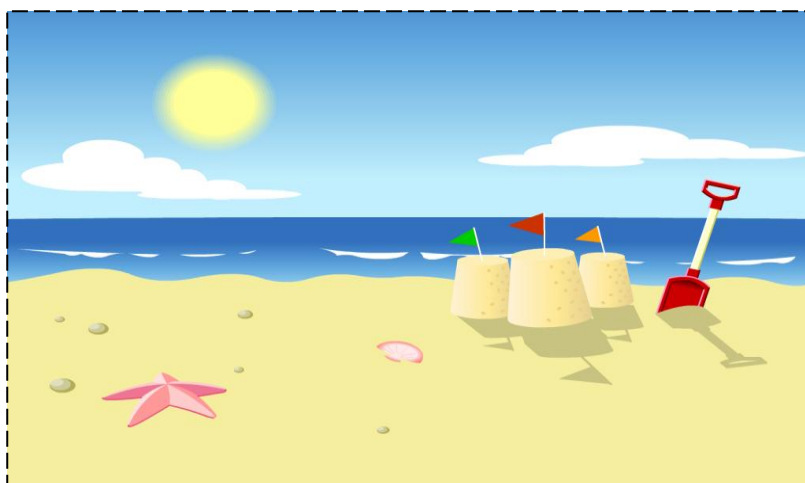




PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI LIEPOS MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Prevencinė akcija „Mes už Liepos 1 d. blaivų ir aktyvų Panevėžį“ 18.00 val. (bėgimu-ėjimu skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją)		Senvagė, ties Aleksandro paminklu
<i>Vyksta kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį!</i>		
Prevencinė akcija „Sauga, traumų ir skendimų prevencija“	Liepos 14 d. 14.00–16.00 val.	Senvagė
Stendinis pranešimas „Skendimai“		
Paskaita „Poilsio svarba ir nauda gyvenimo kokybei“	Liepos 15 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 (II a.)
Praktiniai užsiėmimai: „Vasara saugiai: pirmoji pagalba“, „Pirmoji pagalba. Ką turime žinoti?“	Liepos 25 d. 13.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Praktiniai užsiėmimai: „Vasara saugiai: pirmoji pagalba“, „Pirmoji pagalba. Ką turime žinoti?“	Liepos 27 d. 13.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37

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



Vasaros renginių ciklas „Sveikas ketvirtadienis“ – kiekvieną vasaros ketvirtadienį!

15.00–17.00 val., prie Aleksandro paminklo *

Liepos 7 d.

- ▶ Akcija „Sveiko senėjimo receptas“
- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Išbandyk girtumą imituojančius akinius. Alkoholio vartojimo prevencija“, „Akių mankšta“, „Sužinok savo kūno sudėtį“

Liepos 14 d.

- ▶ Kūrybinės dirbtuvėlės „Pasigamink popierinę kepurę nuo saulės“
- ▶ Diskusija „Vasaros traumos ir pagalba“

Liepos 21 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Savęs pažinimas“, „Tempimo pratimai Jūsų sveikatai“, „Įveik stresą“
- ▶ Diskusija „Streso valdymas. Emocinė sveikata. Savireguliacija“

Liepos 28 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Išvenkime streso“, „Origami valandėlė“, „Šiaurietiško ėjimo nauda svorio kontrolei“
- ▶ Viktorina „Diabetas, klastina liga, kurią reikia pažinti“

*Esant blogam orui užsiėmimai vyks Visuomenės sveikatos biure (Respublikos g. 68)

Vasaros renginių festivalis „Susitikime penktadienį“

14.00–15.30 val., Laisvės a.

Liepos 1 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Kelionės vaistinė“, „Išbandyk girtumą imituojančius akinius“, „Šiaurietiško ėjimo nauda svorio kontrolei“

Liepos 8 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Kelias į sveiką gyvenseną“, „Pirmosios pagalbos ABC“, „Pasimatuok ir sužinok savo AKS“
- ▶ Diskusija „Žalingų įpročių poveikis sveikatai“

Liepos 15 d.

- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Streso matavimas“, „Saulėje tykantys pavojai“
- ▶ Viktorina „Vandens svarba organizmui“

Liepos 22 d.

- ▶ Akcija „Burnos higiena“
- ▶ Praktiniai užsiėmimai: „Akių mankšta“, „Arterinio kraujo spaudimo matavimas“

Liepos 29 d.

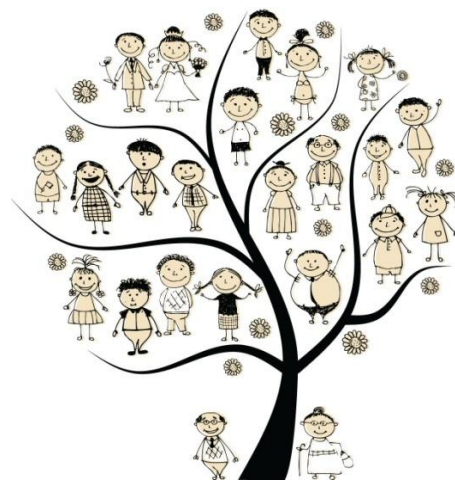
- ▶ Viktorina „Ką žinai apie hepatitą?“
- ▶ Praktinis užsiėmimas „Sveikatingumo mankšta“
- ▶ Diskusija „Ką žinai apie cukrinį diabetą?“

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 specialistė Justina Šimonienė
Tel. 8 684 22893, el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt

* Programos užsiėmimai š. m. liepos mėnesį nevyks

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)*; IĮ J. Pauliuko šeimos klinika (Stoties g. 49); A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras (Žemaičių g. 14)*.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.
Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06

* Programos užsiėmimai šiose įstaigose š. m. liepos mėnesį nevyks

Konsultacija „Maistu Liepos 12 d.
plintančios infekcijos“ 9.00 val.

Kniaudiškių šeimos klinika,
Klaipėdos g. 103

Konsultacija „Kelias į sveiką Liepos 21 d.
gyvenseną“ 9.00 val.

J. Pauliuko šeimos klinika,
Stoties g. 49–6

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**

* Programos užsiėmimai š. m. liepos mėnesį nevyks

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. Pasięktų rezultatų aptarimas.

**Norėdami dalyvauti programoje, susisiekite su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste
Justina Šimoniene tel. 8 684 22893 arba el. p. justina.simoniene@panevezysvb.lt**



SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PANEVĖŽIO NEVYRIAUSYBINĖSE ORGANIZACIJOSE PROGRAMA*

Programos paskirtis – įtraukti į visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikos gyvensenos skatinimo veiklą nevyriausybinės organizacijas, 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 organizacijas.

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

* Programos užsiėmimai š. m. liepos mėnesį nevyks

SOCIALIAI JAUTRIOS ŽMONIŲ GRUPĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti socialiai jautrios žmonių grupės asmenis 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

Karolina Prankienė