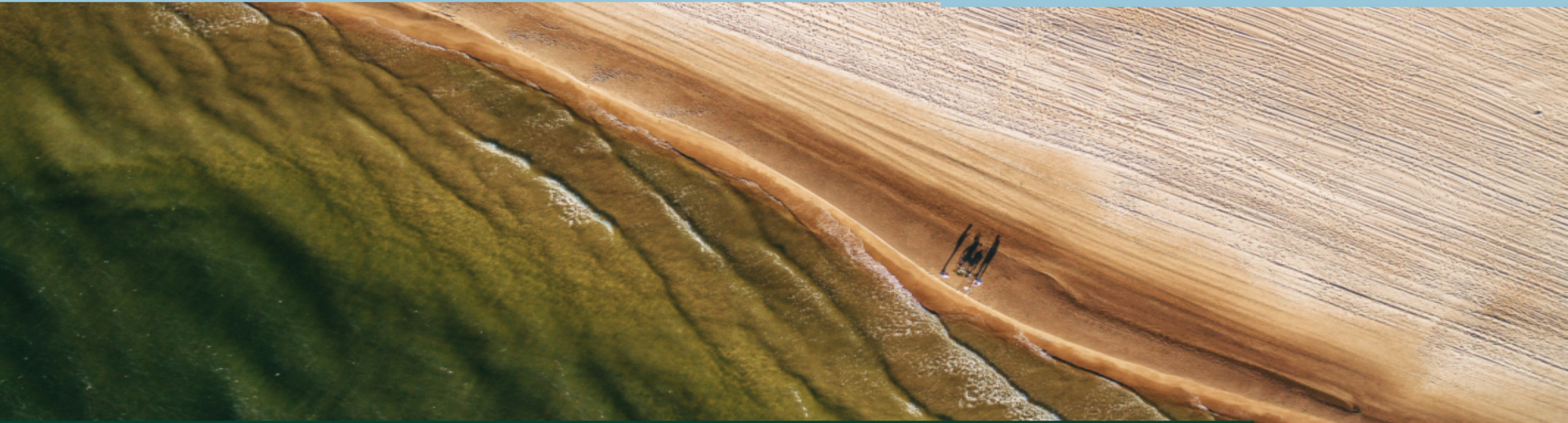


# Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gruodis2023





# Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Individualios psichologo konsultacijos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;</i></li><li>• <i>iki 6 konsultacijų.</i></li></ul>	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. <a href="mailto:siga@sveikatosbiuras.lt">siga@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Konsultacijos žalingai alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>nuo 14 metų.</i></li></ul>	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. <a href="mailto:loreta@sveikatosbiuras.lt">loreta@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</b> skirta vaikams ir asmenims nuo 55 m. bei neįgaliesiems; vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.	Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	<b>Registracija dėl apsilankymo vaikams:</b> mob. 8 612 30 176 arba el. p. <a href="mailto:rasa@sveikatosbiuras.lt">rasa@sveikatosbiuras.lt</a> <b>Registracija dėl apsilankymo suaugusiems asmenims:</b> mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>

# Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Baziniai savižudybių prevencijos mokymai</b>	Gruodžio 5 d. 9.00-12.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93347 el. p. <a href="mailto:sarlote@sveikatosbiuras.lt">sarlote@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems</b> <i>Asociacija „Artimiems“</i>	Gruodžio 4 ir 18 d. 18.00 – 20.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 652 40 860 arba el. p. <a href="mailto:klaipeda@artimiems.lt">klaipeda@artimiems.lt</a>

# Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmenims nuo 65 metų.</i></li></ul>	Gruodžio 1, 4, 5, 6, 12, 13, 19, 20, 27 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. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Koordinacijos ir balanso gerinimas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmenims nuo 65 metų.</i></li></ul>	Gruodžio 7, 8, 21 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. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Žmonių su negalia fizinio aktyvumo mankštos</b>	Gruodžio 1,8 ir 29 d. 10.45-11.45 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>

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



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Kūno masės analizė</b>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> veiklų kalendorius arba mob. tel. 8 640 93 346
<b>Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":*</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>skirta asmenims nuo 18 m.</i></li><li><i>Programą baigusiesiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</i></li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Sveikos šeimos akademija</b>	<b>Paskaitos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - gruodžio 1 d. 17.30 val.</li><li>• "Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - gruodžio 5 d. 17.30 val.</li><li>• "Nėščiujų ir vaikų dantų priežiūra"- gruodžio 7 d. 17.30 val.</li><li>• Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - gruodžio 11 d. 17.30 val.</li><li>• Gimdymas" - gruodžio 13 d. 17.30 val.</li></ul>	Paskaitos - nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> veiklų kalendorius  Daugiau informacijos dėl paskaitų ir mankštų: mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Psichologinė sveikata</b> (mokymai);</li><li>• <b>Sveikos aplinkos kūrimas</b> (paskaita "Žaliasis raštingumas - gamta mūsų namai");</li><li>• <b>Sveika mityba</b> (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“);</li><li>• <b>Fizinis aktyvumas:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- <i>parodomoji mankšta darbo vietoje;</i></li><li>- <i>sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų;</i></li><li>- <i>šiaurietiškojo ėjimo žygiai "Klaipėdos įmonės vaikšto"/ mokymai/ treniruotė;</i></li><li>- <i>šiaurietiškojo ėjimo mokymai/ treniruotė su inventoriumi (trukmė - 60 min.);</i></li><li>- <i>mokymai/ treniruotė su slystančiais kilimėliais (trukmė - 45 min.).</i></li><li>- <i>futbolo vaikščiojant užsiėmimai/ mokymai.</i></li></ul></li></ul>	<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. <a href="mailto:iveta@sveikatosbiuras.lt">iveta@sveikatosbiuras.lt</a></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><b>Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>Mamų bendruomenė „Namų mama“ – esamų mamų pagalba besilaukiančioms ar ką tik pagimdžiusioms mamoms, atnešant šviežio maisto ir skiriant šiek tiek laiko bendravimui.</i></li><li><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 <a href="http://www.supermamans.ch">www.supermamans.ch</a>.</i></li></ul>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Visa Lietuva	Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.namumama.lt">www.namumama.lt</a>



Bendradarbiaukime:

(8 46) 3119 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gruodis2023

