



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO

NEMOKAMI GRUODŽIO MĖNESIO RENGINIAI



<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
Viktorina Panevėžio miesto gyventojams „Būk saugus kelyje“	Gruodžio 1-5 dienomis	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro internetinėje paskyroje www.panevezysvsb.lt ir 	Lauksime teisingo „raktinio“ žodžio nurodytomis dienomis tel.: (8 45) 46 32 81 Kiekis ribotas, tad pirmieji 15-a teisingai išsprendę viktoriną gaus šviesą atspindinčią liemenę.
Pasaulinės AIDS dienos protmūšis: „AIDS geriau žinoti“	Gruodžio 1 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42771
Paskaita apie dantis ir burnos higieną (suaugusiems)	Gruodžio 1 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Lekt. Santa Miežinienė Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42665
Akcija „Būk ryškus gatvėje tamsiuoju paros metu“	Gruodžio 2 d. 15.00 val.	Lietuvos statistikos departamento Panevėžio duomenų parengimo skyrius, Respublikos g. 62	Vykdoma akcija, kurios metu darbuotojams bus primenama kaip saugiai elgtis tamsiuoju paros metu bei nešiotų šviesą atspindinčias liemenes ar atšvaitus.
„Sveikatos stiprinimas Panevėžio miesto įmonėse“ Programos užbaigiamasis renginys	Gruodžio 2 d. 10.00 val. ir 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Programos dalyviai pakartotinai sveriami, matuojamas kraujospūdis ir liemens apimtis. Aptarsime pasiektus rezultatus. Bus pildoma programos paskaitų ir užsiėmimų vertinimo anketa.



<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
Akcija „Būk ryškus gatvėje tamsiuoju paros metu“	Gruodžio 3 d. 10.00 val.	Valstybinis žemėtvarkos institutas Panevėžio filialas, Respublikos g. 63	Vykdoma akcija, kurios metu darbuotojams bus primenama kaip saugiai elgtis tamsiuoju paros metu bei nešiotų šviesą atspindinčias liemenes ar atšvaitus.
Akcija „Matyk ir būk matomas“	Gruodžio 3 d. nuo 10.00 val.	UAB Pilėnų šeimos medicinos centras, Smėlynės g. 25 B	Vykdoma akcija, kurios metu darbuotojams ir pacientams bus primenama kaip saugiai elgtis tamsiuoju paros metu bei nešiotų šviesą atspindinčias liemenes ar atšvaitus.
Akcija „Būk ryškus gatvėje tamsiuoju paros metu“	Gruodžio 3 d. nuo 14.00 val.	„Židinio“ biblioteka, Nemuno g. 76	Vykdoma akcija, kurios metu darbuotojams ir lankytojams bus primenama kaip saugiai elgtis tamsiuoju paros metu bei nešiotų šviesą atspindinčias liemenes ar atšvaitus.
Paskaita „Stresas. Streso valdymas“	Gruodžio 3 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42771
Paskaita įmonės darbuotojams „Pamatai ilgesniam gyvenimui“	Gruodžio 3, 10 ir 17 dienomis 13.00 val.	UAB „Schmitz Cargobull Baltic“, Pramonės g. 7	Įmonės darbuotojai bus supažindinti su PSO teikiamomis rekomendacijomis sveikatos stiprinimo temomis: sveikatai palankia mityba, fizinio aktyvumo gairėmis ir žalingų įpročių prevencija.



<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
Fizinio aktyvumo diena Panevėžyje	<p>Gruodžio 6 d.</p> <p>9.00 val. Valomasis kvėpavimas</p> <p>10.00 val. Joga</p> <p>11.00 val. Kalanetika</p> <p>12.00 val. Mankštos senjorams</p> <p>13.00 val. Pilates</p> <p>13.00 val. Mankšta su „Gymnic“ kamuoliais</p> <p>14.00 val. Zumba</p> <p>15.00 val. Stepas</p> <p>16.00 val. All body pump</p> <p>17.00 val. Boksas (su bokso elementais)</p>	<p>Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“,</p> <p>J. Basanavičiaus g. 1 A</p>	<p>Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81</p> <p>VALOMASIS KVĖPAVIMAS (prigimtinis kvėpavimas) – rekomenduojame turėti šiltas kojines ir pleduką. Mokysimės kvėpuoti visų plaučių tūriu.</p> <p>STEPAS – treniruotė su stepo platforma skirta pradedantiesiems, tai susipažinimas ir mokymas bazinių žingsnių. Žemas intensyvumas, lengva choreografija. Aktyvus riebalų deginimo efektas.</p> <p>ALL BODY PUMP – nuotaikingos ištvermės ir jėgos treniruotės, padedančios greitai formuoti, sutvirtinti ir sustiprinti visą kūną. Intensyviai kartojant judesius su mažo svorio apkrovomis, deginami riebalai, stiprinamas kūnas ir greitai tvirtėja liesieji kūno raumenys.</p> <p>BOKSAS – tai intensyvi treniruotė. Treniruotės metu su muzika atliekami įvairūs imitaciniai judesiai, blokai, smūgiai rankomis ir kojomis. Dirba visos raumenų grupės, ypač rankų, pečių, pilvo, sėdmenų ir kojų.</p>
Akcija „Matyk ir būk matomas“	<p>Gruodžio 8 d.</p> <p>nuo 11.00 val.</p>	<p>Biblioteka „Šaltinėlis“,</p> <p>Vasario 16-osios g. 10</p>	<p>Vykdoma akcija, kurios metu bus primenama kaip saugiai elgtis tamsiuoju paros metu bei nešiotų šviesą atspindinčias liemenes ar atšvaitus.</p>
Renginys „Kaip sveikai maitintis, valgant viską ir išlaikyti normalų kūno svorį?“	<p>Gruodžio 8 d.</p> <p>14.00 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuro salė,</p> <p>Respublikos g. 68, II a.</p>	<p>Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81</p>

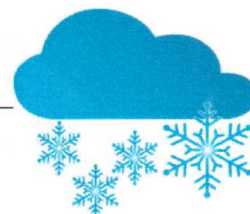




<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
Paskaita „Maistu plintančios infekcijos“	Gruodžio 9 d. 11.00 val.	Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga, Parko g. 35	Paskaita skirta Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjungos nariams. Daugiau informacijos: (8 45) 46 32 81
Akcija Visuomenės sveikatos biure „Būk matomas ir saugus“	Gruodžio 10 d. 9.00 – 11.00 val. Gruodžio 11 d. 13.00 – 16.00 val. Gruodžio 12 d. 9.00 – 11.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a. 203 kab.	Kviečiame panevežiečius pasirūpinti atšvaitais bei šviesą atspindinčiomis liemenėmis su Biuro logotipu, būti atsargiems gatvėse ir keliuose tamsiu paros metu. Priminsime apie saugų elgesį. Daugiau informacijos: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42665
Visuomenės švietimas radiacinės saugos temomis	Gruodžio 10 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Lektoriai – Radiacinės saugos centro specialistai. Galite atsinešti savo asmeninių daiktų – išmatuosime jų radiacijos lygį. Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42771
Akcija „Kaip išvengti peršalimo ligų?“	Gruodžio 11 d. nuo 10.00 val.	UAB Panevėžio centro šeimos klinika, Katedros g. 2 - 72	Daugiau informacijos: (8 45) 46 32 81
Paskaita „Būk atsargus kelyje“	Gruodžio 16 d. 11.00 val.	Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjunga, Parko g. 35	Paskaita skirta Panevėžio krašto žmonių su negalia sąjungos nariams. Daugiau informacijos: (8 45) 46 32 81
Paskaita „Kaip sulėtinti aterosklerozės progresavimą sergant cukriniu diabetu?“	Gruodžio 18 d. 10.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaita skirta diabeto draugijos „Viltis“ dalyviams ir gyventojams sergantiems cukralige. Daugiau informacijos: (8 45) 46 32 81



<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
Renginiai (akcijos, paskaitos) „Būk matomas ir saugus“	Gruodžio 1-22 d.	Panevėžio m. ugdymo įstaigos, miesto gatvės ir t. t.	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, vykdančios veiklą ugdymo įstaigose pagal sudarytą grafiką inicijuos ir organizuos renginius, skirtus traumatizmo kelyje mažinimui bei Pasaulinei žuvusiųjų eismo įvykiuose dienai paminėti.
Paskaitos Panevėžio miesto ugdymo įstaigoms			
Paskaita „Sveika mityba ir jos įtaka vaiko sveikatai“	Gruodžio 4 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitoje dalyvaus Panevėžio m. „Aušros“ pagrindinės mokyklos 6 kl. mok. ir A. Lipniūno progimnazijos 6 kl. mokiniai. Paskaitą skaitys ir praktinius užsiėmimus ves visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Kundrotienė.
Paskaita „Sveika mityba ir jos įtaka vaiko sveikatai“	Gruodžio 11 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitoje dalyvaus Panevėžio m. A. Lipniūno progimnazijos 6 kl. mokiniai. Paskaitą skaitys ir praktinius užsiėmimus ves visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Kundrotienė.
Programa „Odontologinės sveikatos stiprinimas ir odontologinių ligų prevencija Panevėžio miesto gimnazijose“			
Paskaitos apie burnos higieną	Gruodžio 2 d. 14.10 val. Gruodžio 5 d. 8.00 val. Gruodžio 9 d. 13.00 val. Gruodžio 16 d. 13.00 val.	V-oji gimnazija, Danutės g. 12 V. Mikalausko menų gimnazija, Nemuno g. 8 Vytauto Žemkalnio gimnazija, Smėlynės g. 29 „Minties“ gimnazija, Kniaudiškių g. 40	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Agnė Šimoliūnaitė Tel.: 8 671 42771 agne.simoliunaite@panevezysvsb.lt Bendradarbiaujant su VŠĮ Panevėžio miesto odontologijos poliklinika ir Panevėžio kolegija



Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnams“			
Paskaitų ciklas (5 paskaitos: apie mitybą, dienos režimą, sveikų maisto produktų pasirinkimą ir derinimą) „Sveikos mitybos ypatumai“	Gruodžio 2, 3 d. 10.00 val. ir 13.00 val.	PAVPK, Tulpių g. 60	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel.: 8 671 42913 jurate.valentinaviciene@panevezys.vsb.lt
Paskaitų ciklas (5 paskaitos apie ypatingai pavojingas infekcijas, lytiniu keliu plintančias ligas ir jų prevenciją bei saugą) „Ypač pavojingos ligos. AIDS, ŽIV. Prevencija“	Gruodžio 15, 16, 17, 18, 19 d. 10.00 val.	PAVPK, Tulpių g. 60	
Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos pareigūnams“			
Paskaitų-praktinių užsiėmimų ciklas (8 paskaitos: pareigūnai praktiškai mokysis teikti pagalbą įvairių būklių metu) „Pagalba įvairių kritinių situacijų metu“	Gruodžio 8, 9, 10, 11 dienomis 9.00 val. Gruodžio 8, 9, 10, 11 d. 10.00 val.	Priešgaisrinės gelbėjimo valdybos II komanda Ramygalos g. 14 I komanda J.Janonio g. 25	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel.: 8 671 42913 jurate.valentinaviciene@panevezys.vsb.lt

Parengė:

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė



Agnė Šimoliūnaitė

