Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#lapkritis2023

Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Individualios psichologo konsultacijos: • *suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;* • *iki 6 konsultacijų.*	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: • *nuo 14 metų.*	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: 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)	**Registracija dėl apsilankymo vaikams:** mob. 8 612 30 176 arba el. p. rasa@sveikatosbiuras.lt **Registracija dėl apsilankymo suaugusiems asmenims:** mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Pokalbis „Kreivų veidrodžių karalystė: priklausomybė - kopriklausomybė“ Kartu su priklausomybių konsultantu apie priklausomybę, kaip šeimos ligą	Lapkričio 8 d. 16.00-17.00 val., 22 d. 17.00-18.00 val..	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 658 75 824 arba el. p. loreta@sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems *Asociacija „Artimiems“*	Lapkričio 6 ir 20 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. klaipeda@artimiems.lt
Tema, kurios norisi išvengti. Pasikalbėkime apie žalingą alkoholio vartojimą Pokalbis su priklausomybių konsultantu	Lapkričio 15 d. 15.00-16.00 val., 29 d. 17.00-18.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 658 75 824 arba el. p. loreta@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikštant" • koordinacijos ir balanso gerinimas	Lapkričio 9, 16, 17, 23, 24 ir 30 d. 09.00 – 10.00 val.	Imtynių salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimas neįgaliesiems "Futbolas vaikštant": • *skirtas asmenims su negalia, galintiems dalyvauti aktyviose veiklose be lydinčio asmens.*	Lapkričio 17 ir 24 d. 10.45 – 11.45 val.	Didžioji salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: • *asmenims nuo 65 metų.*	Lapkričio 6, 7, 8, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 27, 28 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

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
Sveikos mitybos mokymo programa „Mitybos balansas“	Lapkričio 14, 16, 21 ir 23 d. 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
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":* • *skirta asmenims nuo 18 m.* • *Programą baigusiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.*	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

Šeimai

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikos šeimos akademija	**Paskaitos:** • "Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - lapkričio 7 d. 17.30 val. • "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra"- lapkričio 8 d. 17.30 val. • "Gimdymas" - lapkričio 10 d. 17.30 val. • "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - lapkričio 13 d. 17.30 val. • Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - lapkričio 14 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

Įmonėms

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai/ mankštos: • **Psichologinė sveikata** (mokymai); • **Sveikos aplinkos kūrimas** (paskaita "Žaliasis raštingumas - gamta mūsų namai"); • **Sveika mityba** (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“); • **Fizinis aktyvumas:** *- parodomoji mankšta darbo vietoje;* *- sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų;* *- šiaurietiškojo ėjimo žygiai "Klaipėdos įmonės vaikšto"/ mokymai/ treniruotė;* *- šiaurietiškojo ėjimo mokymai/ treniruotė su inventoriumi (trukmė - 60 min.);* *- mokymai/ treniruotė su slystančiais kilimėliais (trukmė - 45 min.).* *-futbolo vaikščiojant užsiėmimai/ mokymai.*	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

Įmonėms

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
Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas): • *Mamų bendruomenė „Namų mama“ – esamų mamų pagalba besilaukiančioms ar ką tik pagimdžiusioms mamoms, atnešant šviežio maisto ir skiriant šiek tiek laiko bendravimui.* • *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.*	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Visa Lietuva	Būtina išankstinė registracija internetu:www.namumama.lt

Bendradarbiaukime:
(8 46) 31 19 71
info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas #lapkritis2023