



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI GEGUŽĖS MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Nuotraukų konkursas „Mano senelių sveikatos receptas“ <i>Juozo Miltinio dramos teatro kultūros projektas „Panevėžys vienija ir taškas!“</i>	Gegužės 2 d. – gegužės 26 d.	Nuotraukas siųsti elektroniniu paštu aida.budreviciute@panevezysv.sb.lt ne vėliau kaip iki 2016 m. gegužės 26 d.
Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai Senvagėje	Gegužės 2 ir 17 d. 10.00 val. Gegužės 3 d. 15.00 val. Gegužės 9 ir 30 d. 17.30 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Praktinis užsiėmimas „Streso lygio matavimai ir jo įveikimo būdai“ ir diskusija „Ką svarbu žinoti kiekvienam?“	Gegužės 2 d. nuo 12.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Praktinis užsiėmimas „Streso lygio matavimai ir jo įveikimo būdai“ ir diskusija „Ką svarbu žinoti kiekvienam?“	Gegužės 6 d. nuo 10.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
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>	Gegužės 6 d. 18.00 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Paskaita „Nutukimo rizika ir pavojai“	Gegužės 11 d. 12.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Paskaita „Saulės ir vandens poveikis žmogaus organizmui: nauda, žala, profilaktika“	Gegužės 13 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 (II a.)

Masinė mankšta „Pajudėkime drauge! (jaunas – senas)“ <i>Dalyvaujant projekte „Panevėžys vienija ir taškas“</i>	Gegužės 17 d. 14.00 val.	Suaugusiųjų mokymo centro stadionas, Šiaulių g. 60
Akcija „Ateik ir pasitikrink“	Gegužės 17 d. 14.45 val.	Suaugusiųjų mokymo centro stadionas, Šiaulių g. 60
Paskaita „Nutukimo rizika ir pavojai“	Gegužės 18 d. 11.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Praktinis užsiėmimas „Pažinkime šalia mūsų augančius vaistinius augalus“	Gegužės 18 d. 14.00 val.	Kultūros ir poilsio parkas, Parko g.
Pilates užsiėmimų ciklas	Gegužės 19 d. 14.00 val. Gegužės 24 d. 14.00 val. Gegužės 26 d. 14.00 val. Gegužės 31 d. 14.00 val.	Suaugusiųjų mokymo centro stadionas, Šiaulių g. 60
Akcija „Geros sveikatos link“	Gegužės 19 d. 14.45 val. Gegužės 24 d. 14.45 val. Gegužės 26 d. 14.45 val. Gegužės 31 d. 14.45 val.	Suaugusiųjų mokymo centro stadionas, Šiaulių g. 60
Fiziniai užsiėmimai visuomenei „Judu – gyvenu“	Gegužės 20 d. 18.00 val.	Suaugusiųjų mokymo centro stadionas, Šiaulių g. 60
Akcija „Pasidalink gerumu“ <i>Dalyvaujant projekte „Panevėžys vienija ir taškas“</i>	Gegužės 25 d.	Šv. Juozapo globos namai, Katedros a. 4 Skirta įstaigos gyventojams ir darbuotojams
Prevencinė akcija „Žalingų įpročių poveikis sveikatai“ <i>Vasaros renginių festivalis „Susitikime penktadienį“</i>	Gegužės 27 d. 12.00–13.30 val.	Laisvės a.
Akcija „Būk laisvas ir nepriklausomas nuo tabako“ <i>Minint Pasaulinę dieną be tabako</i>	Gegužės 30 d. 15.30 val.	Laisvės a.

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

PROJEKTAS „SVEIKATINGUMO ŠEŠTADIENIAI“

Gegužės 7-oji – Europos širdies nepakankamumo diena

11.00 val. Kultūros ir poilsio parke (šalia lauko treniruoklių aikštelės) – *šiaurietiškas ėjimas*. Laukiami turintys savas lazdas ir be jų (lazdas suteikiame)*.

15.00 val. Kūno kultūros ir sporto centro baseine (A. Jakšto g. 1) – *fizinis užsiėmimas*. Turėti maudymosi kostiumėlį, kepurėlę, šlepetes ir dušo reikmenis*.

Gegužės 14–15-oji – Tarptautinė šeimos diena

14 d. 11.00 val. Kultūros ir poilsio parke (šalia lauko treniruoklių aikštelės) – *šiaurietiškas ėjimas*. Laukiami turintys savas lazdas ir be jų (lazdas suteikiame)*.

14 d. 15.00 val. Kūno kultūros ir sporto centro baseine (A. Jakšto g. 1) – *fizinis užsiėmimas*. Turėti maudymosi kostiumėlį, kepurėlę, šlepetes ir dušo reikmenis*.

15 d. 11.00–15.00 val. „Cido“ arenoje – **ŠEIMOS ŠVENTĖ**. Durys atidaromos 10.30 val. Vaikų muzikinė programa. Varžybų nugalėtojai ir aktyviausi dalyviai bus apdovanoti šauniais prizais. Smagios papildomos rungtys žiūrovams bei dalyviams.

Programa

11.00 val. Šventės atidarymas.

11.20–11.30 val. Masinė mankšta.

11.30–12.30 val. Kūdikių lenktynės, futbolo varžybos.

12.30–13.30 val. Estafetės.

13.00–14.30 val. Krepšinio 3x3 turnyras.

14.30–15.00 val. Nugalėtojų apdovanojimai.

Į kūdikių lenktynes registruojama el. p. lenktynespanevezyje@gmail.com (nurodyti vardą, pavardę, amžių ir mamos/tėčio telefono numerį).

Registracija į estafetes (komanda – tėvai/globėjai ir vaikas), **šeimos krepšinio turnyrą „3x3“** (komanda – tėvai/globėjai bei vaikai (7–11 m., 12–16 m.)), **šeimos futbolo varžybas** (komanda – tėvai/globėjai bei vaikai (8–10 m.; 11–14 m.) – **el. p. info@panevezysvsb.lt**. Įrašykite pasirinktas varžybas, nurodykite komandos pavadinimą ir kontaktinį asmenį. Komandai rekomenduojame turėti vienodos spalvos marškinėlius. **Taip pat galite registruotis tel.: (8 45) 46 32 81, 8 684 22 893**

Gegužės 21-ąją minėsime Pasaulinę mirusiųjų nuo AIDS atminimo dieną

11.00 val. pėsčiųjų žygis į Berčiūnus nuo Senvagės (renkamės prie Aleksandro paminklo). Žygeiviai bus aprūpinti geriamuoju vandeniu ir lietpalčiais. Visiems įteiksime atminimo ženklelius. Berčiūnų pušyne (stovyklos teritorijoje, Kranto g.) žygeivių lauks sveikatingos vaisės.

Pastaba. Dalyviai namo grįžta individualiai.

11.00 val. Šiaurietiškas ėjimas pėsčiųjų žygio į Berčiūnus metu.

15.00 val. Kūno kultūros ir sporto centro baseine – *fizinis užsiėmimas*. Turėti maudymosi kostiumėlį, kepurėlę, šlepetes ir dušo reikmenis*.

Gegužės 28-oji – Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena

10.00–15.00 val. „Romantic“ viešbutyje („Senvagės“ konferencijų salėje) – *seminaras „Moters sveikatos ir mankštos ypatumai“*. Lektorė – kalanetikos trenerė Eglė Afanasjeva*.

Programa

9.30–10.00 val. Dalyvių registracija.

10.00–10.30 val. Moterų mankštos ypatumai bei rekomenduojami fiziniai krūviai.

10.30–11.00 val. Taisyklingos laikysenos ypatumai.

11.00–11.30 val. Kalanetika – moteriškos mankštos pavyzdys.

11.30–12.30 val. Kalanetikos užsiėmimas.

13.00–14.30 val. Moters dubens anatomija bei pratimai.

14.30–15.00 val. Taisyklingas pratimų atlikimas bei adaptacija turintiems negalavimų.

Apsirenkite patogią, judesių nevaržančią aprangą, turėkite jogos kilimėlį arba rankšluostį.

11.00 val. Kultūros ir poilsio parke (šalia lauko treniruoklių aikštelės) – *šiaurietiškas ėjimas*. Laukiami turintys savas lazdas ir be jų (lazdas suteikiame).

15.00 val. Kūno kultūros ir sporto centro baseine – *fizinis užsiėmimas*. Turėti maudymosi kostiumėlių, kepurėlę, šlepetes ir dušo reikmenis*.

***Į renginius būtina išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81, 46 75 06**

Projektą „Sveikatingumo šeštadieniai“ finansuoja Panevėžio miesto savivaldybė

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

Paskaita „Pozityvi tėvystė“ <i>Dalyvaujant projekte „Panevėžys vienija ir taškas“</i>	Gegužės 12 d. 17.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 (II a.)
Lipdymo iš molio praktiniai užsiėmimai <i>Tarptautinei šeimos dienai paminėti</i>	Gegužės 16 d. 11.00 val. 18.00 val.	„Jurgitėlės amatai“, Stoties g. 10
Diskusija „Vaiko dienos režimas“	Gegužės 19 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Treniruotė „Mama su vežimėliu“	Gegužės 24 d. 12.00 val. Gegužės 31 d. 12.00 val.	Kultūros ir poilsio parkas, Parko g.

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; 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 „Žalingų veiksnių įtaka sveikatai“	Gegužės 12 d. 9.00 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6
Konsultacija „Žalingų veiksnių įtaka sveikatai“	Gegužės 17 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
Diskusija „Apie žalingų įpročių poveikį sveikatai“	Gegužės 24 d. 9.00–10.30 val.	A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras, Žemaičių g. 14

Praktinis užsiėmimas „Akių mankšta“	Gegužės 26 d. 9.00 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6
ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA		
<p>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.</p> <p>Programos metu vyks teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kuriuos ves kvalifikuoti specialistai: kineziterapeutas, dietologas, psichologas, kardiologas, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai. Daugiau informacijos teikiama telefonu (8 45) 46 75 06</p> <p style="text-align: center;"><i>Užsiėmimuose gali dalyvauti ir laisvi klausytojai (ne programos dalyviai).</i></p>		
Diskusija-praktinis užsiėmimas „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai“	Gegužės 3 d. 17.00 val.	Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A (įėjimas nuo upės pusės)
Praktinis užsiėmimas „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai“	Gegužės 10 d. 17.00 val.	Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A (įėjimas nuo upės pusės)



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, atsvaro 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