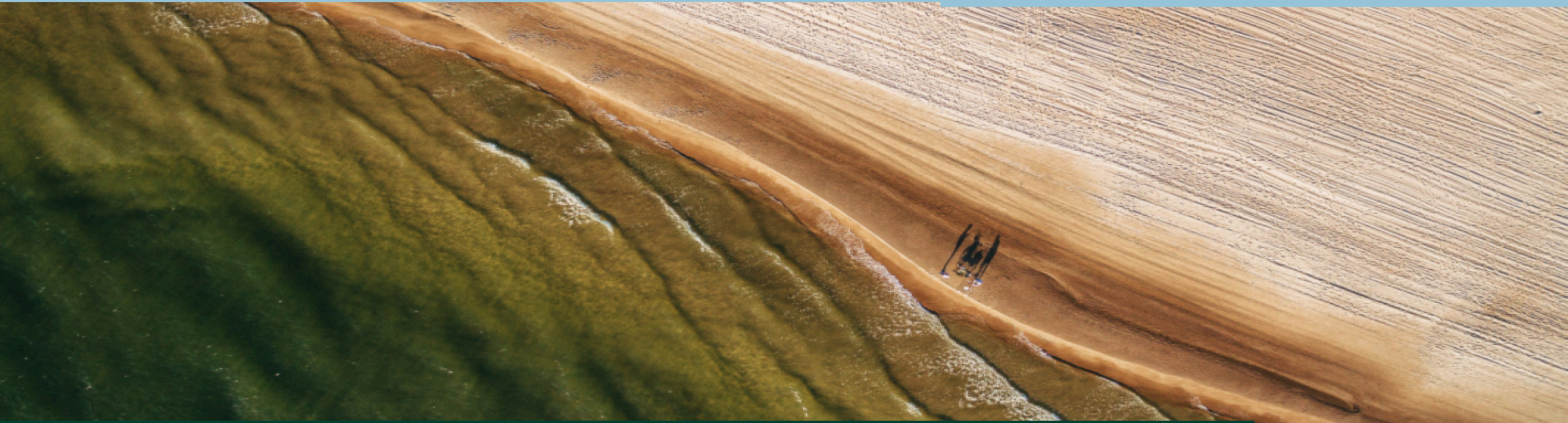


# Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#spalis2024



# 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. +370 659 216 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. +370 658 75 824; el. p. <a href="mailto:konsultantas@sveikatosbiuras.lt">konsultantas@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>skirta vaikams ir suaugusiems;</i></li><li>• <i>vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</i></li></ul>	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. +370 612 30 176 arba el. p. <a href="mailto:rasa@sveikatosbiuras.lt">rasa@sveikatosbiuras.lt</a> <b>Registracija dėl apsilankymų suaugusiems:</b> mob. +370 615 12 609 arba el. p. <a href="mailto:brigita@sveikatosbiuras.lt">brigita@sveikatosbiuras.lt</a>

# Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>„Mano tėvai vartojo. Šiandien aš jau suaugęs.“</b> <i>* Pokalbis su priklausomybių konsultante Loreta Mangaroviene</i></p>	<p>Spalio 16 d. 17:00 val. Spalio 30 d. 17:00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -&gt; registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65875824 El. p. loreta@sveikatosbiuras.lt</p>
<p><b>„Tema, kurios norisi išvengti. Pasikalbėkime apie žalingą alkoholio vartojimą.“</b> <i>* Pokalbis su priklausomybių konsultante Loreta Mangaroviene</i></p>	<p>Spalio 2 d. - 17 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -&gt; registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65875824 El. p. loreta@sveikatosbiuras.lt</p>
<p><b>„Kreivų veidrodžių karalystė: priklausomybė-kopriklausomybė.“</b> <i>• Pokalbis su priklausomybių konsultante Loreta Mangaroviene</i></p>	<p>Spalio 09 d. 17:00 val.; Spalio 23 d. 17:00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -&gt; registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65875824 El. p. loreta@sveikatosbiuras.lt</p>

# 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. +370 640 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. +370 615 16 155 arba el. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a>



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. +370 640 93 346
<b>Socialinis receptas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims;</i></li><li>• <i>stiprinti psichologinę gerovę per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas savivaldybėje prieinamas veiklas.</i></li></ul>	Spalio 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. <a href="mailto:agne@sveikatosbiuras.lt">agne@sveikatosbiuras.lt</a>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Sveikos šeimos akademija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>Mankšta kūdikiui (kūdikiams nuo 3-9 mėn. amžiaus; turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką).</i></li><li><i>Nėščiųjų mankšta (nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i></li><li><i>Treniruotė mamoms su vaikais (skirta mamoms, auginančioms ikimokyklinio amžiaus vaikus. Kol mama sportuoja, vaikas žaidžia; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i></li></ul>	<p>Paskaitos: Laikas 17:30-19:00 Spalio 08 d. "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" ("Zoom") Spalio 10 d. "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" ("Zoom") Spalio 14 d."Gimdymas" ("Zoom") Spalio 15 d."Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos Spalio 17 d. "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" ("Zoom")</p> <p>Mankštos: 7, 14, 21, 28 d. Laikas: 10:30</p>	<p>Paskaitos - nuotoliniu būdu Klaipėdos m. VSB, o mankštos (Klaipėdos karalienės Luizės Atviras jaunimo centras, Paryžiaus Komunos g. 16a)</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos dėl paskaitų ir mankštų: mob. tel. +370 615 12609 arba el. p. <a href="mailto:brigita@sveikatosbiuras.lt">brigita@sveikatosbiuras.lt</a></p>



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" ir "Maisto nuotykių: kaip išvengti nematomo pavojaus lėkštėje. Maisto infekcijų grėsmė ir maisto švaistymas");</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. +370 640 933 40 arba el. p. dainora@sveikatosbiuras.lt</p>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija</b> (<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>);</li><li>• <b>Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis</b>, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;</li><li>• <b>Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija</b> (<i>programa „Širdies ritmu“, skirta asmenims nuo 18 metų ir/ ar turintiems rizikos veiksnių susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ir/ar cukriniu diabetu</i>);</li></ul>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 933 40 arba el. p. <a href="mailto:dainora@sveikatosbiuras.lt">dainora@sveikatosbiuras.lt</a>



# 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>	<p>Užsiėmimų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Visa Lietuva</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu:<a href="http://www.namumama.lt">www.namumama.lt</a></p>

Bendradarbiaukime:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#spalis2024

