



širdies ir kraujagyslių ligų
ir cukrinio diabeto rizikos
grupių asmenų sveikatos
stiprinimo programa

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS UŽSIĖMIMAI

2020 m. vasario, kovo, balandžio mėnesiais.

Priemonė	Data, laikas	Vieta	Lektorius
Paskaita-diskusija „Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“ Sveikatos stiprinimo programaos pristatymas	2020-02-17 15.00 val.	Petro ir Povilo bažnyčios parapijos namai, M. Tiškevičiaus g. 16	Visuomenės sveikatos specialistas
Paskaita-diskusija „Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai, kompliakacijos, sveikatos rodiklių supratimas“	2020-02-24 15.30 val.	Petro ir Povilo bažnyčios parapijos namai, M. Tiškevičiaus g. 16	Gydytojas kardiologas
Paskaita-diskusija „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas“	2020-03-09 15.30 val.	Petro ir Povilo bažnyčios parapijos namai, M. Tiškevičiaus g. 16	Psichologas
Paskaita-diskusija „Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai“ (2 užsiėmimai)	2020-03-23 15.30 val. 2020-04-06 15.30 val.	Petro ir Povilo bažnyčios parapijos namai, M. Tiškevičiaus g. 16	Gydytojas dietologas
Paskaita-fiziniai užsiėmimai „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai“ (4 užsiėmimai)	2020-04-07, 14, 21, 28 d. (laikas derinamas)	Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A (II a., įėjimas nuo upės pusės)	Sporto treneris, kineziterapeutas

Išsami informacija apie užsiėmimus teikiama ir registracija vykdoma
tel.: (8 45) 46 75 06, 8 671 42862.

Kviečiame aktyviai dalyvauti sveikatos stiprinimo užsiėmimuose „Už upės“, „Marijonų“,
„Senamiestietis“ bendruomenių gyventojus.