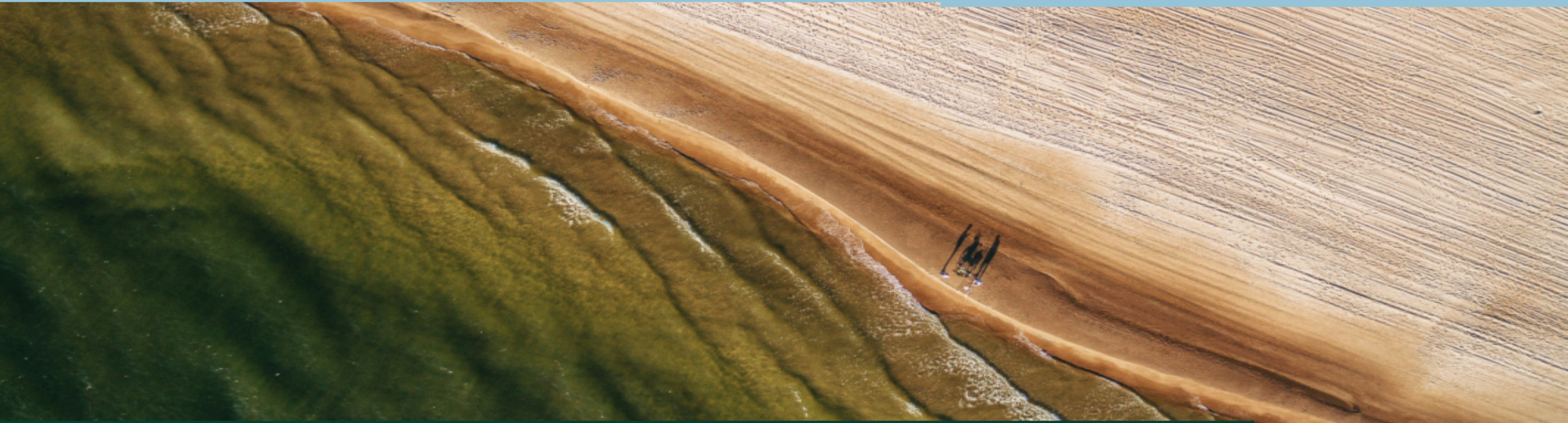


# Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#kovas2025



# 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 8 konsultacijų</i></li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<b><i>Būtina išankstinė registracija:</i></b> 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	<b><i>Būtina išankstinė registracija:</i></b> Mob. tel. +370 658 75824 El.p. <a href="mailto:loreta@sveikatosbiuras.lt">loreta@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Mokymai "Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu"</b>  <i>*asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus</i>	25 d. 9.30 - 13.30 val.  Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: Kovo 27 d. 10.00 - 11.00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<b><i>Būtina išankstinė registracija (internetu):</i></b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. + 370 65921676 El. p. <a href="mailto:deimante@sveikatosbiuras.lt">deimante@sveikatosbiuras.lt</a>

# Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Mokymai „Streso valdymas: nuo teorijos iki praktikos“</b></p> <p>*asmuo gali gauti pažymėjimą 1 kartą per metus</p>	<p>9.00–13.00 val.</p> <p>Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: kovo 20 d. 15.00–16.00</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p><b>Rūtina išankstinė registracija (internetu):</b> (www.sveikatosbiuras.lt -&gt; registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 21664 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt</p>
<p><b>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>skirta vaikams ir suaugusiems;</i></li><li>• <i>vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</i></li></ul>	<p>Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)</p>	<p><b>Registracija dėl apsilankymo vaikams:</b> mob. +370 612 30 176 arba el. p. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt</p> <p><b>Registracija dėl apsilankymų suaugusiems:</b> mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt</p>
<p><b>Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>skirta asmenims nuo 16 metų;</i></li><li>• <i>vieno užsiėmimo trukmė - 20 min</i></li></ul>	<p>Laikas derinamas individualiai</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)</p>	<p><b>Būtina išankstinė registracija:</b> mob. tel. +370 615 12 640 arba el. p. laura@sveikatosbiuras.lt</p>

# 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)	<b><i>Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a></i></b> <b><i>-&gt; veiklų kalendorius</i></b> arba mob. tel. +370 640 93 346
<b>Sveikos mitybos mokymo programos "Mitybos balansas"</b> (3 paskaitos)	17, 19, 24 dienomis	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<b><i>Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a></i></b> <b><i>-&gt; veiklų kalendorius</i></b> arba mob. tel. +37064093346
<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)	<b><i>Būtina išankstinė registracija:</i></b> mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a>

# Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Registracija</b>
<b>Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: asmenims 65 + amžiaus</b>	4, 6, 13, 18, 20 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. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims nuo 65+ amžiaus</b>	3, 5, 12, 17, 19 d. 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. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Futbolas vaikščiojant asmenims 65+ amžiaus, žmonėms su negalia</b>	6, 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. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims su negalia</b>	3, 10, 14, 17, 21 dienomis 10.30 - 11.30 val.	Daukanto g. 24, Klaipėda	Kontaktai: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@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)	<b>Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a></b> <b>-&gt; veiklų kalendorius</b> 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>	Šio mėnesį siūlomų veiklų grafiką rengia Socialinio recepto koordinatorius, teirautis individualiai	Klaipėdos miesto teritorija	<b>Būtina išankstinė registracija:</b> mob. tel. +370 640 82 494 arba el. p. <a href="mailto:agne@sveikatosbiuras.lt">agne@sveikatosbiuras.lt</a>

# Šeimai



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

## Sveikos šeimos akademija:

**Teoriniai užsiėmimai** vyks nuotoliniu būdu per "Zoom".

Laikas: 17.30 - 19.00 val.

**4 d. - "Gimdymas" (nuotoliniu "Zoom")**  
**27 d. - "Naujagimių ir kūdikių priežiūra" (nuotoliniu "Zoom")**

Laikas: 17.30 - 19.00 val.

**Teorinis - praktinis užsiėmimas** vyks gyvai Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure, adresu taikos pr. 76)

**25 d. - "Pirmoji pagalba kūdikiams ir vaikams"**

Laikas 17.30-19.00

Paskaitos - nuotoliniu būdu arba Klaipėdos m. VSB

Būtina išankstinė registracija internetu:  
**[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt) -> veiklų kalendorius**

Daugiau informacijos:  
mob. tel. +370 64093340 arba  
el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt



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 "Žalioji 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 sutarčioje 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**  
*"Antimikrobinio atsparumo pavojai",*
- **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 sutaratoje 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><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>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Visa Lietuva	Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.namumama.lt">www.namumama.lt</a>

Bendradarbiaukime:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:

