

**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO  
NEMOKAMI BALANDŽIO MĖNESIO RENGINIAI**

**Balandžio 4 d. 15 val. pranešimas „Trumpai apie motyvaciją“, 15.30 val. praktinis užsiėmimas „Mankšta visam organizmui stiprinti“** (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Balandžio 7 d. 10.30 val. gerumo akcija „Iš širdies į širdį“** (Panevėžio palaikomojo gydymo ir slaugos ligoninė, M. Tiškevičiaus g. 6).

**Balandžio 7 d. renginys, skirtas Pasaulinei sveikatos dienai**

**15 val.** linijiniai šokiai; **15.30 val.** linksmieji personažai ir edukacinė veikla, **viso renginio metu** vyks praktiniai užsiėmimai „Išbandyk girtumą imituojančius akinius“, „Valdyk stresą“, „Eismo saugumas ir informacija apie traumų prevenciją“ (kartu su Amsiu), „Mankštinkimės su šokdyne“ ir renginio partnerių veiklos (Laisvės a., esant blogam orui renginys vyks Panevėžio kolegijos salėje, Laisvės a. 23).

**18 val. prevencinė akcija „Bėgimas-ėjimas už blaivų ir aktyvų Panevėžį“** (Senvagė, ties Aleksandro paminklu).

**Balandžio 11 d. 15 val. pranešimas „Sveiki dantys – sveika šypsena“; 15.30 val. praktinis užsiėmimas „Mankšta viso organizmo stiprinimui“** (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Balandžio 13 d. 10 val. pranešimas „Žolelių nauda organizmui“** (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68). Lektorė – žolininkė D. Petraitienė.

**Balandžio 14 d. 13 val. seminaras „Geros savijautos pagrindai“**, pranešimai: „Vanduo – energijos ir sveikatos šaltinis“, „Fizinio aktyvumo nauda“, „Erkės: ką reikėtų žinoti apie pavojų sveikatai?“, paskaita-praktinis užsiėmimas „Aplinkos žala sveikatai“. (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Balandžio 18 d. 15 val. paskaita-diskusija „Pagyvenusių ir senų žmonių psichikos sveikata“; 15.30 val. „Mankšta klubo sąnariams stiprinti“** (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Balandžio 20 d. 17 val. renginys „Būkite atsakingi – išmokite suteikti pirmąją pagalbą vaikams ir šalia esantiems“** (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Balandžio 25 d. 15 val. diskusija „Vyresnio amžiaus žmonių mityba“; 15.30 val. „Mankšta kūno pusiausvyrai ir koordinacijai gerinti“** (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Balandžio 26 d. 15 val. seminaras „Tikrieji senjorų sveikatos iššūkiai (I)“**, seminaro tema – „Lėtinis uždegimas – visų ligų pagrindas. Kaip to išvengti?“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Balandžio 27 d. 10 val. seminaras „Tikrieji senjorų sveikatos iššūkiai (II)“**, seminaro tema – „Nematoma kovos su liga pusė“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

**Į visus renginius būtina registruotis iš anksto telefonais: (8 45) 46 32 81, 46 75 06**

*Renginiai finansuojami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis*