



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI BIRŽELIO MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Praktinis užsiėmimas „Savęs pažinimo ir suvokimo, kas aš esu, atspindys. Autoportreto piešimas“	Birželio 2 d. 11.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Pilates praktinių užsiėmimų ciklas	Birželio 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23 d. 18.00 val.	VipSport & Pilates klubo salė, Respublikos g. 70
Akcija „Geros sveikatos link“	Birželio 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23 d. 18.45 val.	VipSport & Pilates klubo salė, Respublikos g. 70
Prevencinė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (bėgimu-ėjimu skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją) <i>Vyksta kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį!</i>	Birželio 3 d. 18.00 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Praktinis užsiėmimas „Sportuok saugiai“	Birželio 8 d. 17.30 val. Birželio 15 d. 17.30 val.	Lauko treniruoklių aikštelė šalia Bendruomenių rūmų (palei Nevėžio upę)
Praktinis užsiėmimas „Savęs pažinimo ir suvokimo, kas aš esu, atspindys. Labirinto ir perpiešimo technikos“	Birželio 9 d. 11.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Paskaita „Saulės poveikis žmogaus sveikatai“	Birželio 10 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 (II a.)
Praktinis užsiėmimas „Kūno kompozicijos analizė“ Akcijos: „Pirmoji pagalba“, „Pirmoji pagalba užspringimo, susižalojimų atvejais“, „Pasitikrink kraujo spaudimą“ Projektas „Atviros dviračių kroso varžybos“	Birželio 11 d. 10.00 val.	Kultūros ir poilsio parkas prie Panevėžio CIDO arenos, Parko g. 12

Seminaras „Žarnyno infekcijos. Susirgimų prevencija“ <i>Biuro specialistams, pedagogams</i>	Birželio 14 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 (II a.)
Praktinis užsiėmimas „Dailės terapijos sąvoka. Dailės saviraiškos ir dailės terapijos metodų įtaka fizinei, psichinei ir dvasinei sveikatai“	28 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 (II a.)

**Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:
(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06**

Vasaros renginių ciklas „Sveikas ketvirtadienis“ – kiekvieną vasaros ketvirtadienį!

15.00–17.00 val., prie Aleksandro paminklo *

Birželio 2 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Sveikos gyvensenos pagrindai“, „Burnos higienos įpročiai“

Birželio 9 d.

- ▶ Akcija „Saugi aplinka – gera sveikata“
- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Gamta ir sveikata“, „Ar moki taisyklingai rūšiuoti atliekas?“

Birželio 16 d.

- ▶ Diskusija „Vasaros traumos ir pagalba“
- ▶ Akcija „Vasaros traumos. Pagalba skęstant“

Birželio 23 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Akių mankšta“, „Miklios rankelės“

Birželio 30 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Išbandyk girtumą imituojančius akinius“, „Sužinok savo kūno sudėtį“, „Šiaurietiško ėjimo nauda svorio kontrolei“

*Esant blogam orui užsiėmimai vyks Visuomenės sveikatos biure (Respublikos g. 68)

Vasaros renginių festivalis „Susitikime pentadienį“

14.00–15.30 val., Laisvės a.

Birželio 10 d.

- ▶ Akcijos: „Lengvas kvėpavimas“, „Poilsiautojo atmintinė“

Birželio 17 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Išvenkime apsinuodijimų maistu“, „Šiaurietiško ėjimo nauda svorio kontrolei“, „Išbandyk girtumą imituojančius akinius“, „Sužinok savo kūno sudėtį“

Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06

BESILAUKIANČIŲJŲ, TĖVŲ/GLOBĖJŲ, AUGINANČIŲ VAIKUS, SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia panevėžiečius į „Šeimų mokyklą“, kurioje gydytojai, psichologai, kineziterapeutai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai ves paskaitas, praktinius užsiėmimus, vaikelį planuojančioms, besilaukiančioms ar auginančioms poroms:

- sužinosite, kaip teisingai maitintis nėštumo metu;
- įgysite žinių apie nėščiosios bei kūdikio burnos priežiūrą;
- sužinosite, kaip namuose sukurti saugią aplinką kūdikiui, vaikui;
- diskutuosime apie skiepų būtinybę, vegetarišką bei veganišką mitybą besilaukiant;
- praktinių užsiėmimų metu galėsite pasimankštinti;
- išmoksite suteikti pirmąją pagalbą mažiesiems;
- psichologė patars, kaip užgriuvus naujiems iššūkiams, nepamiršti savęs ir nepasimesti tarp gausybės naujų minčių bei emocijų.



Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė
Tel. 8 684 22893, el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt

Treniruotė „Mama su vežimėliu“	Birželio 7 d. 12.00 val.	Kultūros ir poilsio parkas, Parko g.
	Birželio 14 d. 12.00 val.	
Diskusija „Saugi namų aplinka vaikams“	Birželio 16 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.

ASMENS IR VISUOMENĖS SVEIKATOS INTEGRACIJOS PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti bendradarbiavimą su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis bei gerinti asmens sveikatos priežiūros įstaigų lankytojų sveikatą, gilinti žinias sveikatos stiprinimo, išsaugojimo klausimais.

Vyks individualios konsultacijos su kiekvienu pacientu. Užsiėmimai vyks 1 kartą per savaitę asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

Bendradarbiaujančios įstaigos: UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103; UAB „Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73; IĮ J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49; A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras, Žemaičių g. 14.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.
Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06

Konsultacija „Mityba vasaros metu“	Birželio 2 d. 9.00 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6
Praktinis užsiėmimas „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencija“	Birželio 14 d. 9.00–10.30 val.	A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras, Žemaičių g. 14
Konsultacija „Ultravioletinė spinduliuotė. Odos vėžys“	Birželio 16 d. 9.00 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6
Konsultacija „Vasaros pavojai žmogaus sveikatai“	Birželio 21 d. 10.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Pagrindinės mirties priežastys Panevėžio mieste ir toliau lieka nepakitusios, tai – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys. 2013 m. nuo šių ligų mirė 23 361 Lietuvos gyventojas.

Programos metu vyks teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kuriuos ves kvalifikuoti specialistai: kineziterapeutas, dietologas, psichologas, kardiologas, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.

Kviečiame dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje 40–55 m. amžiaus vyrus ir 50–65 m. amžiaus moteris, priklausančius širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei. Norinčius dalyvauti programoje, prašome kreiptis į savo šeimos gydytojus.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.
Daugiau informacijos teikiama telefonu (8 45) 46 75 06**

Diskusija „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimas. Sveikos gyvensenos pagrindai po 3 mėn.“	Birželio 7 d. 17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 (II a.)
--	-----------------------------	---



PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJŲ PRIKLAUSOMYBĖS NUO TABAKO MAŽINIMO PROGRAMA

Apie 70 proc. visų reguliariai rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, dauguma jų yra bent kartą tai bandę, tačiau tik 1–5 proc. bandžiusiųjų savarankiškai mesti rūkyti pavyko tapti nerūkančiais, todėl rūkantiems reikalinga dvejopa pagalba: vieniems reikia padėti palaikyti metimo rūkyti motyvaciją, keičiant rūkymo įprotį kitais įpročiais, kitiems reikia psichologinės (psichosocialinės) pagalbos. Suteikiant pagalbą metantiems rūkyti bus individualiai derinamas reikiamų užsiėmimų planas, atsižvelgiant į rūkančiojo rūkymo ir priklausomybės tipą.

Užsiregistravus į programą su asmeniu individualiai suderinamos susitikimų datos.

Programos užsiėmimai:

1. Supažindinimas su programa; anketų, rūkymo bei priklausomybės tipui nustatyti, pildymas.
2. Individualūs pokalbiai, diskusijos, užsiėmimai apie rūkymo sukeltas problemas sveikatai, rūkymą ir reprodukcinę sveikatą, psichikos ir elgesio sutrikimus vartojant tabaką.
3. Individualios kognityvinės/elgesio terapijos užsiėmimai, meditacija, streso bei emocijų valdymo pamokėlės–užsiėmimai.
4. Individualūs užsiėmimai sveikos mitybos, antsvorio ir nutukimo prevencijos temomis, kūno kompozicijos analizė.
5. Fizinio aktyvumo užsiėmimai.
6. Pasiektų rezultatų aptarimas.

Norėdami dalyvauti programoje, susisiekite su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste Justina Šimonienė tel. 8 684 22893 arba el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt



SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PANEVĖŽIO NEVYRIAUSYBINĖSE ORGANIZACIJOSE PROGRAMA

Programos paskirtis – įtraukti į visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikos gyvensenos skatinimo veiklą nevyriausybinės organizacijas, paskatinti keisti gyvenseną, išmokyti valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei skatinti fizinį aktyvumą, žalingų įpročių atsisakymą, bei susipažinti su ligų profilaktikos priemonėmis.

Kviečiame programoje aktyviai dalyvauti nevyriausybinės organizacijas.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Bumblienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.bumbliene@panevezysvsb.lt**

SOCIALIAI JAUTRIOS ŽMONIŲ GRUPĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti socialiai jautrios žmonių grupės asmenis rūpintis savo sveikata bei, pasinaudojant informacine sklaida, gilinti jų žinias sveikatos stiprinimo klausimais.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.
Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06**

Parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė