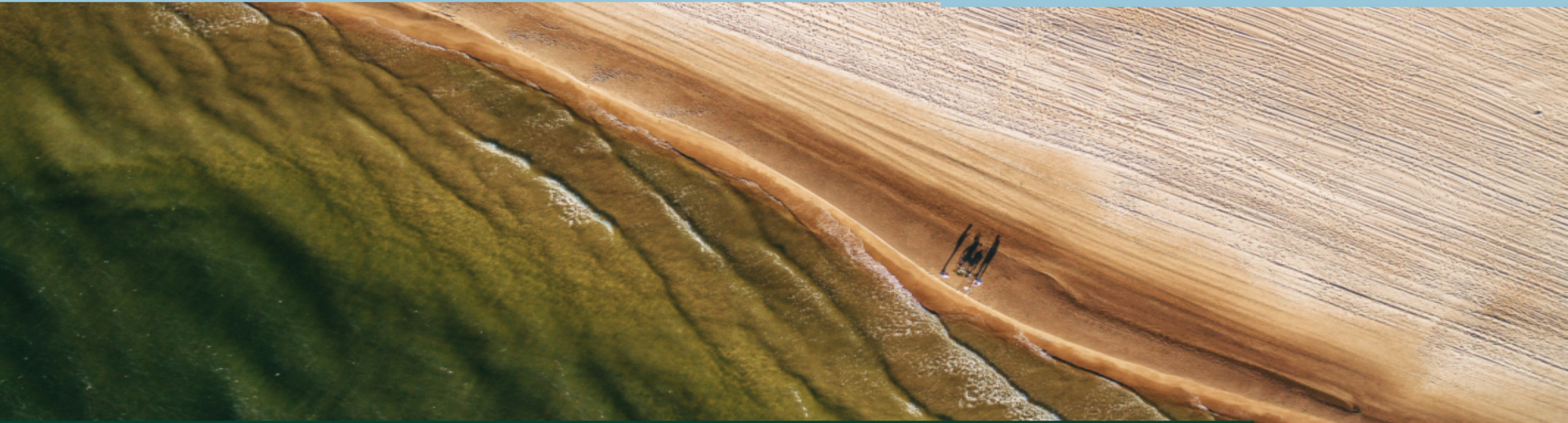


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#spalis2023



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: 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
Mokymai "Tarpasmeninis bendravimas ir ribų nubrėžimas": <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Spalio 17 d. 09:00-13:00 Savarankiško darbo aptarimas: spalio 19 d. 09:00-11:00	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 asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose	Spalio 4 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: spalio 10 d. 15.00 – 17.00 val. Spalio 18 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: spalio 25 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

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Pokalbis „Kreivų veidrodžių karalystė: priklausomybė - kopriklausomybė“ Kartu su priklausomybių konsultantu apie priklausomybę, kaip šeimos ligą	Spalio 5 d. 18.00-19.00 val., 18 d. 16.00-17.00 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
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiems“</i>	Spalio 9 ir 23 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	Spalio 11 d. 16.00-17.00 val., 25d. 13.00-14.00 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/ 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>	Spalio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 23, 25 ir 31 d. 09.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimas darbingo amžiaus asmenims “Jaudrioji pertrauka”	Spalio 6 ir 13 d. 12.15 – 12.35 val.	Sakurų parkas (Naikupės g. 29, Klaipėda)	Registracijos nėra. Esant klausimams skambinti: mob. tel. 8 640 933 43
Treniruotės baseine: <ul style="list-style-type: none"><i>senjorams (turintiems pensijos gavėjo pažymėjimą);</i><i>neįgaliesiems (turintiems neįgaliojo pažymėjimą).</i>	Asmeniui priklauso 8 nemokami kartai (per 1 mėn. laikotarpį nuo 2023 m. spalio iki 2024 m. rugsėjo mėn.	Klaipėdos baseinas (Dubysos g. 12, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt SVARBU. Registracija bus užskaityta tik tada kai atvyksite pasirašyti sutartį ir pateiksite prašomus dokumentus.

Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikštant"	Spalio 6, 13, 20 ir 27 d. 09.00 – 10.00 val.	Didžioji salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimas neįgaliesiems "Futbolas vaikštant": <ul style="list-style-type: none"><i>skirtas asmenims su negalia, galintiems dalyvauti aktyviose veiklose be lydinčio asmens.</i>	Spalio 20 ir 27 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
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Spalio 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 ir 30 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“	Spalio 11, 16, 18 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":* <ul style="list-style-type: none"><i>skirta asmenims nuo 18 m.</i><i>Programą baigusiesiems 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



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Sveikos šeimos akademija:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Mankšta kūdikiui (kūdikiams nuo 3-9 mėn. amžiaus; turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką).</i><i>Nėščiujų mankšta (nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i>	<p>Paskaitos:</p> <ul style="list-style-type: none">"Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - spalio 10 d. 17.30 val."Gimdymas" - spalio 17 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - spalio 19 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - spalio 24 d. 17.30 val."Nėščiujų ir vaikų dantų priežiūra" - spalio 28 d. 17.30 val. <p>Mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">Mankšta kūdikiui - 2, 4, 9, 11, 16 ir 18 d. 10.45 val.Nėščiujų mankšta - 2, 4, 9, 11, 16 ir 18 d. 11.45 val.	<p>Paskaitos - nuotoliniu būdu, o mankštos - P. Komunos g. 16 A, Atviras jaunimo centras</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos dėl paskaitų ir mankštų: mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>



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
<p>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija (<i>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"</i>);• Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;• Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija (<i>programa „Širdies ritmu“, skirta asmenims nuo 18 metų ir/ ar turintiems rizikos veiksnių susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ir/ar cukriniu diabetu</i>);	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

#spalis2023

