

PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO

NEMOKAMI LAPKRIČIO MĖNESIO RENGINIAI



| Užsiėmimas | Data ir laikas | Vieta | Papildoma informacija |
|---|---|---|---|
| Konkursas „Gerų minčių terapija“ | Nuo lapkričio 1 d. iki lapkričio 28 d. | | <p>Atsiųskite mums tai kas Jus įkvepia gerai dienai, nuveja liūdesį ir blogas mintis, praskaidrina nuotaiką, pagrįsti ar patvirtinti ir Jūsų kasdienėje praktikoje. Galbūt tai Jūsų gyvenimo moto šūkis? Tai gali būti: aforizmas, sentencija, citata, Jūsų kūrybos eilės ir pan. Gal skaitote kokias knygas, tada reikėtų nurodyti kokio pobūdžio ir kodėl. Galbūt mėgstate gaminti subalansuotą ir sveiką maistą – nepamirškite jo aprašyti.</p> <p>Jūsų įkvepiančių minčių lauksime iki š. m. lapkričio 28 d. el. paštu info@panevezysvsb.lt El. laiško temoje nurodykite „Konkursui“. Taip pat laiškus galite mums siųsti paštu arba atnešti į Biurą, adresu: Respublikos g. 68 (II aukštas, 204 kab.).</p> <p>Nepamirškite nurodyti savo kontaktinių duomenų: vardas, pavardė, telefonas, el. paštas.</p> <p>Kompetentinga komisija gruodžio 4 d. išrinks originaliausių autorių darbus, kurie bus kviečiami į Biurą apdovanojimams.</p> <p>Laukia šaunios dovanos!</p> <p><i>P.S. Dalyvių amžius nuo 18 metų.</i></p> |
| Mankštos su Gymnic kamuoliais | Lapkričio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 dienomis 19.30 val. | Treniruočių studija STIMULUS, Šermukšnių g. 31 A | Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 |
| Paskaita „Sveikos mitybos įpročių formavimas“ | Lapkričio 4 d. 13.00 val. | Panevėžio kurčiųjų ir neprisigirdinčiųjų pagrindinė mokykla, Parko g. 19 | Paskaita skirta Panevėžio kurčiųjų ir neprisigirdinčiųjų pagrindinės mokyklos mokiniams apie sveiką mitybą, pagrindinių įpročių formavimo svarbą. |

| Užsiėmimas | Data ir laikas | Vieta | Papildoma informacija |
|--|--|---|--|
| Šokių suaugusiems užsiėmimai (linijiniai, solo latina, šokant po vieną ir klasikinius bei Lotynų Amerikos šokius poroje) | Lapkričio 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 ir 27 dienomis 18.30 val. | Panevėžio studija „Grožio mozaika“, Respublikos g. 37 | Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42771 |
| Kūno dizaino užsiėmimai | Lapkričio 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 dienomis 19.30 val. | Treniruočių studija STIMULUS, Šermukšnių g. 31 A | Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 |
| Raumenų tempimo mankštos | Lapkričio 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28 dienomis 17.30 val. | Treniruočių studija „Judesio terapija“, Ukmergės g. 7, III a. | Išankstinė registracija tel.: 8 671 42454 ir (8 45) 46 32 81 |
| Fiziniai užsiėmimai vandenyje | Lapkričio 8, 15, 22 ir 29 dienomis (šeštadieniais) 16.00 val. | KKSC „Aukštaitijos“ sporto komplekso baseinas, A. Jakšto g. 1 | Mankštos vandenyje padeda mesti svorį, sutvirtina nugaros raumenis ir gerina kraujotaką. Išankstinė registracija tel.: 8 671 42665 ir (8 45) 46 32 81 |
| Paskaita su žolininku – vaistininku „Pasiruoškime žiemai. Vaistažolių pagalba mums“ | Lapkričio 10 d. 15.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68, II a. | Ar būtina sirgti? Apie tikrąsias ligų priežastis ir visa aktuali informacija. Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42771 |
| Paskaita „Cholesteroliui - ne“ | Lapkričio 11 d. 10.00 val. | Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga, Parko g. 35 | Kviečiami dalyvauti Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga nariai |
| Akcija „Kūno sudėties analizė“ | Lapkričio 18 d. 10.00 val. | Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga, Parko g. 35 | Kviečiami dalyvauti Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga nariai |
| Paskaita „Kaip pasirinkti tinkamus maisto produktus“ | Lapkričio 20 d. 16.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 |
| Paskaita „Sveikamityba“ | Lapkričio 24 d. 16.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | Išankstinė registracija tel.: (8 45) 463281 |

| Užsiėmimas | Data ir laikas | Vieta | Papildoma informacija |
|--|--|---|--|
| Seminarai skirti visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, švietimo įstaigų darbuotojams bei savivaldybių bendruomenės nariams | | | |
| Seminaras „Sveikata – kiekvieno mūsų rankose“ mityba, fizinis aktyvumas yra sveikatos pagrindas“ | Lapkričio 12 d. 9.30-14.30 val. | Konferencijų salė „Prie senųjų vartų“ | Seminaro metu paskaitas „Tinkama mityba. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai“, „Maisto priedai. Maisto papildai“, „Fizinis aktyvumas vaikams“ skaitys lektoriai iš SMLPC dr. R. Bartkevičiūtė, R. Zumeras. Seminaras skirtas Europos sveikos mitybos dienai. <i>Seminaro dalyviams bus išduodami pažymėjimai.</i> |
| Seminaras „Sveikata – kiekvieno mūsų rankose“ | Lapkričio 20 d. 9.30-14.30 val. | Konferencijų salė „Prie senųjų vartų“ | Seminaro metu paskaitas „Bendruomenės įsitraukimas į sveikatos stiprinimo veiklą“, „Sveikai gyventi reikia išmokti“, „Žvilgsnis į narkomaniją“ (skirta Tarptautinei nerūkymo dienai), „Širdies ir kraujagyslių patologijos sukelta gyvybei pavojinga būklė“ skaitys SMLPC lektoriai Z. Javtokas, J. Kriaučiūnienė, V. Dubinskienė. <i>Seminaro dalyviams bus išduodami pažymėjimai.</i> |
| Paskaitos Panevėžio miesto gimnazijoms ir mokykloms | | | |
| Seminaras „Sveikata – tai turtas, privalai ja rūpintis“ | Lapkričio 6 d. 10.55 val. 11.05 val. 12.00 val. 12.10 val. | Panevėžio miesto gimnazijos: K. Paltaroko gimnazija J. Balčikonio gimnazija J. Miltinio gimnazija 5-oji gimnazija | Seminarus gimnazistams vykdys SMLPC lektoriai Paskaitų ciklas vyks 4 gimnazijose pagal sudarytą grafiką: „Nesurūkyk savo sveikatos“ lekt. Z. Javtokas „Maisto pasirinkimo piramidė kitaip“ lekt. dr. R. Babravičienė „Maisto pasirinkimo piramidė kitaip“ lekt. dr. R. Babravičienė „Nesurūkyk savo sveikatos“ lekt. Z. Javtokas |
| Psichologo paskaitų ciklas „Nerimas, baimė ir adaptacija naujoje“ | Lapkričio 7, 12, 19 dienomis | Panevėžio miesto mokyklos | Psichologo paskaitų ciklas „Nerimas, baimė ir adaptacija naujoje mokykloje“ 8 kl. mokiniams. Tikslas: suteikti 8 kl. mokiniams |

| | | | |
|--|--|---|--|
| mokykloje“ | | | informacijos apie nerimo ir baimės įveikimą prieš pradėdant mokytis gimnazijoje. |
| Seminaras „Sveikatai turtas, privalai ja rūpintis“ | Lapkričio 20 d. 9.50 val. 10.50 val. 12.00 val. 13.00 val. | Panevėžio miesto gimnazijos: K. Paltaroko gimnazija Vytauto Žemkalnio gimnazija „Minties“ gimnazija Vytauto Mikalausko menų gimnazija | Seminarus gimnazistams vykdys SMLPC lektoriai. Paskaitų ciklas vyks 4 gimnazijose pagal sudarytą grafiką: „Maisto pasirinkimo piramidė kitaip“ lekt. dr. R. Babravičienė „Maisto pasirinkimo piramidė kitaip“ lekt. dr. R. Babravičienė „Nesurūkyk savo sveikatos“ lekt. Z. Javtokas „Nesurūkyk savo sveikatos“ lekt. Z. Javtokas |
| Paskaita „Rūkymo žala paauglio sveikatai“ | Lapkričio 26 d. 13.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | Paskaitoje dalyvaus Panevėžio m. „Ažuolo“ pagrind. M-klos 7 kl. mokiniai ir A. Lipniūno progimnazijos 8 kl. mokiniai. Paskaitą skaitys VSS spec. G. Kundrotienė |
| Paskaita „Rūkymo žala paauglio sveikatai“ | Lapkričio 27 d. 13.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | Paskaitoje dalyvaus Panevėžio m. „Vilties“ pagrind. m-klos 8 kl. mokiniai ir A. Lipniūno progimnazijos 8 kl. mokiniai. Paskaitą skaitys VSS spec. G. Kundrotienė |
| Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio miesto įmone“ | | | |
| Paskaita „Maisto produktų derinimas“ | Lapkričio 4 d. 10 ir 15 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Karolina Stankevičiūtė Tel.: 8 671 42665 karolina.stankeviciute@panevezysvsb.lt |
| Fiziniai užsiėmimai su GYMNIC kamuoliais | Lapkričio 6, 13, 20 ir 27 dienomis 10.00 ir 15.00 val. | Aerobikos studija „Alfa“, Dariaus ir Girėno g. 6 | |
| Paskaita „Imuniteto stiprinimas“ | Lapkričio 11 d. 10.00 ir 15.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | |
| Paskaita apie burnos higieną | Lapkričio 19 d. 10.00 ir 15.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | |
| Paskaita „Vitaminai ir mineralinės medžiagos“ | Lapkričio 25 d. 10.00 ir 15.00 val. | Biuro salė, Respublikos g. 68 | |

Programa „Odontologinės sveikatos stiprinimas ir odontologinių ligų prevencija Panevėžio miesto gimnazijose“

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|---|--|
| Paskaitos apie burnos higieną | Lapkričio 6 d. 12.00 val. | J. Miltinio gimnazija, Aukštaičių g. 1 | Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Agnė Šimoliūnaitė Tel.: 8 671 42771 agne.simoliunaite@panevezysvsb.lt Bendradarbiaujant su VŠĮ Panevėžio miesto odontologijos poliklinika ir Panevėžio kolegija |
| | Lapkričio 18 d. 13.55 val. | K. Paltaroko gimnazija, Vysk. K. Paltaroko g. 18 | |
| | Lapkričio 25 d. 8.10 val. | J. Balčikonio gimnazija, Respublikos g. 47 | |

Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnams“

| | | | |
|---|---|-----------------------|--|
| Fiziniai jogos užsiėmimai atskiroms grupėms | Lapkričio 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 dienomis 13.00 val. 14.00 val. | PAVPK Tulpių g. 60 | Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel.: 8 671 42913 jurate.valentinaviciene@panevezysvsb.lt |
| Paskaitų ciklas (5 paskaitos) „Naujos pavojingos infekcijos. Imunizacija“ | Lapkričio 24/28 d. 10.00 val. 11.00 val. | PAVPK Tulpių g. 60 | Informacija apie naujas pavojingas infekcijas. Galimas saugos priemonės ir profilaktiką. Imunizacijos svarba ir galimybės. <i>VSC užkrečiamų ligų profilaktikos ir kontrolės skyriaus vedėja D.Brajinskienė, sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė</i> |

Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos pareigūnams“

| | | | |
|--|---|---|--|
| Paskaitų ciklas (5 paskaitos) „Sveikos mitybos įpročių svarba bet kuriame amžiuje“ | Lapkričio 11/14 d. 9.00 val. 11.00 val. | Panevėžio apskrities priešgaisrinė gelbėjimo valdyba Ramygalos g. 14 | Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel.: 8 671 42913 jurate.valentinaviciene@panevezysvsb.lt |
| Paskaitų ciklas (5 paskaitos) „Antibiotikai. Išsigelbėjimais ir pražūtis“ | Lapkričio 18/21 d. 9.00 val. 11.00 val. | Panevėžio apskrities priešgaisrinė gelbėjimo valdyba Ramygalos g. 14 | |

Fiziniai užsiėmimai ikimokyklinių įstaigų vaikams „Mankšta-jėga!“

| | | | |
|--|------------------|---|---|
| Fiziniai užsiėmimai – mankštos „Mankšta-jėga!“ | Laikas derinamas | Ikimokyklinėse įstaigose, pagal suderintą grafiką | Nuo lapkričio 3 dienos ikimokyklinėse įstaigose bus vedamos mankštos su kamuoliukais „Mankšta-jėga“. Kineziterapeutas praves po du užsiėmimus kiekvienai iš anksto užsiregistravusiai įstaigai. Išmokus judesius, mankštos bus tęsiamos savarankiškai. |
|--|------------------|---|---|

Parengė:

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė