

PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI SPALIO MĖNESIO RENGINIAI

Spalio 6 d. 18 val. prevencinė akcija „Bėgimas-ėjimas už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (Senvagė, ties Aleksandro paminklu).*

Spalio 10 d. 15 val. prevencinė akcija „Rūpinkimės emocine sveikata“ (PC RYO, Savitiškio g. 61).

Spalio 11 d. 9.30 val. seminaras „Emocinė – psichinė ir fizinė sveikata“ („Romantic“ viešbutis, Kranto g. 24). Seminaras skiriamas visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, švietimo įstaigų darbuotojams ir savivaldybių bendruomenės nariams. *

Spalio 18 d. 11 val. renginys „Būk sveikas“ (Panevėžio Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka, I-ojo aukšto foje, Respublikos g. 14).*

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

Spalio 3 d. 17 val. paskaita „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas“ (Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68).

Spalio 10, 17, 24, 31 d. 17 val. praktinis užsiėmimas „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto prevencijai“ (Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, Basanavičiaus g. 1A, II a., įėjimas nuo upės pusės)

PROJEKTAS „SPALIS – SVEIKATOS STIPRINIMO MĖNUO PANEVĖŽYJE“ **

Spalio 2, 9, 16, 23 d. 17.30 val. Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai visoms amžiaus grupėms (Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1A, II a.).

Spalio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 d. 8 val. Kuksando praktika (Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1A, II a.).

Spalio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 d. 19 val. Kuksando praktika (Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1A, II a.). Kuksando – tai tūkstantmetė korėjiečių kūno lavinimo pratimų ir specialaus kvėpavimo sistema, ugdanti tvirtą, išvermingą, kilnaus būdo, stiprios fizinės ir dvasinės sveikatos žmogų.

Spalio 3, 5, 10, 12, 17 d. 18 val. Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai turintiems savas lazdas ir be jų (suteiksime) (Senvagė, šalia „Romantic“ viešbučio).

Spalio 3, 10, 17, 24 d. 10.30 val. Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai (Judesio klubas „Esi“, Savanorių a. 12 A, III a., įėjimas iš kiemo).

Spalio 5, 12, 19, 26 d. 15.30 val. Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai (Judesio klubas „Esi“, Savanorių a. 12 A, III a., įėjimas iš kiemo). Sportuosite mūvėdami kojinaites. Rekomenduojame pasiimti pledą.

Spalio 3, 17 d. 18.15 val. Ekspres/Tabata treniruotė (Aerobikos ir sveikatingumo klubas „Ervera“, Klaipėdos g. 36).

Spalio 10, 24 d. 18.15 val. Ekspres/Preso treniruotė (Aerobikos ir sveikatingumo klubas „Ervera“, Klaipėdos g. 36).

Spalio 6, 13, 20, 27 d. 17.30 val. Ekspres/Šokio treniruotė (Aerobikos ir sveikatingumo klubas „Ervera“, Klaipėdos g. 36).

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

* Renginiai finansuojami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

** Projektas finansuojamas Panevėžio miesto savivaldybės