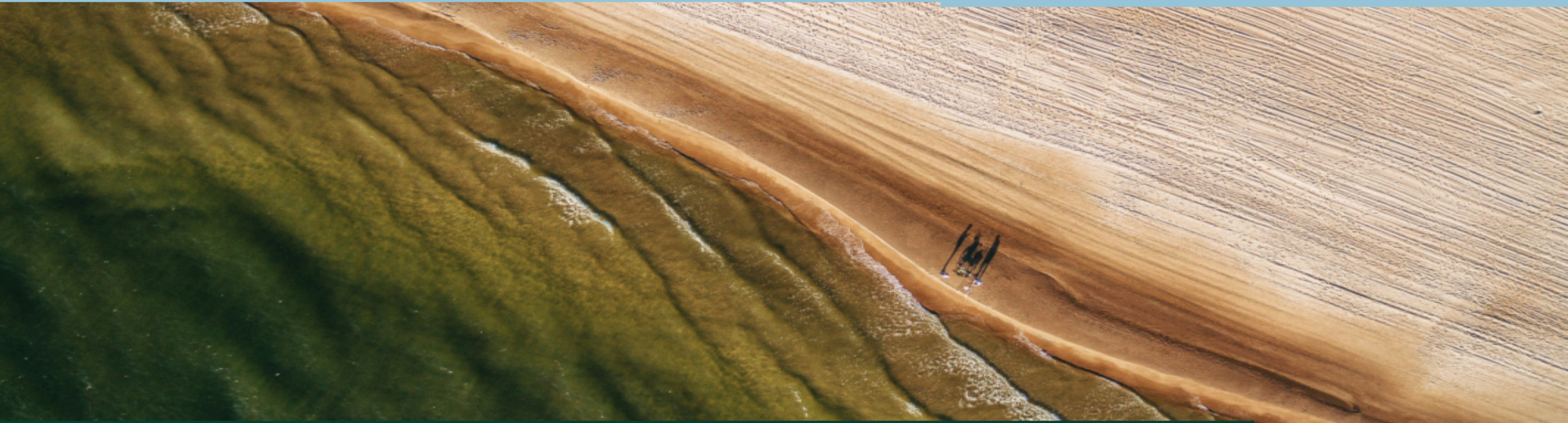


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#rugsėjis2024



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. +370 659 216 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. +370 658 75 824; el. p. konsultantas@sveikatosbiuras.lt
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <ul style="list-style-type: none">• <i>skirta vaikams ir suaugusiems;</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. +370 612 30 176 arba el. p. rasa@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 615 12 609 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kaip efektyviai ilsėtis? <ul style="list-style-type: none">• 8 užsiėmimų ciklas;• registracija asmenims, kurie apsisprendžia dalyvauti bent 6 susitikimuose	Rugsėjo 4; 11; 18; 25 d. spalio 2; 9; 16; 23 d. 17:45 - 18:45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 217 24 El. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt
Facebook Live transliacija "Savižudybių prevencija ir emocinės paramos linijos: Pokalbis su vilties linijos savanoriu bei priklausomybių konsultantu Audriumi Buču"	Rugsėjo 5 d. 17.00-18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro Facebook puslapyje "Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras"	Registracijos nėra Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 640 93347 El. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt
Meno užsiėmimas "Vilties spalva"	Rugsėjo 9 d. 17.00 - 19.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 640 93347 El. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt
Baziniai savižudybių prevencijos mokymai	Rugsėjo 10 d. 9.00-12.00 val.		

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Filmo peržiūra jaunimui "Išgyventi vasarą"	Rugsėjo 11 d. 13.00 val	Arlekinas (Bangų g. 5A, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 640 93347 ; +370 640 93341 El. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt; koordinorius@sveikatosbiuras.lt
„Tema, kurios norisi išvengti. Pasikalbėjime apie žalingą alkoholio vartojimą.“ <ul style="list-style-type: none"><i>Pokalbis su priklausomybių konsultante Loreta Mangaroviene</i>	Rugsėjo 11 d. 18.00-19.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65875824 El. p. loreta@sveikatosbiuras.lt
Paskaita "Savižudybių prevencija Klaipėdoje: kaip užkirsti kelią savižudybėms?"	Rugsėjo 12 d. 15.00-17.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 640 93347 El. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
„Gilusis skaitymas: susitikimas savižudybių prevencijos tema“	Rugsėjo 17 d. 17.30 val.	Pempininkų biblioteka (Taikos pr. 81A, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: <u>Registracija vyksta internetu:</u> <u>(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</u> <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. tel. + 370 640 93347</u> <u>El. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt ir telefonu (0-46) 346301</u>
Mokymai "Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu" <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus</i>	Rugsėjo 19 d. 10.00 - 14.00 val. (mokymai vyks nuotoliu). Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: Rugsėjo 25 d. 9.00 - 11.00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65921676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
„Kreivų veidrodžių karalystė: priklausomybė-kopriklausomybė.“ <ul style="list-style-type: none"><i>Pokalbis su priklausomybių konsultante Loreta Mangaroviene</i>	Rugsėjo 25 d. 18.00-19.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65875824 El. p. loreta@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. +370 640 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. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt



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. +370 640 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>	Gegužės mėnesį siūlomų veiklų grafiką rengia Socialinio recepto koordinatorius, teirautis individualiai	Klaipėdos miesto teritorija	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 82 494 arba el. p. agne@sveikatosbiuras.lt



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

Sveikos šeimos akademija

Paskaitos:

- "Gimdymas" - rugsėjo 3 d. 17.30 val.;
- "Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - rugsėjo 5 d. 17.30 val.
- "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - rugsėjo 10 d. 17.30 val.
- "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - rugsėjo 17 d. 17.30 val.;

Paskaitos - nuotoliniu būdu Klaipėdos m. VSB

Būtina išankstinė registracija internetu:
www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius

Daugiau informacijos dėl paskaitų ir mankštų:
mob. tel. +370 615 12609 arba
el. p. brigita@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. +370 640 933 40 arba el. p. dainora@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. +370 640 933 40 arba
el. p. dainora@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:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#rugsėjis2024

