





PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI BALANDŽIO MĖNESIO RENGINIAI



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
<p>Praktinis užsiėmimas „Keliaukime lengvu žingsniu“</p> 	<p>3 d. 14.00 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.</p>	<p>Panevėžio miesto gyventojai turės galimybę pasirūpinti savo kojų sveikata. Kojų venų funkcijų tyrimą Venoscreen aparatu (individualioje konsultacijoje) atliks „Ortopedijos technika“ specialistas. Gyventojams suteiksime informacijos ką daryti kai jaučiamas kojų nuovargis. Priminsime, kad reikia nepamiršti pasirūpinti savo kojų sveikata ir džiaugtis lengvu žingsniu.</p> <p>Būtina išankstinė registracija tel. (8-45) 463 281</p>
<p>Kryžiažodžio „Žvitrios akys“ laimėtojų apdovanojimai</p>	<p>3 d.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.</p>	<p>Balandžio 3 d. išrinksime laimėtojus, su kuriais bus susisiekiama asmeniškai.</p>
<p>Renginys Pasaulinei sveikatos dienai paminėti</p> <p>Akcija „Saugus maistas“</p> <p>Akcija „Žalingų įpročių prevencija vaikų ir jaunimo tarpe“</p> <p>Akcija „Sužinok savo kraujo spaudimą“</p> <p>Akcija „Kūno kompozicijos analizė“</p>	<p>7 d. 12.00 – 14.00 val.</p> 	<p>Panevėžio miesto Laisvės a.</p>	<p>Renginio metu bus kalbama įvairiomis sveikatos temomis. Teikiama informacija apie saugų maistą.</p> <p>Akcijos tikslas – suteikti informacijos apie žalingų įpročių įtaką jauno žmogaus sveikatai. Pokalbių metu tėvams bus pasakojama apie narkotikų žalą, apie aplinkos tyrimo testus ir jų naudojimą, apie ESPAD tyrimus ir t.t.</p> <p>Informuosime miesto gyventojus apie širdies ir kraujagyslių ligų prevenciją. Norintieji galės patikrinti arterinį kraujo spaudimą.</p> <p>Kūno masės analizatoriumi miesto gyventojai galės pasimatuoti kūno svorį, raumenų masę, skysčių masę, KMI, taip pat paros kalorijų poreikį. Specialistės informuos apie šiuos rodmenis.</p> 

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
<p>Praktiniai mokymai „Pirmosios pagalbos ABC“</p> <p>Akcija „Rūkai – save žudai“</p>	<p>7 d. 12.00 – 14.00 val.</p>	<p>Panevėžio miesto Laisvės a.</p> 	<p>„Trijų P“ taisyklė: patikrink, paskambink, padėk. Gaivinimo standartas „30 – 2“, stabilioji šoninė padėtis. Heimlich'o manevras suaugusiajam, gaivinimas užspringus ir netekus sąmonės. Pagrindiniai kraujavimo būdai ir jų stabdymas.</p> <p>Renginio metu bus kalbama apie rūkymo žalą rūkančiojo organizmui ir pasyvaus rūkymo žalą aplinkiniams. Rodomi su rūkymu susiję įvairūs muliažai.</p> <p>Daugiau informacijos apie visą renginį tel. (8-45) 467 506</p>
<p>Gražiausios istorijos konkursas „Gyvenu, nes...“ Tarptautinei gyvybės dienai paminėti</p>	<p>7 – 24d.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuro internetiniame puslapyje www.panevezysvsb.lt (bus talpinami tik patys gražiausi pasakojimai)</p>	<p>Siųskite savo laimingiausios gyvenimo akimirkos istorijas el. paštu info@panevezysvsb.lt arba atneškite į Biuro 204 kab.</p> <p>Pasakojimas <u>būtinai turi prasidėti žodžiais</u> – „Gyvenu, nes...“ Gražiausių istorijų autoriai bus apdovanoti prizais, bei jų istorijos bus patalpintos biuro internetiniame puslapyje.</p> <p>Balandžio 27 dieną bus išrinkti laimėtojai, su kuriais bus susisiekti asmeniškai.</p> <p>Daugiau informacijos tel. (8-45) 463 281</p>
<p>Susitikimas ir diskusija su knygu „Su džok gamtos dovanotas gydytojas“ autoriumi Arūnu Jonuškiu</p>	<p>10 d. 15.00 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.</p>	<p>Su džok terapija – korėjietiška taškinio delnų masažo sistema. Visi kūno organų, stuburo, sąnarių ir kiti taškai yra mūsų delne. Skaudūs taškai delne rodo ne tik esamas ligas, silpnas organizmo vietas, bet ir artėjančias ligas. Tiksliai veikiant taškus, įvairūs skausmai pradeda mažėti jau po kelių minučių. Tik reikia žinoti kokį tašką masažuoti.</p> <p>Susitikimo metu apie tai kalbės Arūnas Jonuškis klubo „Kelias į save“ vadovas, parašęs penkias knygas „Su džok gamtos dovanotas gydytojas“, šios terapijos mokantis jau 20 metų.</p> <p>Būtina išankstinė registracija tel. (8-45) 463 281</p>

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
Akcija „Odos vėžys, simptomai ir profilaktika“	15 d. 11.00 val. 22 d. 11.00 val.	„Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73 „Vivus sanus klinika“, Paliūniškio g. 2C	Šia akcija norima suteikti daugiau informacijos apie odos vėžį, simptomus ir profilaktiką. Dalindami lankstinukus priminsime, kad artėjant šiltajam sezonui žmonės nepamirštų saikingai būti saulėje, bei atkreiptų dėmesį į savo apgamų būklę. Daugiau informacijos tel. (8-45) 463 281
Sveikatos popietė „Kraujotakos sutrikimai“ su kraujagyslių chirurgu Povilu Pauliuku	17 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties priežasčių registro duomenimis, pagrindinė mirties priežasčių struktūra jau daugelį metų nesikeičia, o pirmoje vietoje ir toliau išlieka kraujotakos sistemos ligos. Lektorius habilituotas medicinos mokslų daktaras, profesorius, kraujagyslių chirurgas Povilas Pauliukas. Būtina išankstinė registracija tel. (8-45) 463 281
Fizinis užsiėmimas „Zumba fitness“	17 d. 17.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	ZUMBA Fitness – tai didžiausia šventė kūnui ir palaima sielai! Energinga, užvedanti lotynų Amerikos šokių muzika, nesudėtingi šokių žingsneliai, smagūs, ritmiški judesiai, skirti visoms raumenų grupėms sustiprinti ir teigiamos emocijos. Užsiėmimą praves licencijuota instruktore Simona Kazanavičiūtė. Būtina išankstinė registracija tel. (8-45) 463 281



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
<p>Sveikatingumo akcija „Sveikas senėjimas. Gera sveikata – ilgesnis gyvenimas“ skirta Orios senatvės metams</p>	<p>20 d. 10.30 – 12.00 val.</p>	<p>Laisvės a., Senvagė</p>	<p>Sveikatingumo akcija skirta visiems miesto gyventojams – ypatingą dėmesį skirsime senjorams. Jos metu bus dalijami lankstinukai, informuojantys, kaip sveikai maitintis, kokius vitaminus vartoti. Priminsime, kad ir senjorai gali gyventi pilnavertį gyvenimą, dalyvauti įvairiuose renginiuose, burtis į grupes ir bendrauti su bendraamžiais. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai mokys miesto gyventojus lengvai atliekamų, sveikatą stiprinančių fizinių pratimų. Daugiau informacijos tel. (8-45) 463 281</p>
<p>Akcija „Vaikų skiepai – žinoti būtina“</p>	<p>21 d. 16.00 val.</p>	<p>Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75</p>	<p>Akcijos metu poliklinikos pacientams bus dalinami lankstinukai ir teikiama informacija apie vaikų skiepus, skiepų kalendorių. Daugiau informacijos tel. (8-45) 467 506</p>
<p>Akcija „Užkirsk kelią ligai“ Europos imunizacijos savaitei paminėti</p>	<p>22 d. 14.00 – 15.00 val.</p>	<p>UAB „Pilėnų šeimos medicinos centras“, Smėlynės g. 25B</p>	<p>Akcija skirta UAB „Pilėnų šeimos medicinos centras“ lankytojams. Akcijos metu bus dalinami lankstinukai ir teikiama informacija apie skiepus. Tėvams bus įteikiami vaikų skiepų kalendoriai. Daugiau informacijos tel. (8-45) 467 506</p>
<p>Akcija „Užkirsk kelią ligai“ Europos imunizacijos savaitei paminėti</p>	<p>23 d. 10.00 – 11.00 val.</p>	<p>UAB „Panevėžio centro šeimos klinika“, Katedros g. 2 - 72</p>	<p>Akcija skirta UAB „Panevėžio centro šeimos klinika“ lankytojams. Akcijos metu bus dalinami lankstinukai ir teikiama informacija apie skiepus. Tėvams bus įteikiami vaikų skiepų kalendoriai. Daugiau informacijos tel. (8-45) 467 506</p>



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
Renginys skirtas Orios senatvės metams - Susitikimas su senjorų klubo "Pabūkime kartu" nariais	24 d. 16.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37	Renginys skirtas Parko bibliotekos senjorų klubui. Bus matuojamas kraujo spaudimas, pasakojama apie širdies ir kraujagyslių stiprinimą. Kūno masės analizatoriumi atliekami kūno matavimai. Daugiau informacijos tel. (8-45) 463 281
Akcija „Lietuvos medicinos darbuotojo dienos minėjimas“	27 d. 10.00 val.	Panevėžio miesto asmens sveikatos klinikos	Akcijos tikslas – supažindinti ikimokyklinių įstaigų bendruomenę su neatsakingai vartojamų antibiotikų žala. Skatinti medikų atsakomybę. Panevėžio miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų auklėtiniai bei jų atstovai, mediko dienos proga, medicinos darbuotojams, dirbantiems Panevėžio miesto poliklinikose ir klinikose, įteiks vaikų kūrybinius darbelius tema: „Antimikrobinių vaistų vartojimo samprata, prevencija“. Daugiau informacijos tel. (8-45) 467 506

Renginiai, skirti visiems miesto gyventojams, atsižvelgiant į tikslines grupes (būtina išankstinė registracija)

Programa „Visuomenės informavimas apie oro taršos poveikį sveikatai“

Visuomenės informavimo apie oro taršos poveikį sveikatai stiprinti programos paskaita – diskusija „Oro tarša“ (Visuomenės sveikatos centro specialistas)	14 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Agnė Šimoliūnaitė Tel. 8 671 42771 El. p. agne.simoliunaite@panevezysvsb.lt
--	---------------------	--	--

Į visas programas paskaitas, užsiėmimus būtina išankstinė registracija tel. 8 671 42771 arba (8-45) 463 281



Užsiėmimas	Data Ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
------------	----------------	-------	-----------------------

Programa „Panevėžio miesto gyventojų priklausomybės nuo tabako mažinimas“

Norite išsivaduoti nuo priklausomybės tabakui ir Jums reikia pagalbos. O gal tiesiog palaikymo ar motyvacijos, tačiau nežinote, kur kreiptis. Mes galime Jums ištiesti ranką.

Maloniai kviečiame dalyvauti **individualioje – anoniminėje** Panevėžio miesto gyventojų priklausomybės nuo tabako mažinimo programoje.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Brigita Skuodytė

Tel. 8 68422865

El. p. brigita.skuodyte@panevezysvsb.lt

Užsiregistravus į programą su asmeniu individualiai suderinamos visos susitikimų datos bei laikai.

Programos užsiėmimai:

1. Supažindinimas su programa, pildomos anketos rūkymo bei priklausomybės tipui nustatyti.
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. Programos pabaiga, pasiektų rezultatų aptarimas.

Į programą būtina išankstinė registracija tel. 8 684 22865 arba (8-45) 467 506

Programa „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimas“

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 pas savo šeimos gydytoją ir teirautis dėl dalyvavimo šioje programoje.

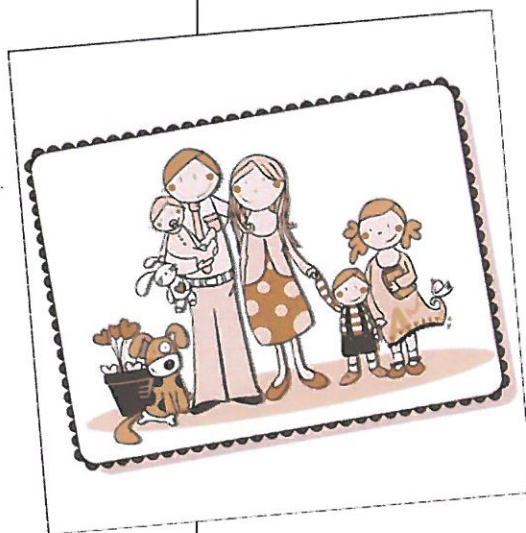
Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Žilinskaitė
Tel. 8 671 42454
El. p. giedre.zilinskaite@panevezysvsb.lt

Programa „Besilaukiančiųjų, tėvų/globėjų, auginančių vaikus, sveikatos stiprinimas“

Kviečiame panevėžiečius į „Šeimų mokyklą“. Gydytojai, psichologai, kineziterapeutai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai skaitys paskaitas, ves praktinius užsiėmimus vaikelį planuojančioms, besilaukiančioms ar auginančioms poroms.

- Sužinosite kaip teisingai maitintis nėštumo metu.
- Įgysite žinių apie nėščiosios bei kūdikio burnos priežiūrą.
- Sužinosite, ar namuose įmanoma sukurti saugią aplinką kūdikiui, vaikui.
- Diskutuosime apie skiepų būtinybę, vegetarišką bei veganišką mitybą besilaukiant.
- Praktinių užsiėmimų metu galėsite prasimankštinti.
- Išmoksime suteikti pirmąją pagalbą mažiesiems.
- Psichologė patars, kaip užgriuvus naujiems iššūkiams, nepamiršti savęs ir nepasimesti tarp gausybės naujų minčių bei emocijų.

Terapinis – praktinis užsiėmimas „Amžiaus tarpėnių ypatumai“ Lektorė – psichologė Gitana Daugirdienė	9 d. 17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Kundrotienė Tel. (8-45) 467 506 El. p. giedre.kundrotiene@panevezysvsb.lt
Praktinis užsiėmimas „Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas“	14 d. 17.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75	Į visas programos paskaitas, užsiėmimus būtina išankstinė registracija tel. (8-45) 467 506 arba (8-45) 463 281
Praktinis – fizinis užsiėmimas „Mama ir vaikas“	29 d. 17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.	



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
Renginiai skirti Panevėžio miesto ugdymo įstaigoms			
Apvalaus stalo diskusija „Patyčioms sakome „Ne““	2 d. 10.00 val.	Panevėžio A. Banzos kūdikių ir vaikų globos namai, Staniūnų g. 41	Paskaitoje dalyvaus A. Banzos kūdikių ir vaikų globos namų mokyklinio amžiaus auklėtiniai. Tikslas – suteikti informacijos apie vaikų pagarbų ir draugišką tarpusavio bendravimą, bendravimą su suaugusiais. Diskusijos metu bus kalbama apie patyčių vietas, jų vengimą, nurodoma į ką kreiptis tokiu atveju. Vyks praktiniai užsiėmimai, kurių metu vaikai mokysis pasakyti vienas kitam pozityvius dalykus.

Praktiniai užsiėmimai- mokymai „Pirmosios pagalbos teikimas“ <i>Skirta Pasaulinei sveikatos dienai</i>	8 d. 12.00 val.	Panevėžio A. Banzos kūdikių ir vaikų globos namai, Staniūnų g. 41	Praktiniuose užsiėmimuose dalyvaus A. Banzos kūdikių ir vaikų globos namų darbuotojai. Tikslas – mokyti suteikti pirmąją pagalbą įv. būklių atvejais, išmokyti, kaip teisingai atlikti gaivinimą.
Mokymai „Įvairių būklių vertinimas ir pirma pagalba“	21 d. 13.00 val. 29 d. 13.00 val.	L/d „Žvaigždutė“, Statybininkų 17 L/d „Draugystė“ I korp. Žemaičių g.23	Ikimokyklinės įstaigos darbuotojų supažindinimas su įvairiomis sveikatai ir gyvybei pavojingomis būklėmis, bei galimybe suteikti tinkamą pagalbą, Heimlichio metodo mokymas, naudojant užspringimą imituojančią liemenę.
Mokymai „Įvairių būklių vertinimas ir pirma pagalba“	23 d. 18.00 val.	L/d „Žvaigždutė“, Statybininkų 17	Ikimokyklinės įstaigos auklėtinių tėvelių supažindinimas su įvairiomis sveikatai ir gyvybei pavojingomis būklėmis, bei galimybe suteikti tinkamą pagalbą, Heimlichio metodo mokymas, naudojant užspringimą imituojančią liemenę.
Paskaitos, užsiėmimai skirti kt. miesto įstaigoms			
Probacijos tarnybos lankytojams paskaita „Emocinė sveikata. Patyčių prevencija“	15 d. 10.00 val.	Panevėžio apygardos Probacijos tarnyba, Anykščių g. 4	Darbuotojus ir lankytojus susipažindinsime su emocinės ir psichinės sveikatos svarbiausiais aspektais. Mokysimės vertinti savo emocinę būklę. Stengsimės suprasti, kas provokuoja agresiją, nepakantumą, patyčias.
Akcija „Mūsų ateitis“	24 d. 13.00 val.	Respublikinė Panevėžio ligoninė, Akušerijos skyrius, Smėlynės g. 25	Geriausia mažiui tuomet, kai jis yra saugus – motinos įsčiose. Bet ką čia pakeisi? Ateina diena, kai supranti: rytoj – pasaulis. Ir leidiesi į kelionę iš jaukaus būsto mamos pilve. Tai įspūdingiausia kiekvieno mūsų kelionė. Minint Tarptautinę gyvybės dieną, šia gražia akcija pasveikinsime atėjusius į šį pasaulį. Akcijoje dalyvaus mamytės, gimdymo namuose susilaukusios vaikelių. Akcijos metu mamytėms dovanosime megztas vaikiškas kojinytes, kurias numegs „Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga“ nariai.

Programa „Sveikos gyvensenos skatinimas Panevėžio nevyriausybinėse organizacijose“

Paskaita „Maisto priedai“	7 d. 11.00 val.	Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga, Parko g. 35	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Žilinskaitė Tel. 8 671 42454 El. p. giedre.zilinskaite@panevezysvb.lt
Mankšta pagal sveikos gyvensenos skatinimo Panevėžio nevyriausybinėse organizacijose programą	14, 28 d. 11.00 val.		
Paskaita „Socialiniai konfliktai ir jų sprendimas“	21 d. 11.00 val.		

Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos pareigūnams“

Paskaita „Pirmosios pagalbos naujovės. Tinkamas aplinkos ir nukentėjusiojo vertinimas“	07-10 d. 9.00 val.	I komanda, J. Janonio g. 25	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel. 8 671 42913 El. p. jurate.valentinaviciene@panevezysvb.lt
Paskaita „Pirmosios pagalbos naujovės. Tinkamas aplinkos ir nukentėjusiojo vertinimas“	07-10 d. 10.00 val.	II komanda, Ramygalos g. 14	

Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnams“

Paskaita – praktinis užsiėmimas „Onkologinių ligų profilaktika. Odos ligos. Asmens higiena“	14 d. 9.00 val.	Panevėžio miesto policijos komisariatas, Molainių g.4	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel. 8 671 42913 El. p. jurate.valentinaviciene@panevezysvb.lt
Paskaita „Apie širdies ir kraujotakos ligų prevenciją“	28 d. 13.00 val.	PAVPK, Tulpių g. 60	

Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio miesto įmonėse“

Sveikatingumo mankšta	2 d. 11.00 val.	AB „Panevėžio autobusų parkas“, J.Basanavičiaus g. 37	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Karolina Stankevičiūtė Tel. 8 671 42665 El. p. karolina.stankeviciute@panevezysvb.lt
Sveikatingumo mankšta	9 d. 11.15 val.		
Sveikatingumo mankšta	17 d. 13.30 val.	Panevėžio apygardos teismas, Elektros g. 9	
Sporto klubo specialisto / kineziterapeuto konsultacija	Preliminari data 22 d. 13.00 val. ir 15.00 val.	UAB „Schmitz Cargobull Baltic“, Pramonės g. 7	

Praktinis užsiėmimas	Preliminari data 29 d. 10.30 val. ir 14.30 val.	UAB „SIWood“, Kėdainių g. 29	
Programa „Panevėžio pataisos namų darbuotojų ir nuteistųjų sveikatos stiprinimas“			
Pataisos namų darbuotojams ir nuteistosioms“, paskaita „Asmens higiena. Odos priežiūra ir ligų prevencija“	14 d. 14.00 val.	Panevėžio pataisos namai, P. Puzino g. 12	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel. 8 671 42913 El. p. jurate.valentinaviciene@panevezysv.sb.lt
Pataisos namų darbuotojams ir nuteistosioms, paskaita „Emocinė sveikata. Patyčių prevencija“	16 d. 15.00 val.		

Parengė:
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė



Agnė Šimoliūnaitė

