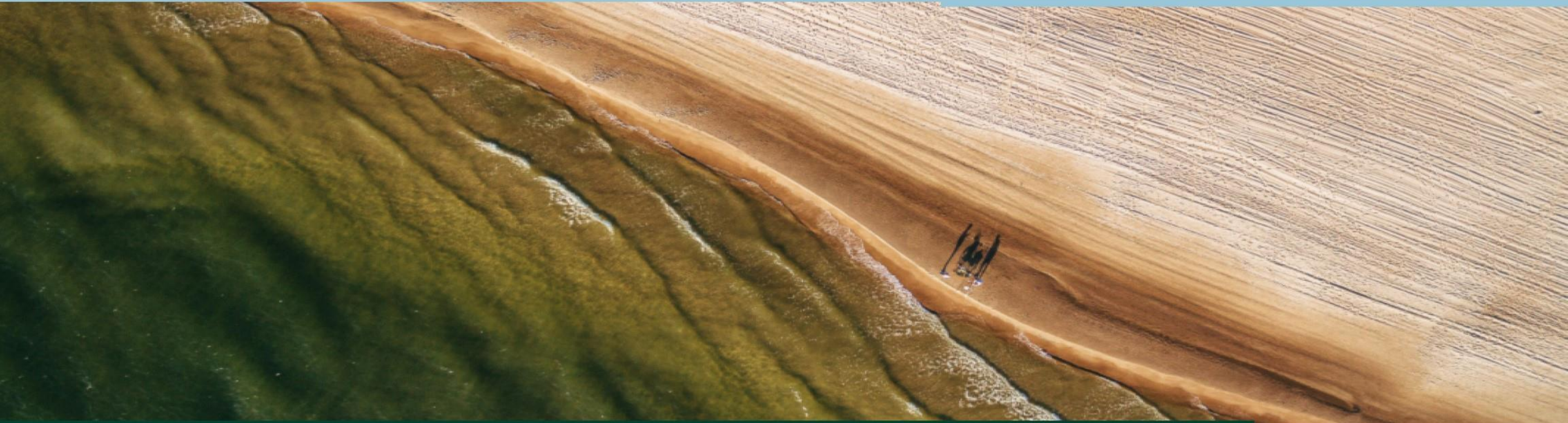


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#balandis2025



Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

Veikla

Data ir laikas

Vieta

Individualios psichologo konsultacijos:

- *suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;*
- *iki 8 konsultacijų*

Laikas derinamas individualiai

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras
(Taikos pr. 107, Klaipėda)
ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis

Konsultacijos žalingai alkoholiį vartojantiems

Laikas derinamas individualiai

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras
(Taikos pr. 107, Klaipėda)

asmenims ir jų artimiesiems:



Registracija

Būtina išankstinė registracija:

mob. tel. +370 659 216 76 arba el.

p. siga@sveikatosbiuras.lt

Būtina išankstinė registracija:

Mob. tel. +370 658 75824

El.p. loreta@sveikatosbiuras.lt

nuo 14 metų.

ARBA nuotoliniu būdu,

naudojantis nuotolinio
komunikavimo sistemomis

•

Psichologinės gerovės stiprinimas



Registracija

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
	Data derinama individualiai, laikas 09.00-16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija dėl apsilankymo vaikams: mob. +370 612 30 176 arba el. p. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <ul style="list-style-type: none">• <i>skirta vaikams ir suaugusiems;</i>• <i>vieno užsiėmimo trukmė 45 min.</i>			Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 12 640 arba el. p. laura@sveikatosbiuras.lt
Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje: <ul style="list-style-type: none">• <i>skirta asmenims nuo 16 metų;</i>•	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	<i>vieno užsiėmimo trukmė - 20 min</i>



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":*** Laikas derinamas Klaipėdos m. visuomenės *skirta asmenims nuo 18 m.* individualiai sveikatos biuras
Programą baigusiems dalyviams bus skirtos

(Taikos pr. 76, Klaipėda)
Būtina išankstinė registracija:
mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt



Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

Veikla	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims su negalia		
	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: asmenims 65 + amžiaus	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 dienomis mob. tel. +370 640 93 343 arba 9.00 - 9.45 val.	Tikslinama rezervacijos metu el. p. alina@sveikatosbiuras.lt	Kontaktai:

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims nuo 65+ amžiaus

Futbolas vaikščiojant asmenims 65+ amžiaus, žmonėms su negalia



2, 7, 9, 14, 16, 23, 28, 30 dienomis Tikslinama rezervacijos metu
9.00 - 9.45 val.

3, 10, 17, 24 dienomis 9.30 -
10.30 val. 4, 7, 11, 14, 18, 25, 28 dienomis
Dariaus ir Girėno g. 10 (sporto salė)
10.30 - 11.30 val.

Kontaktai:
mob. tel. +370 640 93 343 arba el.
p. alina@sveikatosbiuras.lt

Daukanto g. 24, Klaipėda

Kontaktai:
mob. tel. +370 640 93 343 arba el.
p. alina@sveikatosbiuras.lt

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

Klaipėdos miesto teritorija

Būtina išankstinė registracija: mob.
tel. +370 640 82 494 arba el. p.
agne@sveikatosbiuras.lt



Socialinis receptas:

- *skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims;*
- *stiprinti psichologinę gerovę*

Šio mėnesį siūlomų
veiklų grafiką rengia
Socialinio recepto
koordinatorių, teirautis
individualiai

Senjoram

per įtraukimą į ilgalaikes

*nemokamas kultūros,
sveikatingumo, neformaliojo
švietimo ar kitas savivaldybėje
prieinamas veiklas.*

Veikla

Paskaitos/ mokymai/ mankštos:

- **Psichologinė sveikata** (mokymai);

Data ir laikas

Užsiėmimų laikas derinamas individualiai

Vieta

Užsiėmimai vykdomi gyvai sutarčioje vietoje arba nuotoliniu būdu

Registracija

Būtina išankstinė registracija:
mob. tel. +370 640 933 40 arba el.
p. brigita@sveikatosbiuras.lt

Įmonėms

- **Sveikos aplinkos kūrimas**

1. Paskaita aplinkos sveikatos tema „Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė: rūšiuokime atsakingai“;

- **Sveika mityba** (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“).

- **Fizinis aktyvumas:**

- *parodomoji mankšta darbo vietoje;*

sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų;

- *šiaurietiškojo ėjimo žygiai "Klaipėdos įmonės vaikšto"/ mokymai/ treniruotė;*



- šiaurietiškojo ėjimo mokymai/ treniruotė suinventoriumi (trukmė - 60 min.);
- mokymai/ treniruotė su slystančiais kilimėliais (trukmė - 45 min.).
- futbolo vaikščiojant užsiėmimai/ mokymai.

Įmonėms



Veikla

Data ir laikas

Vieta

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

Registracija

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

Visa Lietuva

Būtina

- *Mamų bendruomenė „Namu mama“ – esamų mamų pagalba besilaukiančioms ar ką tik*

Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas):

Užsiėmimų laikas
derinamas individualiai

pagimdžiusioms mamoms, atnešant šviežio maisto ir skiriant šiek tiek laiko bendravimui.

- *Savanoriškais motyvais grįsta iniciatyva veikia nuo gruodžio mėnesio visoje Lietuvoje ir tai yra ne specialistų teikiama pagalba. Pati idėja yra kilusi iš Šveicarijų organizacijos www.supermamans.ch.*

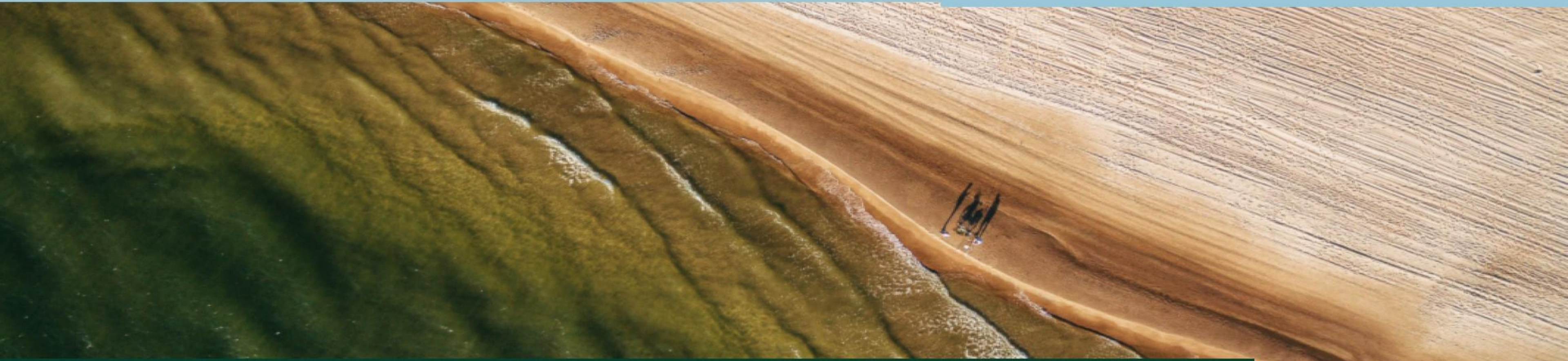


Bendradarbiaukime:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#balandis2025

