KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

https://www.facebook.com/biuras
https://www.youtube.com/channel/UCMpH-ojFbnEIi05tucONYVQ

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda. Tel. / faks. (8 46) 23 47 96. El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt **www.sveikatosbiuras.lt**

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 8 (2017 m. spalis)

NAUJIENLAIŠKIS

Aktualijos

Įsibėgėjus kalendoriniam rudeniui uostamiesčio gyventojus ir miesto svečius kviečiame aktyviai praleisti laiką ir išsirinkti iš tradiciškai parengto nemokamų veiklų kalendoriaus mėgstamą užsiėmimą. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras visą spalį kviečia jungtis prie bendruomenei skirtų mankštų ir džiaugtis rudeniu!

Uostamiestyje paminėta Europos judumo savaitė

Kasmet Europoje **rugsėjo 16–22 d.** yra minima didžiausia tvaraus judumo kampanija pasaulyje – ***Europos judumo savaitė.*** Šios kampanijos tikslas – skatinti gyventojus labiau rūpintis savo sveikata, daugiau vaikščioti pėsčiomis, rinktis ekologiškas transporto priemones (dviratį, viešąjį transportą ir t.t.), taip prisidedant ne tik prie fizinio aktyvumo skatinimo, bet ir oro taršos bei triukšmo mažinimo, eismo saugumo gerinimo. Šiais metais, pradėjus planuoti Europos judumo savaitės įgyvendinimą uostamiestyje, pasirinktas moto ***„Dalindamasis pasieksi daugiau“.*** Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, (Klaipėdos VSB) kartu su kitomis uostamiestyje veikiančiomis įstaigomis (net 27 įstaigos ir įmonės pranešė, jog šiomis dienomis planuoja renginius, skirtus darniam judumui skatinti. Dauguma įstaigų ir įmonių planuoja ne po vieną renginį, tad bendras renginių skaičius – daugiau nei 80), prisidėdamas prie šios savaitės paminėjimo ir organizuodamas įvairias veiklas gyventojams, taip pat vadovavosi šiuo šūkiu ir skatino gyventojus susimąstyti apie fizinio aktyvumo, ekologijos svarbą gyvenime, pristatė įvairias fizinio aktyvumo formas, dalijosi žiniomis apie saugų elgesį keliuose.

Judumo savaitė Klaipėdos mieste pradėta jau tradicija tapusia atšvaitų dalijimo akcija ***„Būk matomas“.*** Jos metu gyventojams buvo išdalinta apie 3000 vienetų atšvaitų, kurie, kaip žinia, yra efektyvi asmens vizualioji saugumo priemonė, padedanti būti pastebėtiems laiku ir apsisaugoti nuo nelaimingų eismo įvykių. Toliau savaitė pratęsta netradicine ekskursija dviračiais „Klaipėda – sveikas miestas“. Ekskursijos metu patyrusios gidės saugiai vedė dviratininkus išskirtiniu maršrutu, dalyviai turėjo galimybę išgirsti istorinių ir įdomių šiai dienai faktų apie savo miestą. Šią savaitę papildė ir tokios veiklos, kaip kalanetika, zumba, įvairios mankštos skirtingoms tikslinėms grupėms, šokių pamokos, kurios yra įtrauktos į Klaipėdos VSB kartą per mėnesį leidžiamą nemokamų veiklų kalendorių. Taip pat planuota įgyvendinti ir tokias itin gyventojų pamėgtas veiklas, kaip šiaurietiškojo ėjimo žygis bei bėgimas „Už sveiką miestą“. Deja, dėl nepalankių oro sąlygų šių dviejų renginių įgyvendinti nepavyko ir teko pakeisti datas vėlesniam laikui, nepatenkančiam į Europos judumo savaitės rėmus.

Organizatoriai džiaugiasi sėkmingai įgyvendintais renginiais ir dideliu gyventojų susidomėjimu. Tai leidžia manyti, jog visuomenė darosi vis sąmoningesnė ir mielai renkasi sveikesnį gyvenimo būdą, o įstaigos, dirbančios gyventojų sveikatos labui, eina teisingu keliu.

Aplankykite mus **www.sveikatosbiuras.lt**

Informacijos sklaida rūpinasi (organizuoja) Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda. Tel. / faks. (8 46) 23 47 96. El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt **www.sveikatosbiuras.lt**
Nr. 8 (2017 m. spalis)

Saugaus elgesio kelyje atmintinė moksleiviams

Prasidėjus naujiems mokslo metams svarbu ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikus mokyti saugaus ir kultūringo elgesio kelyje. Šiuo tikslu kasmet Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kartu su Klaipėdos apskrities vyriausiuoju policijos komisariatu vykdė iniciatyvą, kurios tikslas buvo priminti apie saugaus elgesio kelyje svarbą.

Rugsėjo 6-osios rytą nuo 7.30 iki 8.00 val. prie Klaipėdos mokyklų buvo išdalinta beveik 1 tūkst. atšvaitų bei pamokų tvarkaraščių su instrukcijomis, kaip saugiai pereiti gatvę.

Svarbu atsiminti, kad išleidžiant vaikus į mokyklą kiekvienas atsako už savo gyvybę ir jos saugumą. Suformuotas įgūdis išlieka visą gyvenimą, todėl būtina kuo anksčiau paaiškinti vaikui, kaip jam saugiai elgtis išėjus iš namų.

Sveikata

Psichikos ir elgesio sutrikimų skaičius auga

Per 2016 m. 17,8 tūkst. vaikų iki 10 metų, 8,5 tūkst. jaunuolių iki 18 metų, 41,2 tūkst. suaugusiųjų iki 64 metų ir 21 tūkst. vyresniosios kartos atstovų išgirdo naujas psichikos ir elgesio sutrikimų diagnozes. Stebint ankstesnių metų tendencijas šie skaičiai auga.

Vienas iš veiksnių, turinčių daugiausiai įtakos suaugusių asmenų psichinei sveikatai, yra stresas, psichologinis arba emocinis diskomfortas, neretai patiriamas darbe. Ketvirtadalyje šalies įmonių (transporto, statybų, viešbučių, restoranų, švietimo, sportinės, kultūrinės, poilsio veiklų), kuriose dirba 27 proc. visų mūsų šalies gyventojų, mikroklimatas vertinamas kaip neigiamas arba prastas.

Depresijos, nerimo, menko pasitikėjimo savimi, nuovargio, apatijos, agresijos ar nemigos atsiradimui itin reikšmingos įtakos turi patyčios ir mobingas. Mobingas trunka kur kas ilgiau nei įprastos patyčios ir apima ne pavienius „agresorius“, bet jų grupeles, susidedančias iš 2–4 asmenų. Yra būtina fiksuoti psichologinio smurto atvejus darbe, šviesti organizaciniu lygmeniu bei nukentėjus nebijoti kreiptis psichologinės pagalbos į specialistus.

Kiekvienų metų spalio 10 d. visas pasaulis įvairiais aspektais ima kalbėti apie psichinę sveikatą, šia tema įgyvendinamos įvairios iniciatyvos ir pan. – taip minima Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Nors vienas straipsnis ar renginys akivaizdžiai nesumažina problemų masto ir neišsprendžia nė vieno konkretaus žmogaus sunkumų, tačiau kiekvienam iš mūsų padeda susimąstyti apie greta esančius žmones, kurių problemas, kaip ir savo, ne visada pastebime, o pastebėję ne visada norime ir žinome, kaip spręsti, kur Klaipėdoje kreiptis pagalbos.

Visgi jei susidūrus su sunkumais dėl kažkokių priežasčių nesinori jais dalintis, prašyti pagalbos savo artimųjų, arba sunkumai net su kitų palaikymu neišsprendžia problemos, Jūs galite gauti nemokamą specialistų pagalbą:

• VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras. Daugiau informacijos - **www.kpsc.lt/lt//, tel. 41 00 27.** Prie Klaipėdos pirminių sveikatos priežiūros centrų prisiregistravusiems ir socialiai draustiems asmenims medicinos psichologų paslaugos yra nemokamos. UAB „Nefrida“, UAB „Kraujažolė“ ir UAB „MediCa klinika“ klientams VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centro paslaugos neteikiamos (šios įstaigos teikia pirmines psichikos sveikatos priežiūros paslaugas savarankiškai). Norint psichologo konsultacijos, gydytojo siuntimas nebūtinas, reikėtų kreiptis į registratūrą (**telefonu 41 00 27** arba atvykus į Centrą). Lankantis VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centre tik pas psichologą, medicininė kortelė neužvedama, garantuojamas pateikiamos informacijos konfidencialumas.

• UAB Nefridos klinika. Daugiau informacijos: **www.nefrida.lt, tel. 39 70 70;**

• UAB MediCa klinika. Daugiau informacijos: **www.medicaklinika.lt, tel. 32 34 10;**

• Anoniminės alkoholikų grupės. Daugiau informacijos: **http://www.aalietuvoje.org/, Žemaitijos regionas, tel. +370 648 45 182;**

• Klaipėdos priklausomybės ligų centras. Daugiau informacijos: **http://www.kplc.lt/lt/, tel. 41 50 25;**

• Psichologinė pagalba asmenims, susidūrusiems su onkologinėmis ligomis, bei jų artimiesiems. Daugiau informacijos: **http://www.onkocentras.lt/, tel. +370 684 78 129;**

• BĮ Klaipėdos miesto šeimos ir vaiko gerovės centras. Daugiau informacijos: **http://www.gerovescentras.lt, tel. 41 21 45.**

• Viešoji įstaiga Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras. Daugiau informacijos:
http://www.moteriai.lt/lt,
tel. 35 00 99;

• Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba

• DPJC (**http://www.dpjc.lt/**) informuoja apie teikiamas nemokamas psichologines paslaugas:

○ Savitarpio paramos ir savipagalbos grupė suaugusiesiems, išgyvenantiems sunkumus tarpasmeniniuose santykiuose (psichologė A. Liulytė, būtina registracija **+370 626 83 749**);

○ Savitarpio paramos ir savipagalbos grupė suaugusiesiems, patyrusiems netektį, skyrybas ar darbo praradimą (psichologė, psichoterapeutė Nadiežda Šašilkina, būtina registracija **+370 645 47 708**);

○ Asmeninio augimo ir savęs pažinimo grupė suaugusiesiems (psichologė A. Liulytė, būtina registracija **+370 626 83 749**);

○ Individualios konsultacijos pirmadieniais ir trečiadieniais 12-16 val. (psichologė A. Liulytė, būtina registracija **+370 626 83 749**);

Taip pat sekite Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro veiklas Facebook paskyroje, kurios prisideda prie psichinės sveikatos gerinimo ir stabteli ties konkrečiais, mums visiems rūpimais klausimais.

Straipsnis parašytas remiantis teminio tyrimo „Psichikos sveikata skirtinguose gyvenimo tarpsniuose: geroji praktika ir perspektyvos Lietuvoje“ medžiaga. Projektas „Atviros Vyriausybės iniciatyvos“ finansuojamas Europos Sąjungos fondų ir valstybės biudžeto lėšomis. Tyrimo autoriai: CIVITTA.

Emocinės paramos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
„Jaunimo linija“ Budi savanoriai konsultantai	8 800 28 888	I-VII visą parą
„Vaikų linija“ Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111	I-VII 11:00 - 21:00
„Linija Doverija“(parama teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai	8 800 77 277	I-VI 16.00 - 20.00
„Pagalbos moterims linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8 800 66 366	I-VII visą parą
„Vilties linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	116 123	I-VII visą parą

Emocinės paramos tarnyba	Adresas	Darbo laikas
„Vaikų linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje: http://www.vaikulinija.lt	Atsako per dvi dienas
„Jaunimo linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje: http://www.jaunimolinija.lt/internetas	Atsako per dvi dienas
„Vilties linija“	Rašyti svetainėje: http://paklausk.kpsc.lt/contact.php arba vilties.linija@gmail.com	Atsako per tris darbo dienas
„Pagalbos moterims linija“	Rašyti el. paštu: pagalba@moteriai.lt	Atsako per tris dienas

Kūno kultūros ir sporto diena

Pirmąjį spalio šeštadienį Lietuvoje švenčiama Kūno kultūros ir sporto diena.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai drauge su Klaipėdos apskrities VPK VTT Prevencijos skyriaus pareigūnais artėjančiai kūno kultūros ir sporto dienai paminėti organizuoja sportines varžybas .Sporto varžybos vyks š.m. spalio 3 d. 11 val. Klaipėdos apskrities vyriausiajame policijos komisariate, adresu Kauno g. 6 (sporto salė). Komandose dalyvaus Klaipėdos miesto profesinio ugdymo įstaigų moksleiviai, visuomenės sveikatos specialistai, policijos pareigūnai.

Renginio metu Klaipėdos apskr. VPK VTT Prevencijos skyriaus pareigūnai dalyvius supažindins su savisaugos būdais, moksleiviai atliks komandines užduotis naudodami slystančius kilimėlius, „Trikke“ paspirtukus, pusinius kamuolius, spręs kryžiažodžius sveikatos tema.

Įvairios užduotys, estafetės ir žaidimai praturtina vaikų judėjimo patirtį, supažindina su skirtingais judesiais, elementariausiais sporto šakų veiksmais. Fizinės ypatybės ugdomos kompleksiškai. Moksleiviai sistemingai mokomi kaskart vis sudėtingesnių judesių. Sąlygos dažnai keičiamos, palengva sunkinamos. Judesiai atliekami iš įvairių pradinių padėčių, keičiama judesių atlikimo kryptis, amplitudė, greitis.

Veiksmai atliekami su įvairaus dydžio, formos, svorio priemonėmis. Tai ugdo gebėjimą diferencijuoti judesių parametrus, pajausti erdvę, suvokti laiko trukmę. Šių varžybų tikslas – ne tik tai, kokių rezultatų moksleiviai gali pasiekti, bet ir tai, kokių fizinių ir dvasinių jėgų

tam reikės.

Judria veikla siekiama aktyvinti vaikus, pakreipti tinkama linkme jų darbo ir poilsio režimą, užtikrinti protinės veiklos pusiausvyrą, stiprinti sveikatą, fizinį pajėgumą ir darbingumą.

Komandų prizinių vietų laimėtojai bus įvertinti diplomais bei sveikatą stiprinančiomis ir ugdančiomis dovanomis.

„Tau – minutė, kitam – gyvenimas"

Rugsėjo 10 d. buvo minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. TSPA iniciatyva Klaipėda, kaip ir daugelis kitų Lietuvos (ir ne tik Lietuvos) miestų, dalyvavo dviračių žygyje **„Tau – minutė, kitam – gyvenimas"**. 2016 metais Klaipėdos mieste nusižudė daugiau nei 80 žmonių, t.y. dvigubai daugiau, nei šių metų žygis „Tau – minutė, kitam – gyvenimas" Klaipėda, 2017, subūrė. Ši informacija sunkiai telpa galvoje ir liūdesiu užlieja širdį. Neįmanoma įsivaizduoti šios dienos be žygyje dalyvavusių žmonių, o juk kasmet netenkame dar daugiau... Ačiū, kad buvote kartu. Minutė dėmesio, kurią skyrėte, skiriate ar skirsite, – gali reikšti gyvenimą.

Ačiū: Alisai, Ruslan, Redai, Justinai, Jovitai, Ingridai, Jordanai, Algimantui, Daivai, Jonui, Dovilei, Gintautui, Astai, Giedriui, Kęstučiui, Redai, Juliui, Mariui, Jūratei, Deividui, Dainai, Antanui, Magdalenai, Indrei, Ramūnui, Aidai, Vitalijai, Laurai, Kristinai, Edvard, Sandrai, Vygintui, Agatai, Angelei, Reginai, Alvydai, Mindaugui, Algimantui, Rapolui, Ilonai, Laimai, Eglei, Elijui, Vaclovui, Violetai, Laurencijai, Daivai ir visiems visiems, kurių nepaminėjau, bet buvote kartu veiksmais, mintimis, širdimis...

Metas pasitikrinti sveikatą

Lietuvoje jau nebe pirmus metus yra vykdomos nemokamos prevencinės programos, kurios finansuojamos iš privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų, todėl kiekvienas asmuo, atitinkantis tam tikrą amžiaus grupę, privalo pasinaudoti šia galimybe pasitikrinti nemokamai.

Vaikų dantų ėduonies (karieso) profilaktikos programa skirta vaikams nuo 6 iki 14 metų. Silantai dengiami tik ant nesugedusių nuolatinių dantų. Norint gauti šią paslaugą nemokamai, reikia kreiptis į gydytoją odontologą arba burnos higienistą, kuris dirba gydymo įstaigoje, sudariusioje sutartį su TLK dėl šių paslaugų teikimo.

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa skirta moterims nuo 25 iki 60 metų. Pagal šią programą kartą per trejus metus padaromas citologinio tepinėlio tyrimas. Atsižvelgus į jo rezultatus nemokamai gali būti atliekama biopsija, leidžianti objektyviai patvirtinti arba paneigti ligos diagnozę.

Atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio prevencinė programa skirta moterims nuo 50 iki 69 metų. Pagal šią programą kartą per dvejus metus atliekamas mamografinis tyrimas, leidžiantis tiksliai diagnozuoti vėžį ar ikivėžinius pakitimus. Rezultatus praneša šeimos gydytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos.

Priešinės liaukos (prostatos) vėžio ankstyvosios diagnostikos prevencinė programa skirta vyrams nuo 50 iki 75 metų bei vyrams nuo 45 metų, kurių tėvai ar broliai yra sirgę prostatos vėžiu. Pagal šią programą kartą per dvejus metus atliekamas kraujo tyrimas, parodantis prostatos specifinio antigeno (PSA) koncentraciją kraujyje.

Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos prevencinė programa skirta asmenims nuo 50 iki 75 metų. Tyrimo metu atliekamas nesudėtingas imunocheminis testas, kurį pakartoti raginama kas dvejus metus, nes tai viena iš

dažniausių onkologinių ligų Lietuvoje.

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta vyrams nuo 40 iki 55 metų ir moterims nuo 50 iki 65 metų. Kartą per 1 metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, jis siunčia pacientą į specializuotus centrus išsamiau ištirti, o prireikus – skiriamas gydymas. Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokamai gali būti nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei.

Vis dėlto daugumos ligų galima būtų išvengti, jeigu nerūkytume, ribotume alkoholio vartojimą, skirtume daugiau laiko pasivaikščiojimui ir mankštai, sveikai maitintumėmės, saugotumės ultravioletinių spindulių bei vėžį sukeliančių infekcijų.

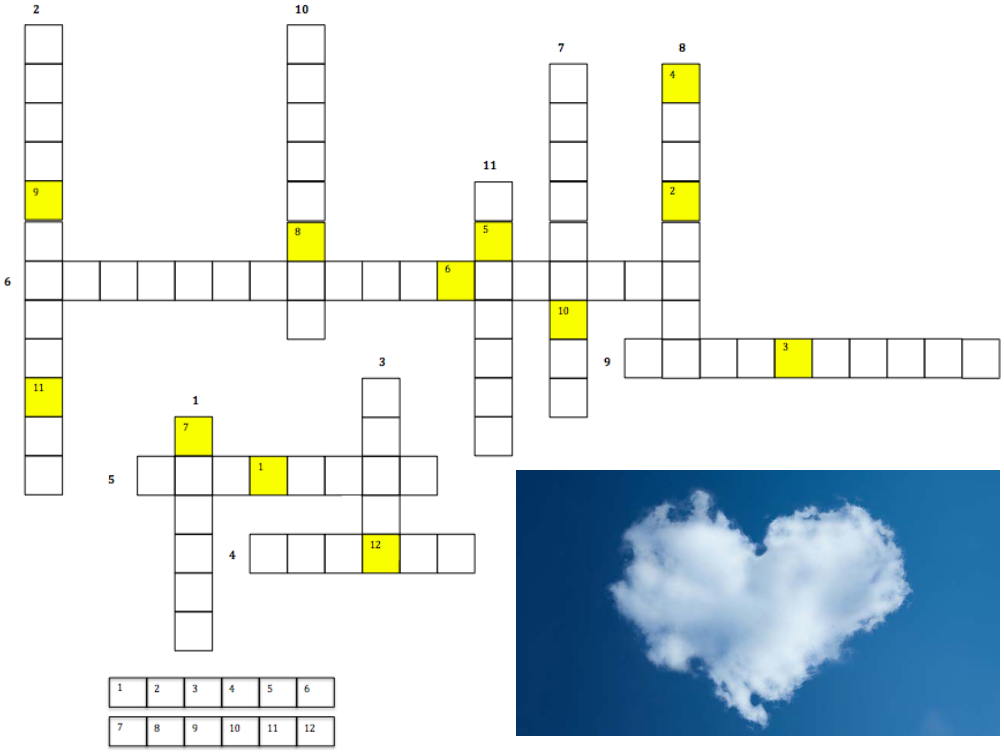
Dėl visų prevencinių programų reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją, tačiau nebūtina laukti kvietimo pasitikrinti, reikia rodyti ir savo iniciatyvą!

Rugsėjo 24-oji – Pasaulinė širdies diena

Rugsėjo 24-ąją buvo minima Pasaulinė širdies diena. Kviečiame visus pasitikrinti žinias apie vieną svarbiausių žmogaus organų – širdį ir išspręsti kryžiažodį.

Klausimai:

1. Kaip vadinamas žmogaus organas, kuris kraujagyslėmis varinėja kraują?
2. Kaip kitaip vadinamas padidėjęs kraujo spaudimas?
3. Vienas iš mineralų, kuris yra būtinas normaliai širdies veiklai palaikyti.
4. Kaip vadinamas apčiuopiamas, ritmingas arterijų sienelių bangavimas?
5. Širdies ciklas susideda iš skirtingų kamerų susitraukimų, jie vadinami sistole ir ..?
6. Kaip vadinamas tyrimas, kurio metu yra registruojama širdies elektrinė veikla?
7. Kaip vadinamas širdies raumuo, kurį sudaro širdies skersaruožis raumeninis audinys?



8. Kas dalina širdį į dvi nesusisiekiančias dalis?
9. Kaip vadinamos kraujagyslės, kurių veiklai sutrikus įvyksta miokardo infarktas?
10. Vienas iš širdies ir kraujagyslių susirgimų rizikos veiksnių, kuris nepriklauso nuo žmogaus.
11. Kas užkemša aterosklerozės pažeistą, nesveiką kraujagyslę susiaurėjimo vietoje?

Įvyko gerosios patirties jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo srityje apsikeitimo vizitas Osle

2015 m. Lietuvos visuomenės sveikatos sektoriuje galima vadinti ypatingais – būtent šiais metais pradėtas diegti jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSPP) modelis 12-oje Lietuvos savivaldybių (Vilniuje, Klaipėdoje, Klaipėdos rajone, Biržuose, Elektrėnuose, Jonavoje, Pasvalyje, Plungėje, Rokiškyje, Šakiuose, Ukmergėje, Varėnoje), finansuojamas pagal 2009–2014 m. Norvegijos finansinio mechanizmo programą Nr. LT-11 „Visuomenės sveikatai skirtos iniciatyvos“. Šio modelio tikslas – sukurti vieningą, kompleksinį, koordinuotą ir jaunimo sveikatos poreikiams pritaikytą sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelį, kuris, kaip tikimasi, paskatins jaunus žmones rinktis sveikesnį gyvenimo būdą bei pagerins visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą bei kokybę.

Siekiant sustiprinti teikiamas tokio tipo paslaugas Lietuvoje, nuolat ieškoma patirties apsikeitimo su užsienio partneriais galimybių. Atsižvelgiant į tai, š. m. rugsėjo 4–6 d. Sveikatos apsaugos ministerijos (Tarptautinių projektų

valdymo skyriaus vedėja Gytė Sirgedienė), Klaipėdos (Klaipėdos miesto savivaldybės mero pavaduotoja Judita Simonavičiūtė, Klaipėdos miesto savivaldybės VSB direktorė Jūratė Grubliauskienė, JPSPP koordinatorė Gintarė Baštunova), Elektrėnų (Elektrėnų savivaldybės VSB direktorė Agnė Šakalinskienė, Elektrėnų savivaldybės VSB visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Julė Ramanauskaitė, JPSPP koordinatorė Ieva Jarašienė) ir Ukmergės (Ukmergės rajono savivaldybės administracijos Investicijų ir užsienio ryšių skyriaus vyr. specialistė Rasa Kumetaitienė, Ukmergės rajono savivaldybės VSB direktorė Vaida Puodžiūnienė, JPSPP koordinatorė Sabina Aukštuolienė) savivaldybių atstovai dalyvavo gerosios patirties apsikeitimo vizite Osle.

Išsamiau apie vizitą galite paskaityti čia: **http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/pradzia/ivyko-gerosios-patirties-jaunimui-palankiu-sveikatos-prieziuros-paslaugu-teikimo-srityje-apsikeitimo-vizitas-osle-16084.html**

Kviečiame į šiaurietiškojo ėjimo žygį!

Žygiai gamtoje – puikus pasirinkimas ieškantiems aktyvaus laisvalaikio galimybių, norintiems atitrūkti nuo kasdienybės, pasimėgauti gamta, susipažinti su naujais žmonėmis.

Klaipėdos m. VSB specialistai kviečia išbandyti šią fizinio aktyvumo formą ir patiems įsitikinti, kad žygiai gamtoje yra išties smagi ir naudinga fizinio aktyvumo forma.

Žygio data/laikas:
2017-10-25 17.15 val.

Žygio trukmė: priklauso nuo grupės tempo, sustojimų dažnumo, tačiau paprastai jis trunka 2–3 val.

Žygio trasa: Vasaros estrada–Giruliai–Vasaros estrada.

Susitikimo vieta prieš žygį: Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės mašinų stovėjimo aikštelė, esanti šalia Vasaros estrados (P. Lideikio g. 2)

Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi, bei pasirūpinti patogia apranga ir avalyne uždarais galais. Šiaurietiškojo ėjimo lazdomis žygio dalyvius aprūpins iniciatyvos organizatoriai, tačiau galima atvykti ir su savomis.

DĖMESIO! Būtina išankstinė registracija **mob. tel. 8 640 93 341** arba **el. paštu gintare@sveikatosbiuras.lt.**

Esant nepalankioms oro sąlygoms, žygis neįvyks, tad visi užsiregistravusieji bus apie tai informuoti.

ATEIKITE, BUS SMAGU!

Nemokamų veiklų Klaipėdoje kalendorius „Ir kūnui, ir sielai“: spalis 2017

Užsiėmimai senjorams

• **Mankšta su treniruočių volais**
Spalio 24 ir 27 d. 9.00 val.
• **Mankšta su elastinėmis juostomis**
Spalio 4 ir 25 d. 9.00 val.
• **Mankšta su kamuoliukais**
Spalio 23 d. 10.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija **tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93 343.** Papildoma informacija **el. p. alina@sveikatosbiuras.lt**

• **Senjorų vaikščiojimo grupės**
Spalio 4 d. 11.00 val. – pasivaikščiojimas po sodą ir sveikatinanti mankšta
Spalio 25 d. 11.00 val. - pasivaikščiojimas po sodą ir atsipalaidavimo pratimai su psichologe
Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (Kretingos g. 92). Registracija **tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93 343.** Papildoma informacija **el. p. alina@sveikatosbiuras.lt**

• **Šokiai senjorams**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 10.00 val.
Ketvirtadieniais (spalio 5, 12, 19 ir 26 d.) 10.00 val.
Bendruomenės namai (Debreceno g. 48).
Registracija **tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93 342.** Papildoma informacija **el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt**

•**Senjorų solo pramoginiai šokiai** (tik moterims)
Trečiadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 11.00 val.
H. Manto g. 31, 1 salė.
Registracija **mob. 8 615 33 921, el. p. info@ltrueda.lt**

• **Atvira šokių pamoka senjorams**
Spalio 2 d. 11.00 val.
Danės skvere, prie vaikų žaidimų aikštelės. Papildoma inf.: **tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93 343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt**
P.S. Esant nepalankioms oro sąlygoms pamoka neįvyks.

Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms

• **Kalanetika**
Ketvirtadieniais (spalio 5, 12, 19 ir 26 d.) 8.30 val. ir 9.30 val.Dvi grupės!
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76
Registracija **tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93 342.** Papildoma informacija **el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt**

• **Stuburo stabilizavimo pratimų mankšta**
Pirmadieniais (spalio 2, 16, 23 ir 30 d.) 19.00 val.
Klaipėdos Sendvario progimnazijos aktų salė (Tilžės g. 39)
Penktadieniais (spalio 13, 20 ir 27 d.) 10.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija tel. **(8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93 342.** Papildoma informacija **el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt**
P.S. Sendvario progimnazijoje vykstančiuose užsiėmimuose reikia turėti mankštos kilimėlį arba rankšluostį.

• **Zumba**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 16.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija **tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93 342.** Papildoma informacija **el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt**

• **Šokių pamokos: Reggaeton solo**
Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 18.30 val.

• **Šokių pamokos: Argentinietiškas tango (poromis)**
Spalio 4 ir 11 d. 19.30 val. H. Manto g. 31, 3 aukštas, 1 salė. Registracija **mob. 8 615 33 921, el.p. info@ltrueda.lt**

Užsiėmimai ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams

• **Mankšta su elastinėmis juostomis, volais, kamuoliukais ir kt.**
Pirmadieniais ir ketvirtadieniais (spalio 2, 5, 23, 26 ir 30 d.) 16.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija **tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347.** Papildoma informacija **el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt**

• **Mankšta su kineziterapeutu**
Pirmadieniais ir trečiadieniais (spalio 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 d.) 17.20 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija **tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347.** Papildoma informacija **el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt**

• **Šiaurietiškojo ėjimo mokymai**
Pirmadieniais (spalio 16 ir 30 d.) 17.15 val.
Antradieniais (spalio 3 ir 24 d.) 17.15 val.
Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)
Registracija **tel. (8 46) 31 07 51, mob. 8 615 12 609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt** arba **alina@sveikatosbiuras.lt**

Užsiėmimai vaikams ir jaunimui

• **Aikido užsiėmimai vaikams (6–15 metų)**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 18.00 val.
Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas Budokan.
Registracija **mob. 8 647 19125, el. p. aikido@kovosmenai.lt**. Papildoma informacija **www.klaipeda.aikido.lt**

Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 17.00 val.
Taikos pr. 69 (Klaipėdos turizmo mokykla, Sporto kabinetas), klubas Budokan.
Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 15.30 val.
I. Simonaitytės g. 2 („Versmės“ progimnazijos sporto salėje), klubas Budokan.
Registracija **mob. 8 618 77 084, 8 647 19 125, el. p. aikido@kovosmenai.lt**
Papildoma inf. **www.klaipeda.aikido.lt**

• **Teatro ir gatvės pasirodymų dirbtuvės 11–17 m. paaugliams “perFORmotyvas”**
Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 18.00 val.
• **Kūrybinės teatro dirbtuvės 6–10 m. vaikams**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 d.) 16.30 val.
• **Muzikos kūrimo ir dainavimo dirbtuvės 7–9 m. vaikams „Muzikos komunikacija“**
Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 16.00 val.
• **Muzikos kūrimo ir dainavimo dirbtuvės 5–6 m. vaikams „Muzikos komunikacija“**
Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 17.00 val.
Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) “Aš Čia” Menų dirbtuvės
Registracija **mob. 8 647 19 125; el. p. asciairdabar@gmail.com**
Papildoma informacija: **www.facebook.com/asciairdabar/**

Užsiėmimai šeimoms

• **Sveikos šeimos akademija**
Dėl užsiėmimų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro

salė. Taikos pr. 76.
Registracija **tel. (8 46 31 15 51; mob. 8 640 93 340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt**

• **Mankštos nėščiosioms**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 11.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija **tel. (8 46) 31 15 51; mob. 8 640 93 340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt**

• **Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 10.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija **tel. (8 46) 31 15 51; mob. 8 640 93 340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt**

• **Užsiėmimai mamai ir vaikui (nuo 3 iki 5 metų) „Linksmasis duetas“**
Spalio 2 ir 4 d. 10 val.
Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.
Registracija **tel. 8 683 93 531.**

Užsiėmimai bendruomenei

• **Muzikos terapija**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 18.30 val.
Studija „Grock“, Ligoninės g. 16, 2a., (įėjimas iš kiemo pusės)
Registracija **mob. 8 600 00 370; el. p. pastas@grock.lt**

• **Šiaurietiškojo ėjimo mokymai**
Pirmadieniais (spalio 16 ir 30 d.) 17.15 val.
Antradieniais (spalio 3 ir 24 d.) 17.15 val.
Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)
Registracija **tel. (8 46) 31 07 51, mob. 8 615 12 609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt** arba **alina@sveikatosbiuras.lt**

• **Šiaurietiškojo ėjimo žygis**
Spalio 25 d. 17.15 val.
Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)
Registracija **tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93 342.**
P.S. Rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi. Esant blogoms oro sąlygoms žygis neįvyks.

• **Sveiko bėgimo pamoka**
Spalio 14 d. 10.00 val.
Klaipėdos vasaros koncertų estrada
Registracija **tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93 342.**
P.S. Esant blogoms oro sąlygoms pamoka neįvyks.

• **Pilates treniruotės**
Spalio 2, 4, 6, 9 ir 11 d. 12.00 val.
Spalio 2, 4, 6, 9 ir 11 d. 19.15 val.
Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.
Registracija ir daugiau informacijos **tel. 8 683 93 531.**
P.S. Treniruotė vedama tik tada, kai susirenka bent 4 žmonės.

• **Treniruotės „Core Control“**
Spalio 9, 11 ir 13 d. 9.00 val.
Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.
Registracija ir daugiau informacijos **tel. 8 683 93 531.**
P.S. Treniruotė vedama tik tada, kai susirenka bent 4 žmonės.

• **Treniruotės „Circle“**
Spalio 2, 4 ir 6 d. 8.00 val.
Spalio 5 ir 7 d. 20.00 val.
Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.
Registracija ir daugiau informacijos **tel. 8 683 93 531.**
P.S. Treniruotė vedama tik tada, kai susirenka bent 4 žmonės.

• **Svorio kontrolės programa**
Spalio 3, 5, 10 ir 12 d. 19.15 val.
Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.
Registracija ir daugiau informacijos **tel. 8 683 93 531.**

• **Aikido užsiėmimai suaugusiesiems**
Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 19.30 val.
Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)
Trečiadieniais (spalio 4, 11, 17 ir 25 d.) 19.30 val.
Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas Budokan.
Registracija **mob. 8 647 19 125; el. p. aikido@kovosmenai.lt**
Papildoma informacija **www.klaipeda.aikido.lt**

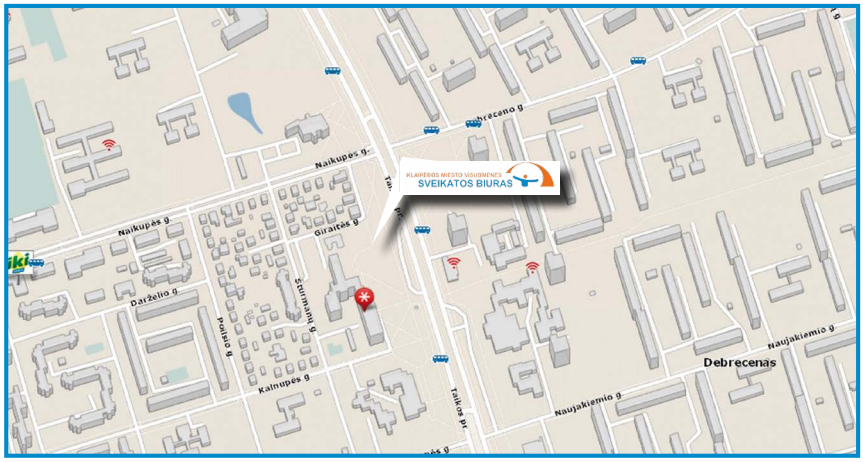
Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės **tel. 8 640 93 342** arba **el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras**

Kontaktai

MUS RASITE:
Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. **(8 46) 23 47 96.** Faks. **(8 46) 23 47 96.**
El. p. **visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt**
www.sveikatosbiuras.lt
https://www.facebook.com/biuras

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite el. p. **visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt**

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI
Naujienlaiškį parengė Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras.
Dizainerė – Lina Paulauskienė.



DARBO LAIKAS:
I–IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val. Pietūs **12.00–12.45** val.