

PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI BIRŽELIO MĖNESIO RENGINIAI

Birželio 1 d. 15 val. renginių ciklo „Sveikas ketvirtadienis“ praktiniai užsiėmimai: „Pirmoji pagalba užspringus“, „Emocinės sveikatos stiprinimas“, „Pasitikrink savo AKS“ (Senvagė, prie Aleksandro paminklo).*

Birželio 2 d. 14.30 val. popietė su žolininku Pasaulinei aplinkos dienai paminėti (Kultūros ir poilsio parkas, Parko g.).

Birželio 2 d. 18 val. prevencinė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (Senvagė, prie Aleksandro paminklo).

Birželio 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13 d. 10 val. sveikatingumo užsiėmimų ciklas „Sėkmės formulė: gera nuotaika – puiki savivertė – stipri sveikata – darnūs santykiai“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Birželio 6 d. 17 val. pranešimas „Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“, „Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai, komplikacijos, sveikatos rodiklių supratimas“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Birželio 8 d. 15 val. renginių ciklo „Sveikas ketvirtadienis“ praktiniai užsiėmimai: „Emocinės sveikatos stiprinimas“, „Pirmoji pagalba užspringus“, viktorina „Dantų sveikata“ (Senvagė, prie Aleksandro paminklo).*

Birželio 8 d. 17 val. paskaita-praktinis užsiėmimas „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai (I dalis)“ (sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A, II a.).

Birželio 9 d. 10 val. seminaras „Sveikatos stiprinimas tau ir tavo šeimai“ (viešbutis „Smėlynė“, I aukšto konferencijų salė, Smėlynės g. 3).

Birželio 9 d. 15 val. vasaros festivalio „Susitikime penktadienį“ praktiniai užsiėmimai: „Kūno sudėties analizė“, „Pasitikrink savo AKS“, „Sveikame kūne – sveika siela“, „Padėk kitam“ (Laisvės a.).

Birželio 13 d. 17 val. diskusija-praktiniai užsiėmimai „Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai (I dalis)“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Birželio 15 d. 15 val. renginių ciklo „Sveikas ketvirtadienis“ praktiniai užsiėmimai: „Tempimo pratimai“, „Pasitikrink savo KMI“ (Senvagė, prie Aleksandro paminklo).*

Birželio 15 d. 17 val. paskaita-praktinis užsiėmimas „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai (I dalis)“ (Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A, II a.).

Birželio 16 d. 15 val. vasaros festivalio „Susitikime penktadienį“ praktinis užsiėmimas „Dantų sveikata“, akcija „Poilsiautojo atmintinė“, viktorina „Sveikatos ABC“, informacinis pranešimas „Pažink insultą“ (Laisvės a.).

Birželio 21, 28 d. 16 val. renginių ciklas „Atsigaivink ir protą pamaitink“ („Ekranas“ marių paplūdimys). Poilsiautojai galės pasimatuoti arterinį kraujospūdį, gauti naudingos informacijos aktualiomis sveikatos stiprinimo temomis.

Birželio 20 d. 17 val. diskusija-praktinis užsiėmimas „Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai (II dalis)“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Birželio 22 d. 15 val. renginių ciklo „Sveikas ketvirtadienis“ praktiniai užsiėmimai: „Pasitikrink savo AKS“, „Pirmoji pagalba užspringus“, „Mitybos įpročių poveikis sveikatai“, „Pažink savo emocijas“ (Senvagė, prie Aleksandro paminklo).*

Birželio 22 d. 17 val. diskusija-praktinis užsiėmimas „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Birželio 23 d. 15 val. vasaros festivalio „Susitikime penktadienį“ praktiniai užsiėmimai: „Išbandyk traumų prevencijai skirtus akinius“, „Rankų higienos svarba žarnyno infekcijų prevencijai“, „Išbandyk girtumą imituojančius akinius“ (Laisvės a.).

Birželio 29 d. 15 val. renginių ciklo „Sveikas ketvirtadienis“ praktiniai užsiėmimai: „Emocinės sveikatos stiprinimas“, „Išbandyk girtumą imituojančius akinius“, viktorina „Sveikatos mozaika“ (Senvagė, prie Aleksandro paminklo).*

Birželio 30 d. 15 val. vasaros festivalio „Susitikime penktadienį“ praktiniai užsiėmimai: „Pasitikrink savo AKS“, „Rankų higienos svarba žarnyno infekcijų prevencijai“, viktorina „Sveika gyvensena“ (Laisvės a.).

Į visus renginius būtina registruotis iš anksto telefonais: (8 45) 46 32 81, 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