



# PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI RUGPJŪČIO MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Praktinis užsiėmimas „Sveikatos būklės įvertinimas“	Rugpjūčio 3 d. 13.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Prevencinė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (bėgimu-ėjimu skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją)  <i>Vyksta kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį!</i>	Rugpjūčio 5 d. 18.00 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Praktinis užsiėmimas „Sveikatos būklės įvertinimas“	Rugpjūčio 9 d. 13.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Prevencinis renginys „Sauga, traumų ir sužalojimų prevencija“	Rugpjūčio 24 d. 17.00 val.	Senvagė
Prevencinė akcija „Išvenkime priklausomybių“ <ul style="list-style-type: none"><li>• viktorina „Ką žinai apie žalingus įpročius“</li><li>• stendinis pranešimas „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmės“</li></ul>	Rugpjūčio 29 d. 12.00 val.	Laisvės a.
<b><i>Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06</i></b>		

## Vasaros renginių ciklas „Sveikas ketvirtadienis“ – kiekvieną vasaros ketvirtadienį!

15.00–17.00 val., prie Aleksandro paminklo \*

### Rugpjūčio 4 d.

- ▶ Akcija „Karščio poveikis sveikatai“
- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Sveikatingumo mankšta“, „Ar pažįstame aplink mus esančius nuodingus augalus?“, „Šiaurietiško ėjimo nauda svorio kontrolei“
- ▶ Diskusija „Asmens higiena ir kosmetika“

### Rugpjūčio 11 d.

- ▶ Akcija „Maitinkis sveikai“
- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Pratimai artrito profilaktikai“, „Išbandyk girtumą imituojančius akinius“
- ▶ Diskusija „Streso valdymas. Emocinė sveikata. Savireguliacija“

### Rugpjūčio 18 d.

- ▶ Viktorina „Sveika mityba“
- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Pratimą išmok – namie pakartok“, „Cholesterolis mūsų organizme“

### Rugpjūčio 25 d.

- ▶ Akcija „Nudegimai saulėje“
- ▶ Praktinis užsiėmimas „Išmokime valdyti stresą“

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

## Vasaros renginių festivalis „Susitikime penktadienį“

14.00–15.30 val., Laisvės a.

### Rugpjūčio 5 d.

- ▶ Akcija „Pesticidų pavojus“
- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Tempimo pratimai Jūsų sveikatai“, „Streso matavimas“

### Rugpjūčio 12 d.

- ▶ Renginys „Šypsenų, balionų ir apsikabinimų šventė 2016“ Jaunimo dieną minint (akcijos: „Apsikabinkim“, „Dovanojame šypsenas“, diskusija „Mano sveikatos receptai“)

### Rugpjūčio 19 d.

- ▶ Akcija „Burnos higiena“
- ▶ Praktinis užsiėmimas „Akių mankšta“
- ▶ Viktorina „Pasitikrink savo žinias“
- ▶ Stendinis pranešimas „Ką žinote apie širdies ir kraujagyslių ligas“

Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (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. 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.  
Daugiau informacijos teikiama telefonu (8 45) 46 75 06**

## 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, antsvorio ir nutukimo prevencijos temomis, kūno kompozicijos analizė.
5. Fizinio aktyvumo užsiėmimai.
6. Pasiiektų rezultatų aptarimas.

**Norėdami dalyvauti programoje, susisieki su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste Justina Šimoniene tel. 8 684 22 893 arba el. p. [justina.simoniene@panevezysvsb.lt](mailto:justina.simoniene@panevezysvsb.lt)**



## **SOCIALIAI JAUTRIOS ŽMONIŲ GRUPĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA**

Programos tikslas – skatinti socialiai jautrios žmonių grupės asmenis rūpintis savo sveikata bei, pasinaudojant informacine sklaida, gilinti jų žinias sveikatos stiprinimo klausimais.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.  
Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06**

Parengė  
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė