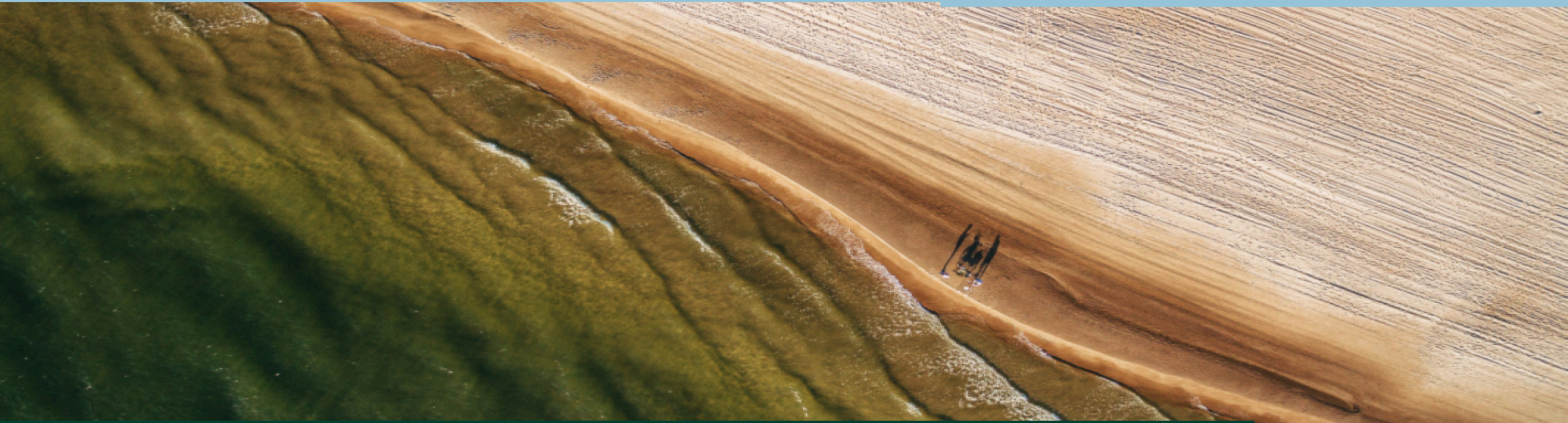


# Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#balandis2025



# 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>

# Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<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>	Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	<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>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	<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>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>Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":*</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>skirta asmenims nuo 18 m.</i></li><li><i>Programą baigusiams dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</i></li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	<b>Būtina išankstinė registracija:</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>	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 dienomis 9.00 - 9.45 val.	Tikslinama rezervacijos metu	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>	2, 7, 9, 14, 16, 23, 28, 30 dienomis 9.00 - 9.45 val.	Tikslinama rezervacijos metu	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>	3, 10, 17, 24 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>	4, 7, 11, 14, 18, 25, 28 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>



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> 1. Paskaita aplinkos sveikatos tema „Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė: rūšiuokime atsakingai“;</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. <a href="mailto:brigita@sveikatosbiuras.lt">brigita@sveikatosbiuras.lt</a></p>



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

**Paskaitos/ mokymai/ mankštos:**

- **Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija**

1. *Paskaita "Maisto infekcijos grėsmės";*
2. *Paskaita "Antimikrobinio atsparumo grėsmės";*
3. *Paskaita "Erkės aktyvios ne tik vasarą".*

- **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><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:



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#balandis2025

