

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

Rugsėjo 1 d. 18 val. *prevencinė akcija „Bėgimas-ėjimas už blaivų ir aktyvų Panevėžį“* (Senvagė, ties Aleksandro paminklu).*

Rugsėjo 8 d. 14 val. *paskaita „Žindymas“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).*

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

Rugsėjo 5 d. 17 val. *paskaita „Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Rugsėjo 12 d. 17.30 val. *paskaita „Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai, komplikacijos, sveikatos rodiklių supratimas“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Rugsėjo 19 d. 17 val. *paskaita „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Rugsėjo 26 d. 17 val. *paskaita „Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai (I dalis)“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

RENGINIAI PASAULINEI ŠIRDIES DIENAI PAMINĖTI (RUGSĖJO 15–29 D.) *

Rugsėjo 15 d. nuo 9 val. *donorystės akcija „Dovanoji kraujo – dovanoji gyvenimą“* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Rugsėjo 19 d. 11 val. *renginys „Būk sveikas“* (Panevėžio Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka, I-ojo aukšto foje, Respublikos g. 14).

Rugsėjo 25 d. nuo 8.30 val. *angliarūgštės vonios procedūra* (Panevėžio fizinės medicinos ir reabilitacijos centras, Nemuno g. 75). Vietų skaičius ribotas! Registracija tik nuo rugsėjo 18 d. tel. (8 45) 50 06 48.

Rugsėjo 26 d. nuo 13 val. *Atvirų durų diena* (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Rugsėjo 27 d. 12 val. *prevencinė akcija „Sveikas aš – sveika širdis“* (Laisvės a.).

Rugsėjo 28 d. 10 val. *seminaras „Dėmesys širdžiai“* (viešbutis „Romantic“, Kranto g. 24).

Rugsėjo 29 d. 10.35 val.*** *rekordo siekimas „Aš myliu savo širdį“* (Panevėžio „Vyturio“ progimnazijos stadionas, Vasario 16-osios g. 40).

PROJEKTAS „JUDRIOJI SAVAITĖ PANEVĖŽYJE“ (RUGSĖJO 16–22 D.) **

Rugsėjo 16 d.

10 val. žygis dviračiais į Pajstrį – 35 km (nuo Panevėžio miesto savivaldybės). Geriamuoju vandeniu, maistu, lietaipalčiais, ryškiaspalvėmis liemenėmis su šviesą atspindinčiais elementais prašome pasirūpinti patiems. Vaikams iki 18 metų privalomas šalmas.

Rugsėjo 17 d.

10 val. pėsčiųjų žygis į Berčiūnus – 20 km (nuo J. Miltinio dramos teatro). Geriamuoju vandeniu, maistu, lietaipalčiais prašome pasirūpinti patiems.

12 val. šiaurietiškas ėjimas Senvagėje (nuo „Romantic“ viešbučio). Turintiems savas lazdas ir be jų (suteiksime).

Rugsėjo 18 d.

14 val. kineziterapeuto mankšta senjorams (sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A).

20 val. Pilateso mankšta („VipSport&Pilates“ klubas, Respublikos g. 70).

Rugsėjo 19 d.

12 val. akcija „Cigaretę pakeiskime į obuolį“ (Laisvės aikštė, Senvagė).

15.30 val. Pilateso mankšta („VipSport&Pilates“ klubas, Respublikos g. 70).

19 val. Kuksando praktika (sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A).

Rugsėjo 20 d.

14 val. kineziterapeuto mankšta senjorams (sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A).

15.30 val. figūrinės dviračių varžybos 10–14 metų vaikams (Laisvės aikštė).

17.30 val. Zumba (sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A).

18 val. akcija „Saugokime aplinką“ (Kultūros ir poilsio parkas).

20 val. Pilateso mankšta („VipSport&Pilates“ klubas, Respublikos g. 70).

Rugsėjo 21 d.

15.30 val. Pilateso mankšta („VipSport&Pilates“ klubas, Respublikos g. 70).

19 val. Kuksando praktika (sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A).

Rugsėjo 22 d.

14 val. Panevėžio miesto darnaus judumo plano pristatymas (G. Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka, Respublikos g. 14).

16 val. dviračių žygis iki Gamtos mokyklos ir Aukštaitijos siaurojo geležinkelio garvežinės (nuo Panevėžio miesto savivaldybės). Geriamuoju vandeniu, lietaipalčiais, ryškiaspalvėmis liemenėmis su šviesą atspindinčiais elementais prašome pasirūpinti patiems. Vaikams iki 18 metų privalomas šalmas.

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

* Renginiai finansuojami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

** Projektai finansuojami Panevėžio miesto savivaldybės

*** Renginio laiką patikslinsime. Sekite informaciją