

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



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gruodis2022



# 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>• suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;</li><li>• iki 6 konsultacijų.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 933 48 arba el. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Individualios psichologo konsultacijos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nuo 55 metų amžiaus;</li><li>• 10 konsultacijų;</li><li>• tik nauji dalyviai.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> veiklų kalendorius  Daugiau informacijos: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Konsultacijos žalingai alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nuo 14 metų.</li></ul>	Pirmadieniais 12.00-16.00 val. Ketvirtadieniais 16.00-20.00 val. Šeštadieniais 09.00-13.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 659 216 64 arba el. p. <a href="mailto:dovile@sveikatosbiuras.lt">dovile@sveikatosbiuras.lt</a>

# Psichologinės gerovės stiprinimas/ Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems</b> Asociacija „Artimiems“	Gruodžio 5 ir 19 d. 18.00 – 20.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 652 40 860 arba el. p. klaipeda@artimiems.lt
<b>Apsilankymas senosriniame kambaryje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta vaikams ir asmenims nuo 55 m. bei neįgaliesiems;</li><li>• vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</li></ul>	Gruodžio mėn. 9.00, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 15.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	<b>Registracija dėl apsilankymo vaikams:</b> mob. 8 612 30 176 arba el. p. rasa@sveikatosbiuras.lt  <b>Registracija dėl apsilankymo suaugusiems asmenims:</b> mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt
<b>Mankštų ciklas "Judu sveikai" ir "Griuvimų prevencija" grupėms:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• asmenims nuo 55 metų.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai, susirinkus grupei	Vieta derinama individualiai	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 609, el. p. arune@sveikatosbiuras.lt

# Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Užsiėmimas senjorams</b> <b>"Futbolas vaikštant"</b>	Gruodžio 9 ir 16 d. 09.00 – 10.00 val.	Didžioji sporto salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343, el. p. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Užsiėmimas neįgaliesiems</b> <b>"Futbolas vaikštant":</b> <ul style="list-style-type: none"><li>skirtas asmenims su negalia, galintiems dalyvauti aktyviose veiklose be lydinčio asmens.</li></ul>	Gruodžio 9 d. 10.30 – 11.30 val.	Didžioji sporto salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343, el. p. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>asmenims nuo 65 metų.</li></ul>	Gruodžio 1, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22 d. 08.30 – 09.30 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343, el. p. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>

# Fizinio aktyvumo/ sveikos mitybos skatinimas/ Sveikatos stiprinimo programos



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 16 metų.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 640
<b>Kūno masės analizė</b>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 346, el. p. <a href="mailto:ieva@sveikatosbiuras.lt">ieva@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":*</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 18 m.</li><li>• Programą baigusiesiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</li></ul> <p>*Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa</p>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 16 155, el. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Sveikos šeimos akademija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mankšta kūdikiui (kūdikiams nuo 3-9 mėn. amžiaus; turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką).</li><li>• Nėščiųjų mankšta (nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</li></ul>	<p><b>Paskaitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• "Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - gruodžio 6 d. 17.30 val.</li><li>• "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - gruodžio 12 d. 17.30 val.</li><li>• "Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - gruodžio 13 d., 17.30 val.</li><li>• "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - gruodžio 14 d., 17.30 val.</li><li>• "Gimdymas" - gruodžio 15 d., 17.30 val.</li><li>• "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - gruodžio 19 d., 17.30 val.</li></ul> <p><b>Mankštos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• "Mankšta kūdikiui" - gruodžio 1 ir 6 d. 10.45 val.</li><li>• "Nėščiųjų mankšta" - gruodžio 1 ir 6 d. 11.45 val.</li></ul>	<p>Paskaitos - nuotoliniu būdu, mankštos - Daukanto g. 24.</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 615 12609, el. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a></p>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psichologinė sveikata (mokymai);</li><li>• Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija (paskaitos);</li><li>• Sveikos aplinkos kūrimas (paskaita "Žaliasis raštingumas - gamta mūsų namai");</li><li>• Burnos sveikata (paskaitos);</li><li>• Pirmosios pagalbos teikimas (mokymai);</li><li>• Fizinis aktyvumas (parodomoji mankšta darbo vietoje, Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų, šiaurietiškojo vaikščiojimo mokymai "Klaipėdos įmonės vaikšto");</li></ul>	<p>Užsiėmimų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93340, el. p. <a href="mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt">gintare@sveikatosbiuras.lt</a></p>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;</li><li>• 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);</li><li>• Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“);</li><li>• Projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos, skirtos asmenims nuo 55 m.</li></ul>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93340, el. p. <a href="mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt">gintare@sveikatosbiuras.lt</a>



Bendradarbiaukime:

(8 46) 3119 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gruodis2022

