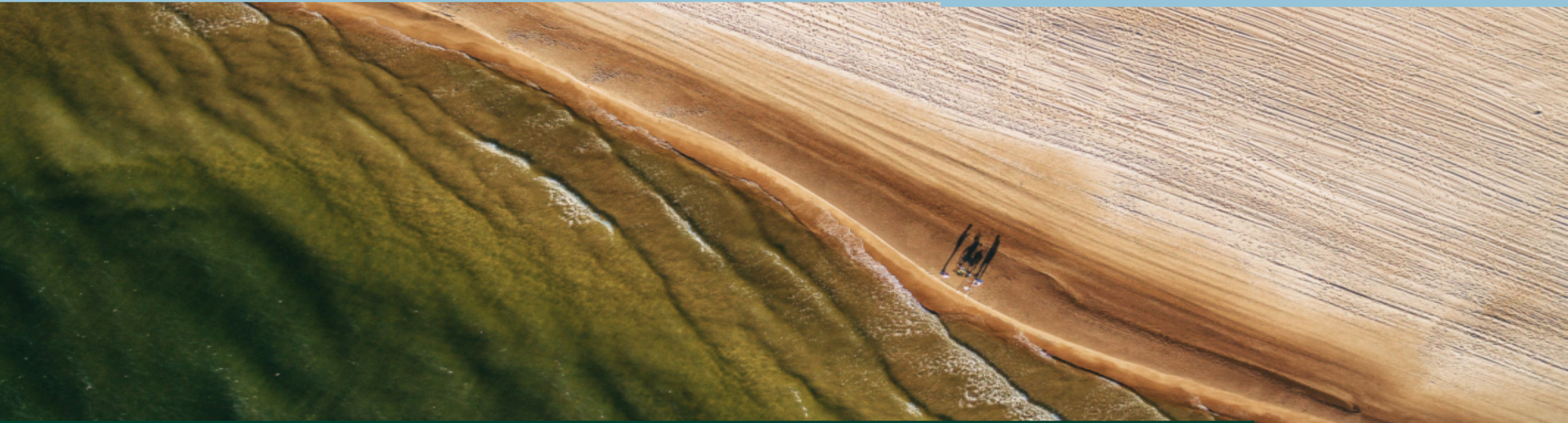


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gruodis2024



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 69037442 arba el. p. vidmante@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mokymai	<p>3 d. 9:00 – 13:00 val. Savarankiško darbo aptarimas: gruodžio 4 d. 8:00 – 9:00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 640 93348 El. p. siga@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>„Tema, kurios norisi išvengti. Pasikalbėkime apie žalingą alkoholio vartojimą.“</p> <p><i>* Pokalbis su priklausomybių konsultante Loreta Mangaroviene</i></p>	<p>4 d. 16:00 – 17:00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65875824 El. p. loreta@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>„Kreivų veidrodžių karalystė: priklausomybė-kopriklausomybė.“</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pokalbis su priklausomybių konsultante Loreta Mangaroviene</i>	<p>11 d. 16:00 – 17:00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65875824 El. p. loreta@sveikatosbiuras.lt</p>

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 baigusiams 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
Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje: <ul style="list-style-type: none"><i>skirta asmenims nuo 16 metų;</i><i>vieno užsiėmimo trukmė - 20 min</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 12 640 arba el. p. laura@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: asmenims 65 + amžiaus	3, 5, 10, 12, 19 dienomis 9:00 - 9:45 val.	Klaipėdos karalienės Luizės Atviras Jaunimo centras Paryžiaus Komunos g. 16A	Kontaktai: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims nuo 65+ amžiaus	2, 4, 9, 11, 16, 30 dienomis 9:00 - 9:45 val.	Klaipėdos karalienės Luizės Atviras Jaunimo centras Paryžiaus Komunos g. 16A	Kontaktai: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Futbolas vaikščiojant atvira pamoka/ pristatymas: asmenims 65+ amžiaus, žmonėms su negalia	6, 13, 20 dienomis 9.30 - 10.30 val.	Dariaus ir Girėno g. 10 (sporto salė)	Kontaktai: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims su negalia	2, 6, 9, 13, 16, 20, 27 dienomis 10.20 - 11.20 val.	Daukanto g. 24, Klaipėda	Kontaktai: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@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>	Gruodžio 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: 02 d. - "Nėščiąjų ir vaikų dantų priežiūra" 04 d. - "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" 06 d. - "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" 09 d. - "Gimdymas"	Laikas 17:30-19:00	Paskaitos - nuotoliniu būdu Klaipėdos m. VSB	Būtina išankstinė registracija internetu: <i>www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</i> Daugiau informacijos: mob. tel. +370 64093340 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 "Žalioji raštingumas - gamta mūsų namai" ir "Maisto nuotykių: kaip išvengti nematomo pavojaus lėkštėje. Maisto infekcijų grėsmė ir maisto švaistymas");• 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 vaikščiujant 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. brigita@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 liga", "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. brigita@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

#gruodis2024

