



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“
2021 m. GEGUŽĖ

VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA	
SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA „Širdies ritmu“ <i>Skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai</i>	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais arba www.sveikatosbiuras.lt → „Sveikatos stiprinimo programa „Širdies ritmu““ skiltyje	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Mob. tel. 8 658 758 24 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt	
KONFERENCIJA „Kai „noriu“ pakeičia „reikia“ – priklausomybės nuo rūkymo formavimasis, žala ir gydymo principai“ <i>Skirta sveikatos ir švietimo sričių specialistams</i>	Gegužės 19 d. 12.30 val. Trukmė – 6 ak. val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 216 64 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt	
KONSULTACIJOS alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems (nuo 14 metų)	Pirmadieniais 11.00 – 15.00 val. Trečiadieniais 16.00 – 20.00 val. Ketvirtadieniais 16.00 – 20.00 val. Šeštadieniais 11.00 – 15.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Mob. tel. 8 659 216 64 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt	
PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS	Individualios psichologinės konsultacijos (iki 5 konsultacijų)	Laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose)	Gegužės 5 d. 11 val. Trukmė – 8 ak. val. Gegužės 17 d. 11 val. Trukmė – 8 ak. val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
	Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi? Praktiniai užsiėmimai (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose)	Gegužės 13 d. 13 val. Trukmė – 8 ak. val. Gegužės 17, 18, 20 d. 12 val. 19 d. 10 val. Trukmė – po 2 ak. val. Gegužės 25-28 d. 10 val. Trukmė – po 2 ak. val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt

<p>Paskaita „Vasara ir odos priežiūra“</p>	<p>Gegužės 20 d. 17.30 val. Trukmė – 2 ak. val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 658 758 24 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt</p>
---	---	--	---

VEIKLOS DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
----------------------------------	-----------------	-------	--------------

<p>STUBURO STABILIZAVIMO MANKŠTA</p>	<p>Gegužės 5, 7, 19 ir 21 d. 12.00 val. Gegužės 12, 14, 26 ir 28 d. 18.00 val. Trukmė – 1 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 658 758 24 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt</p>
---	--	--	---

<p>SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA „Sveikatinančios mankštos“</p>	<p>Gegužės 25 ir 27 d. 18.00 val. Birželio 3, 8, 10, 15, 17, 22, 29 d. 18.00 val. Trukmė – 1 ak. val. Paskaita „Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė stiprinant sveikatą ir palaikant energijos balansą“ Gegužės 20 d. 18.00 val. Trukmė – 2 ak. val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 50 El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt</p>
---	---	--	---

<p>DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS</p>	<p>40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų įmonėje</p>	<p>Jūsų pasirinktu laiku</p>	<p>Jūsų įprastoje darbo vietoje</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt</p>
--	---	------------------------------	-------------------------------------	---

<p>MOKYKLŲ DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS</p>	<p>40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų bendrojo ugdymo įstaigoje</p>	<p>Jūsų pasirinktu laiku</p>	<p>Jūsų įprastoje darbo vietoje</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt</p>
--	---	------------------------------	-------------------------------------	---

VEIKLOS 55+ AMŽIAUS GRUPĖS ASMENIMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
-------------------------------------	-----------------	-------	--------------

<p>Individualios psichologo konsultacijos (10 konsultacijų)</p>	<p>Konsultacijų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us) ARBA gyvo kontakto būdu</p>	<p>Mob. tel. 8 640 933 50 El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt</p>
--	--	--	---

VEIKLOS 65+ AMŽIAUS GRUPĖS ASMENIMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
-------------------------------------	-----------------	-------	--------------

<p>12 MĖNESIŲ SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA 65+ METŲ ASMENIMS „Sveikatinančios mankštos 65+“</p>	<p>Nuotoliniu būdu: Gegužės 17, 24, ir 31 d. 10:00 val. Gyvo kontakto būdu: Gegužės 19 ir 26 d. I grupė 9:00 – 9:45val. II grupė 9:50 – 10:35val. III grupė 11:00 – 11:45val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93 350 El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt</p>
--	---	--	---

IV grupė 11:50 – 12:35val.

Trukmė – 1 ak. val.

*REGISTRACIJA Į GEGUŽĖS MĖN. VEIKLAS PRASIDEDA
GEGUŽĖS 3 D. 9.00 VAL.
AUKŠČIAU NURODYTAIS BŪDAIS.*



Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės mob. tel. 8 658 76123 arba el. paštu evelina@sveikatosbiuras.lt.



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

