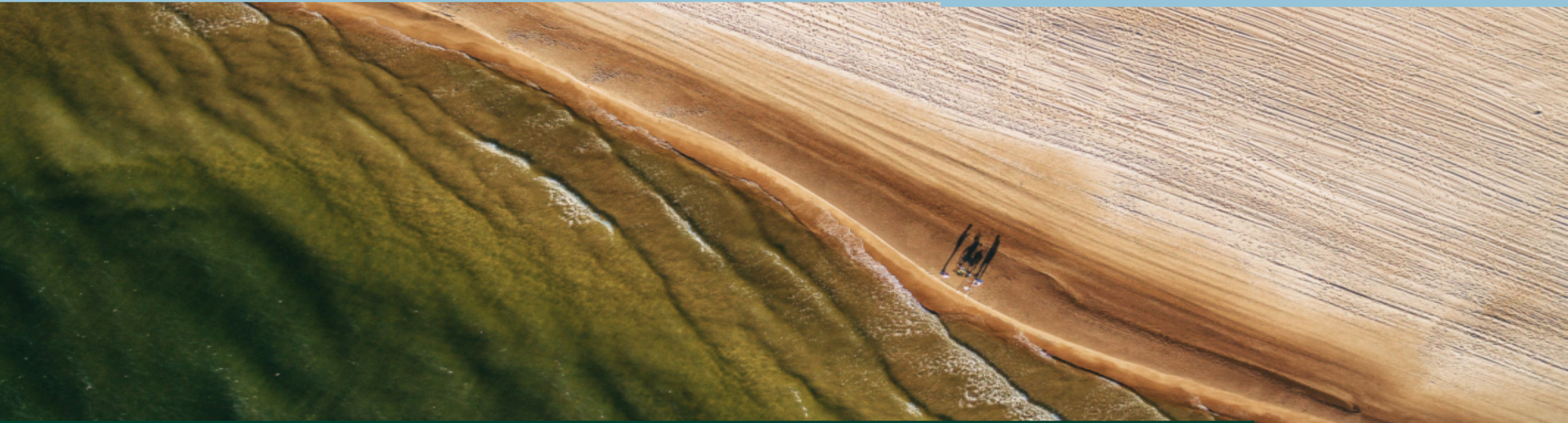


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#vasaris2025



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	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> 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	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Mob. tel. +370 658 75824 El.p. loreta@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)	<i>Registracija dėl apsilankymo vaikams:</i> mob. +370 69037442 arba el. p. vidmante@sveikatosbiuras.lt <i>Registracija dėl apsilankymų suaugusiems:</i> mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kreivų veidrodžių karalystė: priklausomybė, kopriklausomybė.	3 d. 11:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Mob.tel.+370 658 75824 El.p. loreta@sveikatosbiuras.lt ARBA (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/
Tema. kurios norisi išvengti. Pasikalbėkime apie žalingą alkoholio vartojimą.	10 d. 10:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Mob.tel.+370 658 75824 El.p. loreta@sveikatosbiuras.lt ARBA (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/
Mano tėvai vartojo. Šiandien aš jau suaugęs.	17 d. 10:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Mob.tel.+370 658 75824 El.p. loreta@sveikatosbiuras.lt ARBA (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/

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
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	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 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	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 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	13, 20, 27 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	3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28 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>	Šio 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:

5 d. - "Gimdymas"

12 d. - "Naujagimio ir kūdikio maitinimas"

19 d. - "Naujagimių ir kūdikių priežiūra"

Laikas 17:30-19:00

Paskaitos - nuotoliniu būdu per "Zoom".

Būtina išankstinė registracija internetu:

www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius

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 vaikščiojant užsiėmimai/ mokymai.</i>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutarčioje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 933 40 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija• 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>	<p>Užsiėmimų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Užsiėmimai vykdomi gyvai sutaratoje vietoje arba nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 933 40 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt</p>

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

#vasaris2025

