

PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI SPALIO MĖNESIO RENGINIAI



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
<p>Akcija „Stresas ir jo pasekmės“</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	Spalio 5 d. 10.00 val.	Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10
Smėlynės bibliotekos edukacinė programa vaikams „Sveikas ir žvalus“	Spalio 8 d. 11.00 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49
Kryžiažodis „Pasitikrink žinias“	Spalio 9–16 d.	Internetinis Biuro puslapis, bei Facebook paskyra
<p>Akcija „Mokomės išsirinkti kokybiškus vaisius ir daržoves“</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	Spalio 12 d. 10.00 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49
<p>Akcija „Sveikatai palanki mityba“</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	Spalio 19 d. 10.00 val.	Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10
<p>Akcija „Stresas ir jo pasekmės“</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	Spalio 26 d. 10.00 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49
Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidento Dainiaus Kepenio paskaita „Sveikata – svarbiausias sėkmės įrankis“	Spalio 27 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.)

Paskaita „Vyrų intymiosios sveikatos problemos. Ligų prevencija“	Spalio 28 d. 13.00 val.	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.)
--	----------------------------	---

Išankstinė registracija vykdoma ir 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.

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, susisiekite su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste Justina Šimoniene tel. (8 45) 46 75 06 arba el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt

ASMENS IR VISUOMENĖS SVEIKATOS INTEGRACIJOS PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti bendradarbiavimą su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis, bei gerinti asmens sveikatos priežiūros įstaigų lankytojų sveikatą, gilinti žinias sveikatos stiprinimo, išsaugojimo klausimais.

Vyks individualios konsultacijos su kiekvienu pacientu. Užsiėmimai vyks 1 kartą per savaitę asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

Bendradarbiaujanti įstaiga – UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė

Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. justina.simoniene@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

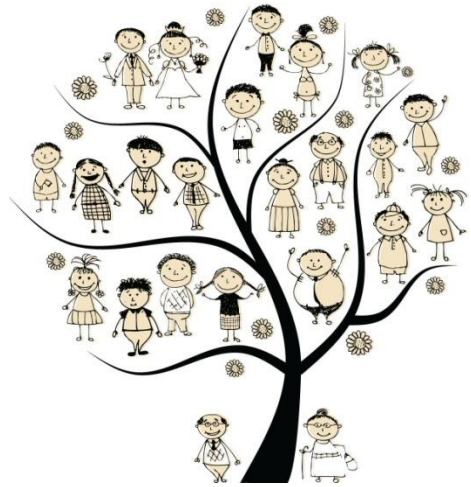
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.bumbliene@panevezysvsb.lt



BESILAUKIANČIŲJŲ, TĖVŲ/GLOBĖJŲ, AUGINANČIŲ VAIKUS, SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia panevėžiečius į „Šeimų mokyklą“, kurioje gydytojai, psichologai, kineziterapeutai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai ves paskaitas, praktinius užsiėmimus, vaikelį planuojančioms, besilaukiančioms ar auginančioms poroms:

- sužinosite, kaip teisingai maitintis nėštumo metu;
- įgysite žinių apie nėščiosios bei kūdikio burnos priežiūrą;
- sužinosite, kaip namuose sukurti saugią aplinką kūdikiui, vaikui;
- diskutuosime apie skiepų būtinybę, vegetarišką bei veganišką mitybą besilaukiant;
- praktinių užsiėmimų metu galėsite pasimankštinti;
- išmoksite suteikti pirmąją pagalbą mažiesiems;
- psichologė patars, kaip užgriuvus naujiems iššūkiams, nepamiršti savęs ir nepasimesti tarp gausybės naujų minčių bei emocijų.



Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Kundrotienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.kundrotiene@panevezysvsb.lt

Konkursas „Sveikai mitybai sakau – TAIP!“	Spalio 1–16 d.	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.)
Diskusija „Būsimieji tėveliai ir žalingi įpročiai“	Spalio 8 d. 17.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Paskaita „Nėščiosios fizinis aktyvumas bei kūdikio mankšta“	Spalio 15 d. 17.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Apvalaus stalo diskusija „Kūdikių ir 1–3 m. vaikų raidos, kalbos vystymosi ypatumai“	Spalio 22 d. 17.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.

Parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė

Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:

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

Sekite informaciją www.panevezysvsb.lt

