



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI GRUODŽIO MĖNESIO RENGINIAI

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
Konkursas 1000-asis „Patinka“	Lapkričio–gruodžio mėn.	Biuro facebook paskyroje: facebook.com/paneveziomvsb
Diskusija „Imuniteto stiprinimo ABC“	Gruodžio 1 d. 13.00 val.	Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10
Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“ skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams		
Seminaras „Žmogaus gyvenimo psichologiniai aspektai“	Gruodžio 4 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salėje, Respublikos g. 68
<i>Pranešimai: „Mūsų emocijos ir jų valdymas“, „Kūno kalba: kaip ją suprasti ir naudoti“.</i>		
<i>Praktiniai užsiėmimai: „Autogeninė treniruotė“, „Piešimas ant vandens – emocinės sveikatos stiprinimui“.</i>		
Mini viktorina „Ką aš žinau apie lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją?“	Gruodžio 7 d. 10.00 val.	Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10
Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“ skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams		
Paskaita-praktinis užsiėmimas „Kuo skiriasi gripas nuo peršalimo?“	Gruodžio 8 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salėje, Respublikos g. 68
Praktinis užsiėmimas „Maistinių medžiagų poveikis organizmui“	Gruodžio 8 d. 14.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salėje, Respublikos g. 68
Diskusija „Imuniteto stiprinimo ABC“	Gruodžio 9 d. 14.00 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49
Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“ skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams		

Fizinis-praktinis užsiėmimas Gruodžio 9 d.
„Iėmokime teisingo 15.00 val.
diafragminio kvėpavimo
gerindami širdies darbą“

Smėlynės biblioteka,
Smėlynės g. 49

Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių
ligų prevencija“ skirtas Panevėžio
miesto bibliotekų darbuotojams ir
lankytojams

Seminaras „Vaikų sveikatos Gruodžio 10 d.
stiprinimas ir traumų 9.30 val.
prevencija“

Konferencijų salė „Prie senųjų
vartų“,
M. Tiėkevičiaus g. 9

Seminare dalyvaus visuomenės
sveikatos priežiūros specialistai,
ėvietimo darbuotojai.

Seminaro trukmė – 4 val.

Praktinis fizinio aktyvumo Gruodžio 10 d.
uėsiėmimas „Būk lankstus!“ 15.00 val

Visuomenės sveikatos biuro
salėje,
Respublikos g. 68

Mini viktorina „Ką aė žinau Gruodžio 14 d.
apie lėtinių neinfekcinių ligų 13.30 val.
prevenciją?“

Smėlynės biblioteka,
Smėlynės g. 49

Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių
ligų prevencija“ skirtas Panevėžio
miesto bibliotekų darbuotojams ir
lankytojams

Praktinis užsiėmimas Gruodžio 17 d.
„Sveikatos būklės įvertinimas“ 15.00 val.

Biblioteka „ėaltinėlis“,
Vasario 16-osios g. 10

Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių
ligų prevencija“ skirtas Panevėžio
miesto bibliotekų darbuotojams ir
lankytojams

Praktinis užsiėmimas Gruodžio 21 d.
„Sveikatos būklės įvertinimas“ 13.30 val.

Smėlynės biblioteka,
Smėlynės g. 49

Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių
ligų prevencija“ skirtas Panevėžio
miesto bibliotekų darbuotojams ir
lankytojams

Iėankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:

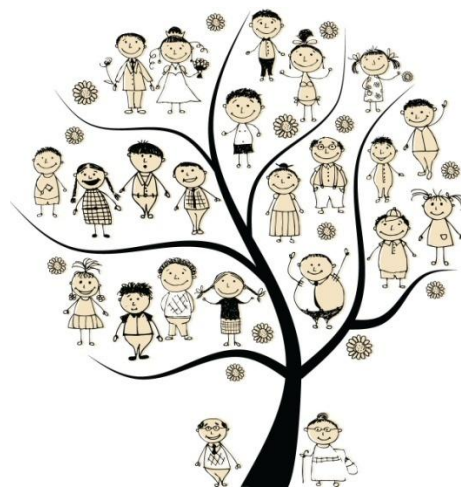
(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06



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

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia panevėziečius 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 Giedrė Kundrotienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.kundrotiene@panevezysvsb.lt

Paskaita-diskusija „Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas. Pirmoji pagalba susižalojus“

Gruodžio 3 d.
16.30 val.

Panevėžio miesto poliklinika,
Nemuno g. 75
134 kab.

Apvalaus stalo diskusija „Kūdikio, 1–3 m. vaiko raidos ypatumai. Krizės ir jų įveikimas“

Gruodžio 17 d.
16.30 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 ir UAB „Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt

Konsultacija „Nušalimo pavojai, kaip apsaugoti“ Gruodžio 3 d.
12.00–13.00 val.

Pavilnio klinika,
Nemuno g. 73

Konsultacija „Mityba žiemos Gruodžio 8 d.

Kniaudiškių šeimos klinika,

metu“	10.00–11.00 val.	Klaipėdos g. 103
Konsultacija „Žolelių gydomoji galia“	Gruodžio 15 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
Konsultacija „Mityba žiemos metu“	Gruodžio 17 d. 12.00–13.00 val.	Pavilnio klinika, Nemuno g. 73
Konsultacija „Pirmoji pagalba užspringus“	Gruodžio 22 d. 10.00–11.00 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.

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 Šimoniene tel. (8 45) 46 75 06 arba el. p. justina.simoniene@panevezysvb.lt**

PANEVĖŽIO MIESTO VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PROGRAMA

Programos paskirtis – įtraukti į Visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikos gyvensenos skatinimo veiklą Panevėžio miesto vyresnio amžiaus žmones, nevyriausybinės organizacijas, paskatinti keisti gyvenimą, išmokyti valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą, skatinti fizinį aktyvumą, žalingų įpročių atsisakymą bei supažindinti su ligų profilaktikos priemonėmis.

Programos dalyviai: 65 metų ir vyresni Panevėžio miesto gyventojai, Panevėžio miesto nevyriausybinių organizacijų nariai, pareiškę norą dalyvauti programoje.

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 amenis rūpintis savo sveikata bei, pasinaudojant informacine sklaida, gilinti jų žinias sveikatos stiprinimo klausimais.

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

Parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė

