


PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI RUGSĖJO MĖNESIO RENGINIAI



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
<p>Diskusija „Diena be alkoholio!“</p> <p>Lietuvos psichiatrai siūlo minėti kaip „Dieną be alkoholio“</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	<p>Rugsėjo 1 d. 10.00 val.</p>	<p>Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10</p>
<p>Akcija „Ką aš žinau apie erkes?“</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	<p>Rugsėjo 3 d. 10.00 val.</p>	<p>Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49</p>
<p>512-ojo miesto gimtadienio muzikinė mankšta</p> 	<p>Rugsėjo 5 d. 11.00–11.30 val.</p>	<p>Laisvės a. (prie Panevėžio kolegijos)</p>
<p>Akcija „Gražinkime viltį gyventi“</p> <p>Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną minint</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	<p>Rugsėjo 10 d. 10.00 val.</p>	<p>Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49</p>
<p>Akcija „Ką aš žinau apie erkes?“</p> <p>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</p>	<p>Rugsėjo 14 d. 10.00 val.</p>	<p>Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10</p>

<p>Projektas–mokymai „Fizinio aktyvumo skatinimas darbo vietose – gerosios patirties perdavimas“</p> <p><i>Renginys skirtas Panevėžio miesto įmonių vadovams ir už darbuotojų saugą ir sveikatą atsakingiems specialistams.</i></p>	<p>Rugsėjo 17 d. 13.30 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.)</p>
<p>Orientacinės varžybos „Sveikatos labirintai“ Europos judriajai savaitei paminėti (rugsėjo 16–22 d.)</p> <p>Punktas „Pirmoji pagalba“</p> <p>Punktas „Ką privalu žinoti važiuojant dviračiu?“</p> <p>Punktas „Sveikatos puzzle“</p> <p>Punktas „Mityba“</p> <p>Punktas „Sportuok ir būsi sveikas!“ ir kiti punktai</p>	<p>Rugsėjo 18 d. 12.00 val.</p>	<p>Laisvės a., Senvagė, Panevėžio miesto gatvės, Visuomenės sveikatos biuras (Respublikos g. 68)</p>
<p>Akcija „Stipri širdis“</p> <p><i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</i></p>	<p>Rugsėjo 24 d. 10.00 val.</p>	<p>Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49</p>
<p>20-oji tarptautinė verslo ir pasiekimų paroda „Expo Aukštaitija 2015“</p> <p>Akcijos: „Pirmoji pagalba užspringimo, susižalojimų atvejais“, „Psichoaktyvių medžiagų pavojai“, „Geras kraujo spaudimas – sveikas širdies plakimas“ (<i>minint Pasaulinę širdies dieną</i>), „Ar Jūs rūšiuojate atliekas?“.</p> <p>Praktiniai užsiėmimai: „Kelionė per emocijų pasaulį“, „Matyk – aštriai, galvok – blaiviai“.</p>	<p>Rugsėjo 25–26 d. 10.00–19.00 val. Rugsėjo 27 d. 10.00–16.00 val.</p>	<p>UAB „Panevėžio arena“, Parko g. 12</p>

RENGINIAI PASAULINEI ŠIRDIES DIENAI PAMINĖTI

„SVEIKAS AŠ – SVEIKA ŠIRDIS“

RUGSĖJO 28 D.

Visuomenės sveikatos biure (Respublikos g. 68, II a.)

10.00–12.00 val. kraujo donorystės akcija „Dovanoji kraujo – pasirašai už gyvenimą“.

14.00–16.00 val. mini viktorina „Žalingi įpročiai ir mano širdis“.

Bibliotekoje „Šaltinėlis“ (Vasario 16-osios g. 10)

10.00 val. akcija „Stipri širdis“ (renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams).

Laisvės a. (esant blogam orui (lietus, audra) Visuomenės sveikatos biuro salėje, Respublikos g. 68)

15.00–17.00 val. akcijos: „Mityba ir širdis“, „Stiprink savo širdį!“, „Kraujo spaudimas“, „Išmok valdyti stresą“.

Panevėžio Ajengaro jogos studijoje (Kranto g. 36, IV a.)

16.00 val. praktinis užsiėmimas „Jogos terapija turintiems širdies sutrikimų“. Veda kineziterapeutė, Ajengaro jogos mokytoja Laimutė Vološkevičienė (mob. 8 69 933 763). Registracija tel. (8 45) 46 75 06.

Jogos centre „Surya“ („Romantic“ viešbutis, Kranto g. 24)

18.00 val. praktinis užsiėmimas „Jogos terapija turintiems širdies sutrikimų“. Veda jogos mokytoja Daiva (mob. 8 67 617 827). Registracija tel. (8 45) 46 75 06.

VšĮ Respublikinėje Panevėžio ligoninėje gerumo akcija „Iš širdies į širdį“.

Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:

(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06

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.



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 Brigita Andrašiūniene tel. (8 45) 46 75 06 arba el. p. brigita.andrasiuniene@panevezysvsb.lt

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.

Bendradarbiaujanti įstaiga – UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė

Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt



PANEVĖŽIO MIESTO VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PROGRAMA

Programos paskirtis – įtraukti į Visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikos gyvensenos skatinimo veiklą Panevėžio miesto vyresnio amžiaus žmones, nevyriausybinės organizacijas, paskatinti keisti gyvenimą, išmokyti valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą, skatinti fizinį aktyvumą, žalingų įpročių atsisakymą, bei supažindinti su ligų profilaktikos priemonėmis.

Programos dalyviai: 65 metų ir vyresni Panevėžio miesto gyventojai, Panevėžio miesto nevyriausybinių organizacijų nariai, pareiškę norą dalyvauti programoje.

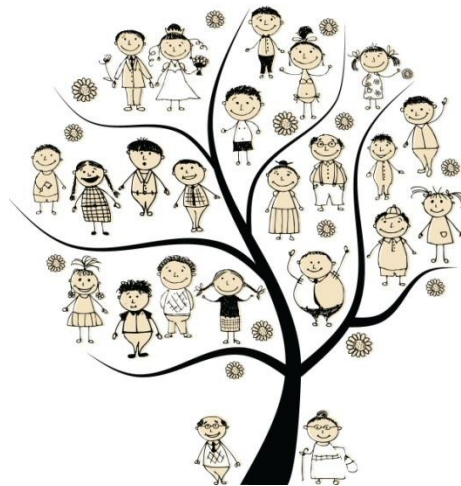
Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Bumblienė

Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.bumbliene@panevezysvb.lt

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 Giedrė Kundrotienė

Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt

Paskaita-praktinis užsiėmimas „Nėščiosios ir kūdikio mityba (žindymas). Burnos higiena“	Rugsėjo 10 d. 17.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Apvalaus stalo diskusija „Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas. Pirmoji pagalba susižalojus“	Rugsėjo 23 d. 17.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.

Parengė

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė

Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:

(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06

Sekite informaciją www.panevezysvb.lt