



## PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI KOVO MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Diskusija-praktinis užsiėmimas „Sveikatos sauga ir stiprinimas. Asmens higiena“	Kovo 1 d. 12.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Prevencinė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (bėgimas-ėjimas)  Vyks kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį	Kovo 4 d. 18.00 val.	Miesto Senvagė, ties Aleksandro paminklu.  Bėgimas,ėjimas „Už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ miesto visuomenei skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją bėgimu-ėjimu. Renginys vyks kas mėnesį, juo bus siekiama judėti ir būti blaiviems.
Fizinis-praktinis užsiėmimas „Išmokime teisingo diafragminio kvėpavimo gerindami širdies darbą“	Kovo 7 d. 12.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Fizinis-praktinis užsiėmimas „Išmokime teisingo diafragminio kvėpavimo gerindami širdies darbą“	Kovo 14 d. 12.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Seminaras „Su alkoholio vartojimu susijusių problemų prevencija darbo vietose“  Seminaras skirtas Panevėžio miesto ir regiono įmonių/įstaigų vadovams	Kovo 15 d. 9.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68

Praktinis užsiėmimas „Valomasis kvėpavimas“	Kovo 17 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Paskaita „Vėžio priežastys ir prevencija. Mityba“ (tęstinė)	Kovo 18 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Paroda „Vaikų arena 2016“	Kovo 19 d. 10.00–19.00 val. Kovo 20 d. 10.00–16.00 val.	UAB „Panevėžio arena“, Parko g. 12  <i>Kviečiame aktyviai dalyvauti miesto visuomenę!</i>
Diskusija-praktinis užsiėmimas „Sveikatos sauga ir stiprinimas. Asmens higiena“	Kovo 22 d. 12.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Pranešimas-diskusija „Vanduo ir sveikata“  <i>Vandens ir žemės dienos šventė „Mūsų žemė ir vanduo – mums kaip broliis ir sesuo“</i>	Kovo 20 d. 14.00 val.	Kultūros centras Panevėžio bendruomenių rūmai, Kranto g. 28  Pranešimas-diskusija skirta miesto visuomenei. Renginį rengia 3 organizatoriai: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asociacija Trečio amžiaus universitetas, Panevėžio fakultetas;</li> <li>• Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras;</li> <li>• Asociacija Aqua est vita (vanduo yra gyvybė).</li> </ul>
Preveninė akcija „Tuberkuliozė – klatinga liga“  <i>Akcija „Padovanok geras emocijas“</i> <i>Diskusija „Ar tuberkuliozė šių dienų rykštė?“</i>	Kovo 24 d. 12.00 val.	Laisvės a.

Viktorina „Sužinok daugiau apie tuberkuliozę“		
Paskaita-pranešimas „Klastinga liga. Prevencijos galimybės“.  <i>Pasaulinei Tuberkuliozės dienai paminėti</i>	Kovo 24 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Akcija „Padovanok ramunės žiedą“	Kovo 25 d.	Akcijos „Padovanok geras emocijas“ metu surinkti linkėjimai ir geros emocijos bus suklijuojami į gėlės žiedą ir nuvežami į VšĮ Respublikinę Panevėžio ligoninę, Infekcinių ligų korpuso Pulmonologijos skyrių sergantiesiems tuberkulioze.
Diskusija „Bičių produktai ir jų gydomosios savybės“	Kovo 29 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68

**Išankstinė registracija vykdoma ir  
daugiau informacijos teikiama telefonais:  
(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06**

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

Grupinė diskusija-konsultacija „Būsimi tėveliai ir žalingi įpročiai“	Kovo 9 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Fizinio aktyvumo užsiėmimas „Mankšta mamai ir jos kūdikiui“	Kovo 15 d. 11.00 val.	Sveikatingumo ir sporto klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1
Grupinė diskusija-konsultacija „Nėščiosios fizinis aktyvumas bei kūdikio mankšta“	Kovo 30 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.

## 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.

Bendradarbiaujančios įstaigos: UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103; UAB „Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73; J. Pauliuko klinika, Stoties g. 49; A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras, Žemaičių g. 14.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė  
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. [justina.simoniene@panevezysvsb.lt](mailto:justina.simoniene@panevezysvsb.lt)

Praktinis užsiėmimas „Pasirūpinkime savo akimis“ (Pasaulinei glaukomos dienai paminėti)	Kovo 8 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Dariaus ir Girėno g. 10
Pranešimas-praktinis užsiėmimas „Kūno kompozicijos analizė. Sveikatai palankios mitybos reikšmė“	Kovo 16 d. 9.00–10.30 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49
Konsultacija „PSDF lėšomis finansuojamų programų galimybės“	Kovo 16 d. 12.00–13.00 val.	Pavilnio klinika, Nemuno g. 73
Pranešimas-praktinis užsiėmimas „Kūno kompozicijos analizė. Sveikatai palankios mitybos reikšmė“	Kovo 22 d. 9.00–10.30 val.	A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras, Žemaičių g. 14,
Konsultacija „Vanduo – gyvybės šaltinis“ (Pasaulinei vandens dienai paminėti)	Kovo 22 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Dariaus ir Girėno g. 10

## 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

Užsiėmimuose gali dalyvauti ir laisvi klausytojai (ne programos dalyviai).

Fiziniam-praktiniam užsiėmimui dalyvauja programos dalyviai.

Fizinis-praktinis užsiėmimas „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai“	Kovo 1 d. 16.30 val. Kovo 8 d. 16.30 val.	Sveikatingumo ir sporto klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1
--	--	---

## 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. Pasiektų 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](mailto:justina.simoniene@panevezysvsb.lt)



## SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PANEVĖŽIO NEVYRIAUSYBINĖSE ORGANIZACIJOSE PROGRAMA

Programos paskirtis – įtraukti į visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikos gyvensenos skatinimo veiklą nevyriausybinės organizacijos, paskatinti keisti gyvenseną, išmokyti valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei skatinti fizinį aktyvumą, žalingų įpročių atsisakymą, bei susipažinti su ligų profilaktikos priemonėmis.

Kviečiame programoje aktyviai dalyvauti nevyriausybinės organizacijos.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Bumblienė  
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. [giedre.bumbliene@panevezysvb.lt](mailto:giedre.bumbliene@panevezysvb.lt)

## SOCIALIAI JAUTRIOS ŽMONIŲ GRUPĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti socialiai jautrios žmonių grupės amenis 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

