

**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO
NEMOKAMI LAPKRIČIO MĖNESIO RENGINIAI**

Lapkričio 8 d. 14.00 val. *seminaras „Traumų sauga ir prevencija“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Lapkričio 8 d. 15.00 val. *prevencinė akcija „Sveikatai palanki mityba“* (PC RYO, Savitiškio g. 61).

Lapkričio 17 d. 14.00 val. *paskaita „Natūralus žindymas“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Lapkričio 13 d. 10.00 val. *seminaras „Maitinimės sveikai ir gyvenkime aktyviai“* (viešbutis „Romantic“, Kranto g. 24).
Seminaras skiriamas visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, švietimo įstaigų darbuotojams ir savivaldybių bendruomenės nariams.

Lapkričio 15 d.

10.00 val. *praktinis užsiėmimas „Alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo padariniai ir prevencija“* (Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49).

14.30 val. *pranešimas „Emocinė sveikata“*, 15.00 val. *praktinis užsiėmimas „Dailės terapijos metodai, savęs pajautimui“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Lapkričio 22 d. 11.00 val. *akcija „Rūpinkis sveikata“* (Panevėžio Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka, I-ojo aukšto foje, Respublikos g. 14).

Lapkričio 27 d. 17.00 val., 28 d. 10.30 val., 30 d. 15.30 val. *praktiniai užsiėmimai „Funkcinių judesių vertinimas (FMS)“* (Judesio klubas „Esi“, Savanorių a. 12 A, III a., įėjimas iš kiemo).

Supažindinimas su funkcinių judesių vertinimu (FMS), septyniais pagrindiniais taisyklingais gyvenimo judesiais.

Lapkričio 29 d. 10.00 val. *praktinis užsiėmimas „Stresas ir jo įtaka sveikatai. Atsipalaidavimo būdai“* (Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49).

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS UŽSIĖMIMAI

Lapkričio 6 d. 17.00 val. *paskaita „Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Lapkričio 7 d. 17.00 val. *paskaita „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Lapkričio 14 d. 17.00 val. *paskaita „Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai, komplikacijos, sveikatos rodiklių supratimas“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Lapkričio 21 ir 28 d. 17.00 val. *paskaita „Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Į visus renginius būtina registruotis iš anksto telefonais: (8 45) 46 32 81, 46 75 06

Renginiai finansuojami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis