

PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO  
NEMOKAMI SPALIO MĖNESIO RENGINIAI



| <i>Užsiėmimas</i>   | <i>Data ir laikas</i>   | <i>Vieta</i>   | <i>Papildoma informacija</i>  |
|---|---|--|---|
| Fiziniai užsiėmimai mamoms su kūdikiais iki 1m.<br>Projektas „Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“ | Spalio 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 d.<br>11 val.  | Aerobikos klubas „Ir Tau“,<br>J.Basanavičiaus g. 1A, IIa.            | Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81   |
| Fiziniai užsiėmimai nėščiosioms.<br>Projektas „Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“                | Spalio 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 ir 30 d.<br>(antradieniais ir ketvirtadieniais)<br>14 val.<br>17 d. – 17.30 val. | Treniruočių studija<br>STIMULUS,<br>Šermukšnių g. 31A                | Kviečiamos besilaukančios mamos.<br>Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81                                     |
| Fiziniai užsiėmimai visuomenei.<br>Projektas „Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“                 | Spalio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.<br>18.15 val.<br>Spalio 3, 10, 17, 24, 31d.<br>17.30 val.                              | Aerobikos ir sveikatingumo klubas ERVERA,<br>Vysk. K.Paltaroko g. 18 | Laukiami visi norintys.<br>Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81  |
| Akcija „Pasirūpink savo kojomis“  | Spalio 1, 8, 15, 22 d.<br>(trečiadieniais)<br>17 – 18 val.  | Miesto kultūros ir poilsio parkas, šalia lauko treniruoklių.         | Rašalinis pėdų antspaudas specialiu prietaisu – plantografu.<br>Daugiau informacijos tel.:<br>(8-45) 46 32 81 |
| Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai.<br>Projektas „Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“                  | Spalio 1, 8, 15 ir 22 d.<br>(trečiadieniais)<br>18 val.   | Miesto kultūros ir poilsio parkas, šalia lauko treniruoklių.         | Laukiami visi norintys.<br>Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81  |
| Akcija „Kūno kompozicijos analizė“  | Spalio 3 d.<br>10 – 12 val.   | Panevėžio teritorinė ligonių kasa,<br>Respublikos g. 68              | Panevėžio TLK darbuotojams bus atliekami matavimai specialiomis svarstyklėmis.                                |

| <i>Užsiėmimas</i>  | <i>Data ir laikas</i>  | <i>Vieta</i>  | <i>Papildoma informacija</i>   |
|--|--|---|--|
| Fiziniai pratimai baseine.<br>Projektas „Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“       | Spalio 6, 13, 20, 27 d.<br>(pirmadieniais)<br>20 val.<br>Spalio 4, 11, 18, 25 d.<br>(šeštadieniais)<br>16 val. | Panevėžio KKSC<br>A.Jakšto g. 1   | Registruojame pirmadieniams arba šeštadieniams.<br>Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81               |
| Akcija „Kraujospūdžio matavimas“   | Spalio 7 d.<br>10 - 11 val.  | Bibliotekoje „Židinys“<br>Nemuno g. 76                                  | Akcijoje dalyvaus bibliotekos „Židinys“ lankytojai bei darbuotojai.                                    |
| Jogos užsiėmimai spalio mėnesį   | Spalio 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 d.<br>20 val.  | Respublikos g. 28, IVa.<br>(Įėjimas iš kiemo pusės)                     | Kviečiami visi norintys.<br>Registracija tel:<br>8 671 42665   |
| Akcija „Kraujospūdžio matavimas“   | Spalio 9 d.<br>14 - 15 val.  | Parko biblioteka<br>Parko g. 37   | Akcijoje dalyvaus Parko bibliotekos lankytojai bei darbuotojai.  |
| Akcija „Išvenk streso“<br>Pasaulinei psichikos dienai paminėti                                 | Spalio 10 d.<br>14 – 15 val.   | Laisvės aikštėje  | Daugiau informacijos tel.:<br>(8-45) 46 32 81  |
| Akcija „Kraujospūdžio matavimas“   | Spalio 13 d.<br>13 - 14 val.   | Šiaurinė biblioteka<br>Pušaloto g. 55                                   | Akcijoje dalyvaus Šiaurinės bibliotekos lankytojai bei darbuotojai.                                    |
| Paskaita “Gimdos kaklelio ikivėžiniai susirgimai ir vežys: ankstyva diagnostika ir prevencija” | Spalio 14 d.<br>14 val.  | Visuomenės sveikatos biuro salė,<br>Respublikos g. 68, IIa.             | Paskaitos lektorė gydytoja Birutė Paškevičienė<br>Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81                |
| Paskaita – pokalbis apie ekologišką kosmetiką ir maisto produktus                              | Spalio 15 d.<br>10 val. ir 15 val.   | Visuomenės sveikatos biuro salė,<br>Respublikos g. 68, IIa.             | Vietų skaičius ribotas.<br>Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81; 8 671 42665                          |
| Paskaitų ciklas (5 paskaitos)<br>„Įvairiausių žalingų įpročių įtaka žmogui“                    | Spalio 13 – 17 d.<br>9 – 11 val.   | Panevėžio apskrities vyriausiasis policijos komisariatas<br>Tulpių g.60 | Paskaitos su vaizdinėmis priemonėmis pareigūnams, siekiant sveiko gyvenimo būdo ir emocinio stabilumo. |

| <i>Užsiėmimas</i>   | <i>Data ir laikas</i>             | <i>Vieta</i>  | <i>Papildoma informacija</i>   |
|---|-----------------------------------|---|--|
| Paskaitų ciklas (5 paskaitos)<br>„Įvairiausių žalingų įpročių įtaka žmogui“ | Spalio 13 – 17 d.<br>13 – 15 val. | Panevėžio miesto policijos komisariatas<br>Molainių g.4 | Paskaitos su vaizdinėmis priemonėmis pareigūnams, siekiant sveiko gyvenimo būdo ir emocinio stabilumo.   |
| Paskaita „Infekcinės ligos. Apsisaugojimo būdai. Profilaktika“              | Spalio 21 d.<br>13 val.           | Panevėžio apygardos teismas<br>Elektros g. 9            | Paskaita apie infekcines ligas ir profilaktiką apygardos teismo dirbantiesiems. Čia dirbantys žmonės kontaktuoja su įvairiausiais asmenimis, tad žinios apie infekcines ligas jiems yra aktualios. |
| Praktinis užsiėmimas „Sveikuoliuko rytas“                                   | Spalio 22 d.<br>12 val.           | Smėlynės bibliotekoje<br>Smėlynės g. 49                 | Praktiniame užsiėmime dalyvaus tikslinė vaikų grupė.   |

**PROJEKTAS „SPALIS – SVEIKATOS STIPRINIMO MĖNUO PANEVĖŽYJE“**  
*skirta Panevėžio miesto ugdymo įstaigoms*

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Fizinio aktyvumo užsiėmimai „Zumba“ gimnazijose<br>Vykdant Biuro projektą „Spalis-sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“     | Spalio 6 -15 d.                        | Miesto gimnazijos.   | Tikslas – skatinti fizinį mokinių aktyvumą sveikatos labui.<br>Daugiau informacijos tel.:<br>(8-45) 46 32 81     |
| Atviruko kūrybos konkurso „Mūsų akytės“ I-as etapas<br>Vykdant Biuro projektą „Spalis-sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“ | Spalio 1 – 24 d.                       | Miesto ikimokyklinės įstaigos.   | Skelbiamas atviruko kūrybos konkursas ikimokyklinėse įstaigose.<br>Daugiau informacijos tel.:<br>(8-45) 46 32 81 |
| Konkursas „Sportiškiausios klasės rinkimai“<br>Vykdant Biuro projektą „Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“       | Spalio 1 – 24 d.<br>Spalio 21 ir 23 d. | Panevėžio miesto ugdymo įstaigos<br>II-ojo etapo varžybos vyks „Senvagės“ pagrindinėje mokykloje | Konkurso tikslas – skatinti mokinių fizinį aktyvumą, dėmesį judėjimui sveikatos labui.                           |
| Atviruko kūrybos konkurso „Mūsų akytės“ baigiamasis renginys.<br>„Meno“ teatro spektaklis.                                   | Spalio 30 d.<br>10.30 val.             | Teatre „Menas“<br>Vasario 16-tos g. 19   | Baigiamasis atviruko konkurso renginys vykdant Biuro projektą „Spalis - sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“.  |

| <i>Užsiėmimas</i>   | <i>Data ir laikas</i>   | <i>Vieta</i>  | <i>Papildoma informacija</i>   |
|---|---|---|--|
| <b>PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJŲ PSICHINĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA</b><br><i>skirta vyresnio amžiaus žmonėms</i> |   |   |  |
| Dailės terapija   | Spalio 2 d.<br>14 – 16 val.                                   | Visuomenės sveikatos biuro salė,<br>Respublikos g. 68, IIa. | Dailės terapija padeda išreikšti savo jausmus, emocijas.<br>Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81  |
| Jogos užsiėmimai  | Spalio 6, 13, 20, 27 d.<br>(pirmadieniais)<br>10.30 – 12 val. | Visuomenės sveikatos biuro salė,<br>Respublikos g. 68, IIa. | Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81  |
| Užsiėmimas su psichologu “Pyktis. Konfliktų sprendimo būdai”  | Spalio 16 d.<br>15 – 16 val.                                  | Visuomenės sveikatos biuro salė,<br>Respublikos g. 68, IIa. | Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81  |
| Mandalų piešimas  | Spalio 23 d.<br>15 val.                                       | Visuomenės sveikatos biuro salė,<br>Respublikos g. 68, IIa. | Registracija tel.:<br>(8-45) 46 32 81  |
| <b>PROJEKTAS „SVEIKATOS STIPRINIMAS PANEVĖŽIO MIESTO ĮMONĖSE“</b>   |   |   |  |
| Fiziniai užsiėmimai – joga.   | Spalio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.<br>10 val. ir 15 val.            | Respublikos g. 28, IVa.<br>Įėjimas iš kiemo pusės.          | Joga - susideda iš asanų (pratimų kūnui), pranajamos (kvėpavimo pratimų) ir atsipalaidavimo technikų.<br><i>Instruktorius: R. Dambrauskas</i>                        |
| Streso valdymo užsiėmimas.  | Spalio 7 d.<br>10 val. ir 15 val.                             | Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, IIa.    | Nuolatinis stresas kenkia sveikatai – tampa ligų priežastimi, todėl svarbu išmokti jį valdyti.<br><i>Lekt. Psichologė I.Balsevičienė</i>                             |
| Paskaita-pokalbis apie ekologiškus maisto produktus ir kūno priežiūros priemones.                                   | Spalio 15 d.<br>10 val. ir 15 val.                            | Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, IIa.    | Su jumis bendraus UAB „Jureda“ (Ukmergės g. 9) ekologiškų produktų krautuvėlės atstovė.  |
| Konfliktinių situacijų valdymas.  | Spalio 21 d.<br>10 val. ir 15 val.                            | Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, IIa.    | Stresas ir konkurencija darbe gali sukelti konfliktines situacijas; jei nepavyksta jų išvengti, verta išmokti jas valdyti.<br><i>Lekt. Psichologė I.Balsevičienė</i> |
| Paskaita „Atminties lavinimas (II)“   | Spalio 28 d.<br>10 val. ir 15 val.                            | Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, IIa.    | Pakartosime pirmąją dalį, mokysimės įsiminti ilgus sąrašus.<br>Aptarsime kartojimo svarbą.   |

Parengē:

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Karolina Stankevičiūtė