



## **PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI RUGPJŪČIO MĖNESIO RENGINIAI**

**Rugpjūčio 3 d. 18.00 val. prevencinė akcija (bėgimas-ėjimas) „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“** (Kultūros ir poilsio parkas, prie lauko treniruoklių).

RENGINIŲ CIKLAS „SVEIKAS KETVIRTADIENIS“ kiekvieną vasaros ketvirtadienį (šalia Senvagės prie kunigaikščio Aleksandro monumento)\*

**Rugpjūčio 2 d. 15.00 val.** praktinis užsiėmimas „Saugi vasara“, diskusija „Žingsniai geros savijautos link. Kas svarbu vyresniems žmonėms pradėdant ėjimo, šiaurietiško ėjimo, bėgimo pratybas“.

**Rugpjūčio 9 d. 15.00 val.** pratimai kraujotakai „Kraujotaka nusipelnė Jūsų dėmesio“, diskusijos: „Maistu plintančios užkrečiamosios ligos“, „Atliekų tvarkymas ir sveikata“.

**Rugpjūčio 16 d. 15.00 val.** praktinis užsiėmimas „UV spindulių poveikis sveikatai“, diskusija „Prevencinių priemonių taikymas maisto saugos užtikrinimui“.

**Rugpjūčio 23 d. 15.00 val.** praktiniai užsiėmimai: „Pasitikrink savo AKS“, „UV spindulių poveikis sveikatai“, „Emocinė sveikata“, diskusija „Mankštinkimės darbo vietoje arba pakeliui į darbą“.

**Rugpjūčio 30 d. 15.00 val.** praktiniai užsiėmimai: „UV spindulių poveikis sveikatai“, „Pasitikrink savo AKS“, „Emocinė sveikata“, praktiniai patarimai „Kaip mažinti kraujotakos sutrikimus“.

VASAROS RENGINIŲ CIKLAS „SUSITIKIME PENKTADIENĮ 2018“ (Laisvės a.)

**Rugpjūčio 10 d. 12.00 val. renginys „Šypsenu, balionų ir apsikabinimų šventė 2018“.**

**Rugpjūčio 31 d. 12.00 val.** praktinis užsiėmimas „Pasitikrink savo AKS“, praktiniai patarimai „Traumų prevencija“.

***Išsamesnė informacija teikiama telefonais:***

***(8 45) 46 32 81, (8 45) 46 75 06***

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

***Renginiai finansuojami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis***