



# PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI GRUODŽIO MĖNESIO RENGINIAI

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
Diskusijos: „Pėsčiųjų susižalojimai žiemos metu“; „Pasaulinei mirusiųjų nuo AIDS atminimo dienai paminėti“	Gruodžio 1 d. Nuo 13.30 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Renginys „Sveikatingumo popietė“ <ul style="list-style-type: none"><li>Diskusija „Pirmoji pagalba ištikus insultui“, praktiniai užsiėmimai: „Sužinok savo AKS“, „Kūno kompozicijos analizė“, konsultacija „Sveika mityba“</li><li>Viktorina „Fizinio aktyvumo nauda sveikatai“</li></ul>	Gruodžio 2 d. 13.30 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.  4 kab.  9 kab.
Prevencinė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (bėgimu ir ėjimu skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją)	Gruodžio 2 d. 18 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Seminaras „Sveikatos stiprinimas mokykloje“  <i>Seminaras skirtas visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, ugdymo įstaigų darbuotojams bei savivaldybių bendruomenės nariams</i>	Gruodžio 7 d. 9.30 val.	Viešbutis „Romantic“, Kranto g. 24

Diskusijos: „Sveikatos stiprinimo ABC“; „Virusinės žarnyno infekcijos plinta greitai“	Gruodžio 7 d. Nuo 16 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Konsultacija „Peršalimo ligų profilaktika“	Gruodžio 8 d. 9 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6
Seminaras „Ergonomiška darbo vieta. Traumų darbe prevencija“  <i>Seminaras skirtas įmonių / įstaigų vadovams bei darbuotojų saugos ir sveikatos specialistams</i>	Gruodžio 9 d. 10–15 val.	Viešbutis „Romantic“, Kranto g. 24
Konkursas „Ką žinai apie sveiką gyvenseną?“	Gruodžio 12–16 d.	Konkurso sąlygos ir klausimai: <a href="http://www.panevezysvsb.lt">www.panevezysvsb.lt</a> ir <a href="https://www.facebook.com/paneveziomvsb">www.facebook.com/paneveziomvsb</a>
Praktinis užsiėmimas „Valomasis kvėpavimas“	Gruodžio 12 d. 15.30 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.
Konsultacija „Nušalimo pavojai, kaip apsisaugoti“	Gruodžio 15 d. 9 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6

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

## 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.

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 metų vyrus ir 50–65 metų moteris, priklausančius šiai grupei. Norinčiuosius dalyvauti programoje prašom kreiptis į savo šeimos gydytojus.

**Daugiau informacijos teikiama telefonu (8 45) 46 75 06**

Užsiėmimuose gali dalyvauti ir laisvi klausytojai (ne programos dalyviai)

Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai (II dalis)	Gruodžio 6 d. 17.00–19.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai. Programos vykdymo ir rezultatų aptarimas, nurodymai tolesnei veiklai	Gruodžio 8 d. 16.30–17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas	Gruodžio 8 d. 17.00–19.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.

Parengė  
visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Karolina Prankienė