


PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI LIEPOS MĖNESIO RENGINIAI



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
Mankšta gryname ore „Nami nesėdėk, ateik ir pajudėk“	Liepos 2, 9, 16, 23, 30 d. 17 val.	Kultūros ir poilsio parkas (Parko g., šalia lauko treniruoklių aikštelės)* *Esant blogam orui (lietus, audra) mankštos vyks sporto ir sveikatingumo klube „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1A (II a.).
Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai 	Liepos 2, 9, 16, 23, 30 d. 18 val.	Kultūros ir poilsio parkas (Parko g., šalia lauko treniruoklių aikštelės)* *Esant blogam orui (lietus, audra) užsiėmimai nevyks.
Akcija „Vasarą poilsiuju atsakingai“ Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams	Liepos 30 d. 10 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49

RENGINYS MIESTO BENDRUOMENEI „SAUGŪS PASITIKIME VASARĄ“

Liepos 17 d.

14–18 val.

„Sveikatos palapinė“

- ♥ Mokomės suteikti pirmąją pagalbą.
- ♥ Informuosime apie pavojų sukeliančius veiksnius.
- ♥ Akcija „Maitinkimės sveikai“.
- ♥ Akcija „Vanduo – gyvybės šaltinis“.
- ♥ Estafetės „Vikruoliai“.

„Panevėžio apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos postas“ – vyks mokymai dėl saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens su specialiomis priemonėmis.

„Panevėžio miesto policijos postas“ – bus rodomos specialios priemonės ir žymimi daiktai.

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

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

RENGINIŲ CIKLAS „Sveikas ketvirtadienis“ – kiekvieną vasaros ketvirtadienį!

15–17 val. Laisvės aikštėje, prie Aleksandro paminklo.*

Liepos 2 d.

- ❖ akcija „Gera nuotaika be streso“;
- ❖ fiziniai užsiėmimai „Stipri širdis – ramus širdies ritmas“.

Liepos 9 d.

- ❖ praktinis užsiėmimas „Važiuosi su šalmu – mamai bus ramu“;
- ❖ viktorina „Sveiki dantys – graži šypsena“.

Liepos 16 d.

- ❖ kūrybinės dirbtuvėlės „Pasigamink popierinę kepurę nuo saulės“;
- ❖ viktorina „Sveikas ir laimingas“.

Liepos 23 d.

- ❖ sveikatinimo pamokėlė „Mokausi pailsinti akis“;
- ❖ akcija „Neištirpk saulėje“.

Liepos 30 d.

- ❖ akcija „Saugokis erkių!“;
- ❖ akcija „Saugus grybavimas“.

*Esant blogam orui (lietus, audra) užsiėmimai vyks Visuomenės sveikatos biure, Respublikos g. 68 (II a.)



VASAROS FESTIVALIS „Susitikime penktadienį“

Liepos 3 d. 17–18 val.

„Sveikatos palapinė: kūno masės analizė“, akcijos: „Kraujo spaudimas“, „Poilsiautojo atmintinė“ – Laisvės aikštėje*.

Liepos 10 d. 12–14 val.

akcija „Saugus elgesys vandenyje“ – Laisvės aikštėje*.

Liepos 17 d. 16–18 val.

akcija „Gyvybės lašas“ – Laisvės aikštėje*.

Liepos 24 d. 17–18 val.

akcija „Užkirskime kelią žalingiems įpročiams“ – Laisvės aikštėje*.

Liepos 31 d. 17–18 val.

akcijos: „Kelias į sveiką gyvenimą“, „Vasaros gėrybės ir jų nauda žmogaus organizmui“ – Laisvės aikštėje*.

*Esant blogam orui (lietus, audra) užsiėmimai vyks Visuomenės sveikatos biure, Respublikos g. 68 (II a.)

VAIKŲ VASAROS STOVYKLĖLĖ „JUDĖK AKTYVIAI IR VALGYK SVEIKAI“



KVIEČIAME VISUS 8–12 m. VAIKUS Į NEMOKAMUS SVEIKATĄ STIPRINANČIUS UŽSIĖMIMUS

Š. m. rugpjūčio mėn. antradieniais ir
ketvirtadieniais nuo 10.00 iki 12.00 val.
Visuomenės sveikatos biure,
Respublikos g. 68 (II a.).

Išankstinė registracija tel. (8 45) 46 75 06

Užsiėmimus finansuoja Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos ministerija.

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: kineziterapeutai, dietologai, psichologai, šeimos gydytojai, 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

Tel.: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06, el. p. info@panevezysvb.lt

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 užsiėmimų planas, atsižvelgiant į rūkančiojo rūkymo ir priklausomybės tipą.

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. Individualūs kognityvinės/elgesio terapijos užsiėmimai, meditacija, streso bei emocijų valdymo pamokėlės/užsiėmimai.
4. Individualūs užsiėmimai sveikos mitybos, antsvorio ir nutukimo prevencijos temomis, kūno kompozicijos analizė.
5. Fizinio aktyvumo užsiėmimai.
6. Pasiektų rezultatų aptarimas.



Konsultacijų/susitikimų data ir laikas bus derinama individualiai su asmeniu, užsiregistravusiu į programą.

**Norėdami dalyvauti programoje, susisieki su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste
Brigita Skuodyte**

Tel. 8 684 22865, el. p. brigita.skuodyte@panevezysvsb.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 gyvenseną, 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



**SEPTYNIŲ DIENŲ STOVYKLA SUAUGUSIEMS, NORINTIEMS GYVENTI SVEIKIAU
IR JAUSTIS GERIAU „SVEIKA GYVENSENA – MŪSŲ PAČIŲ RANKOSE“**

Liepos 13–19 d. 9–14 val., viešbutis „Romantic“, Kranto g. 24, Panevėžys

STOVYKLOJE JŪS: įgysite praktinių sveikos gyvensenos, sveikatos stiprinimo žinių, naują požiūrį į gyvenimą, atrasite naujų bičiulių, draugų ir bendraminčių.

PO STOVYKLOS: geriau jausitės, atgausite vidinę ramybę ir pasitikėjimą, sėkmingiau spręsite savo ir savo artimųjų sveikatos problemas.

Stovyklos programa internetinėje svetainėje www.panevezysvsb.lt

Dalyvių skaičius ribotas, būtina išankstinė registracija tel. (8 45) 46 75 06

Stovyklą koordinuoja sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja Ala Kuzmienė
el. p. ala.kuzmiene@panevezysvsb.lt

Užsiėmimus finansuoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.

Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:

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

Sekite informaciją www.panevezysvsb.lt

Parengė

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė