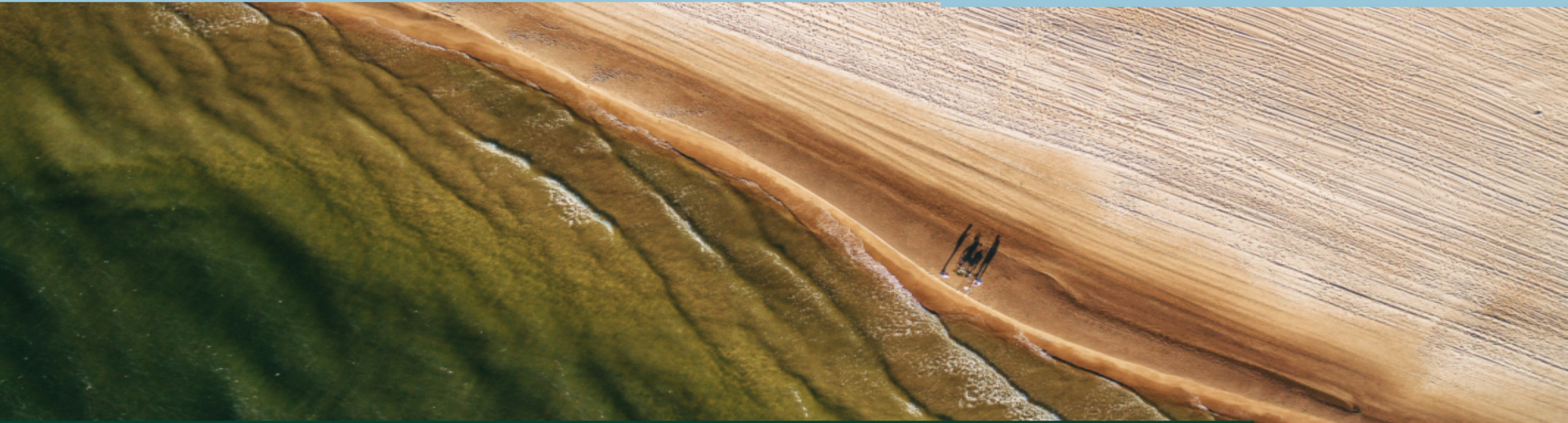


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#kovas2024



Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Individualios psichologo konsultacijos: <ul style="list-style-type: none">• <i>suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;</i>• <i>iki 6 konsultacijų.</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 659 216 76 arba el. p. siga@sveikatosbiuras.lt
Konsultacijos žalingai alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems: <ul style="list-style-type: none">• <i>nuo 14 metų.</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 658 75 824 arba el. p. loreta@sveikatosbiuras.lt
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <ul style="list-style-type: none">• <i>skirta vaikams ir asmenims nuo 65 m.;</i>• <i>vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</i>	Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija dėl apsilankymo vaikams: mob. 8 612 30 176 arba el. p. rasa@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų senjorams: mob. 8 640 82 494 arba el. p. agne@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai "Tarpasmeninis bendravimas ir ribų nubrėžimas": <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Kovo 18 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: kovo 20 d. 14.00 – 16.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 933 47 arba el. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt
Streso valdymo praktikos: <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Kovo 6 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: kovo 8 d. 9.00 – 11.00 val. Kovo 20 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: kovo 22 d. 9.00 – 11.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21664 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu": <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Kovo 14 d. 10.00 – 14.00 Savarankiško darbo aptarimas: kovo 19 d. 9.00 – 11.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Psichologinė krizė: kaip padėti ir nuosmukį paversti augimu?:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus</i>	<p>Kovo 25 d. 9.00 – 13.00 val.</p> <p>Savarankiško darbo aptarimas: kovo 26 d. 9.00 – 11.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 640 93347 El. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Savitarpio pagalbos grupė nusizudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiems“</i></p>	<p>Kovo 4 ir 18 d. 18.00 – 20.00 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)</p>	<p>Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 652 40 860 arba el. p. klaipeda@artimiems.lt</p>

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Kovo 5, 12, 19, 21, 26 ir 28 d. 9.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Koordinacijos ir balanso gerinimas: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Kovo 6, 13, 18 ir 25 d. 9.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Kovo 22 ir 29 d. 9.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje: <ul style="list-style-type: none"><i>skirta asmenims nuo 16 metų;</i><i>vieno užsiėmimo trukmė - 20 min</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 640 arba el. p. laura@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ sveikos mitybos skatinimas/ sveikatos stiprinimo programos ir kt.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius arba mob. tel. 8 640 93 346
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":* <ul style="list-style-type: none"><i>skirta asmenims nuo 18 m.</i><i>Programą baigusiams dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Sveikos mitybos mokymo programa „Mitybos balansas“	Kovo 12, 14, 18, 20 d. nuo 17.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius arba mob. tel. 8 640 93 346



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius arba mob. tel. 8 640 93 346
Socialinis receptas: <ul style="list-style-type: none"><i>skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims;</i><i>stiprinti psichologinę gerovę per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas savivaldybėje prieinamas veiklas.</i>	Kovo mėnesį siūlomų veiklų grafiką rengia Socialinio recepto koordinatorius, teirautis individualiai	Klaipėdos miesto teritorija	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 82 494 arba el. p. agne@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikos šeimos akademija: <ul style="list-style-type: none"><i>Treniruotė mamoms su vaikais (skirta mamoms, auginančioms ikimokyklinio amžiaus vaikus. Kol mama sportuoja, vaikas žaidžia; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i>	Paskaitos: <ul style="list-style-type: none">"Gimdymas" - kovo 21 d. 17.30 val.;"Nėščiujų ir vaikų dantų priežiūra" - kovo 26 d. 17.30 val.;"Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - kovo 6 ir 20 d. 17.30 val.	Paskaitos - nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos dėl paskaitų ir mankštų: mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psichologinė sveikata (mokymai);• Sveikos aplinkos kūrimas (paskaita "Žaliasis raštingumas - gamta mūsų namai");• Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“);• Fizinis aktyvumas:<ul style="list-style-type: none">- <i>parodomoji mankšta darbo vietoje;</i>- <i>sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų;</i>- <i>šiaurietiškojo ėjimo žygiai "Klaipėdos įmonės vaikšto"/ mokymai/ treniruotė;</i>- <i>šiaurietiškojo ėjimo mokymai/ treniruotė su inventoriumi (trukmė - 60 min.);</i>- <i>mokymai/ treniruotė su slystančiais kilimėliais (trukmė - 45 min.).</i>- <i>futbolo vaikščiojant užsiėmimai/ mokymai.</i>	<p>Užsiėmimų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 405 arba el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt</p>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
--------	----------------	-------	--------------

Paskaitos/ mokymai/ mankštos:

- **Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija** (*paskaitos temomis: "Antimikrobinio atsparumo pavojai", "Užkrečiamųjų ligų valdymas Covid-19 pandemijos akivaizdoje", Tuberkuliozė-grėsminga lia", "Gripo ir peršalimo pavojai", "Erkės aktyvios ne tik vasarą", "Rankų ir asmens higiena"*);
- **Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis**, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;
- **Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija** (*programa „Širdies ritmu“, skirta asmenims nuo 18 metų ir/ ar turintiems rizikos veiksnių susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ir/ar cukriniu diabetu*);

Užsiėmimų laikas
derinamas individualiai

Užsiėmimai vykdomi
gyvai sutartoje vietoje
arba nuotoliniu būdu

Būtina išankstinė registracija:
mob. tel. 8 615 12 405 arba el. p.
iveta@sveikatosbiuras.lt

Kitų organizacijų nemokamos sveikatinimo veiklos/ iniciatyvos



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas):</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Mamų bendruomenė „Namų mama“ – esamų mamų pagalba besilaukiančioms ar ką tik pagimdžiusioms mamoms, atnešant šviežio maisto ir skiriant šiek tiek laiko bendravimui.</i><i>Savanoriškais motyvais grįsta iniciatyva veikia nuo gruodžio mėnesio visoje Lietuvoje ir tai yra ne specialistų teikiama pagalba. Pati idėja yra kilusi iš Šveicarų organizacijos www.supermamans.ch.</i>	<p>Užsiėmimų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Visa Lietuva</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu:www.namumama.lt</p>

Bendradarbiaukime:

(8 46) 3119 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#kovas2024

