



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI LAPKRIČIO MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Preveninė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (bėgimu ir ėjimu skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją) <i>Vyksta kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį!</i>	Lapkričio 4 d. 18 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Konkursas „Būk matomas ir saugus“ <i>Pasaulinei dienai žuvusiems eismo įvykiuose atminti</i>	Lapkričio 14–18 d.	www.panevezysvsb.lt ir facebook.com/paneveziomvsb
Seminaras „Sveika mityba: iššūkiai ir galimybės“ <i>Europos sveikos mitybos dienai paminėti</i>	Lapkričio 24 d. 13 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Renginys „Traumų sauga ir prevencija“	Lapkričio 26 d. 13 val.	RYO, Savitiškio g. 61, automobilių stovėjimo aikštelė
Praktinis užsiėmimas „Valomasis kvėpavimas“	Lapkričio 28 d. 16 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Protų mūšis „Žmogus, gamta, sveikata“	Lapkričio 29 d. 15 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.

**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.

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

Užsiėmimuose gali dalyvauti ir laisvi klausytojai (ne programos dalyviai)

Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai	Lapkričio 8 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai (I dalis)	Lapkričio 8 d. 17 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai	Lapkričio 15 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai (II dalis)	Lapkričio 15 d. 17 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai	Lapkričio 17 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas	Lapkričio 17 d. 17 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai	Lapkričio 22 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai (I dalis)	Lapkričio 22 d. 17 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.