

Brangūs panevėžiečiai!

*Linkime Jums naujų planų,
brandžių minčių,
sutelkto darbo, pasisekimo
ir gerų rezultatų.
Telydi Jus stipri sveikata,
puiki nuotaika ir šypsenos.*

*Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro kolektyvo vardu
direktorė Sonata Steniulienė*



PANEVŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS

VISOUMENĖS SVEIKATOS BIURO

NEMOKAMI SAUSIO MĖNESIO RENGINIAI

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
Fiziniai užsiėmimai „Pradėk Naujus metus aktyviai“	Sausio 6 – 9 d. Užsiėmimų pradžia: 18.30 val.	Aerobikos klubas „Alfa“, Dariaus ir Girėno g. 6 (II a.)	Sausio 6-9 dienomis kartu su aerobikos klubu „Alfa“ kviečiame 2015-uosius pradėti aktyviai ir apsilankyti nemokamuose fiziniuose užsiėmimuose: Sausio 6 d. – mankšta su didžiais kamuoliais; „Gymnic“ kamuoliais; Sausio 7 d. – „Aeromix“ mankšta (aerobika + stepas); Sausio 8 d. – funkcinė mankšta (jėgos pratimai su svareliais); Sausio 9 d. – Aerobika ratu. Trenerė: Rita Garaga Išankstinė registracija tel.: (8 45) 463281 arba 8 671 42665

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
Akcija „Virusams – Stop!“	Sausio 6 d. 14.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75	Akcijos metu bus dalinami lankstinukai siekiant priminti žmonėms, kaip apsaugoti mūsų organizmą nuo virusų žiemos metu. Daugiau informacijos tel.: (8 45) 46 32 81
Paskaita ir praktinis užsiėmimas „Sveikata ir pilnaverčio gyvenimo džiaugsmas“	Sausio 9 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Renginio metu sužinosite ką daryti, jei tradiciniai gydymo metodai nepadeda, sveikata prastėja, o gydantys daktarai sprendžia ligos pasekmes, bet ne tikrąsias ligos priežastis? Kaip surasti tinkamiausią atsakymą ir nepasiklysti tarp gausybės prieinamos informacijos ir savigydos sistemų? Lektorius: Arūnas Maliauskas Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81
Akcija „Pažink savo kūną“	Sausio 15 d. 10.00 val.	UAB „Nefromeda“, Kauno g. 11	Akcija skirta supažindinti UAB „Nefromeda“ įmonės darbuotojus bei bendrosios praktikos slaugytojas su įvairių veiksmų įtaka jų kūno sudėčiai. Daugiau informacijos tel.: (8 45) 46 32 81
Akcija „Mylėk savo širdį“	Sausio 15 d. 15.00 – 17.00 val.	PC „Lėvu“, Klaipėdos g. 103	Prekybos centro lankytojai kviečiami pasimatuoti kraujospūdį, pasikalbėti apie širdies ir kraujagyslių stiprinimą. Daugiau informacijos tel.: (8 45) 46 32 81



<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
Renginys „Jausmų, minčių ir judesio laisvė“	Sausio 16 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Šokis – svarbiausia ne judesys, o tavo asmeninė jo išraiška! Trenėrė: Laimutė Marija Jancevičienė Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81 ir 8 671 42771
Paskaita „Prieskoniai – maistui ir sveikatai“	Sausio 21 d. 15.00– 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Kalbėsime apie prieskonių naudą sveikatai ir organizmui, bei jų gydomąsias savybes. Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81
Renginys „Užbėk ligai už akių“	Sausio 22 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Renginio metu kiekvienas galėsite gauti atsakymus į rūpimus klausimus ir susipažinti su netradicinės medicinos metodu, kuris padeda aptikti organizmo nukrypimus nuo normų. Lektorė: netradicinės medicinos atstovė Eglė Lukauskaitė Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81
Akcija „Peršalimo ligų profilaktika“	Sausio 22 d. 15.00 – 16.00 val.	Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10	Akcija skirta įvairaus amžiaus žmonėms, bibliotekos darbuotojams ir lankytojams. Daugiau informacijos tel.: (8 45) 46 32 81



<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>	<i>Papildoma informacija</i>
<p>Paskaita – praktinis užsiėmimas</p> <p>„Pilates mankšta: dubens stabilizacijos pratimai“</p>	<p>Sausio 23 d. 12.00 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.</p>	<p>Pagrindinis dėmesys Pilates metodikoje skiriamas giliesiems (laikysenos) raumenims stiprinti. Kūnas stiprinamas iš vidaus į išorę, žmogaus siluetas tampa ilgesnis, lieknesnis, o raumenys labiau išvystyti ir stangresni.</p> <p>Daug dėmesio pilates metode skiriama stuburą stabilizuojančių raumenų darbui, todėl šie pratimai dažnai rekomenduojami žmonėms, kenčiantiems nugaros skausmus.</p> <p>Treneris: R. Dambrauskas</p> <p>Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81</p>
<p>Paskaita „Išsaugok savo inkstus sveikus“</p>	<p>Sausio 27 d. 14.00 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.</p>	<p>Paskaitos metu bus pasakojama kaip reikia gyventi, kad išsaugoti savo inkstus sveikus ir nesusidurti su inkstų nepakankamumo liga. Paskaitą praves gydytojas – nefrologas V. Sirevičius.</p> <p>Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81</p>
<p>Paskaita „Kaip saugiai elgtis gatvėje?“</p>	<p>Sausio 27 d. 15.00 val</p>	<p>Socialinių paslaugų centras, Teatro g. 20 a.</p>	<p>Kalbėsime apie traumatizmo kelyje mažinimą.</p> <p>Daugiau informacijos tel.: (8 45) 46 32 81</p>
<p>Paskaita „Gripas ir jo profilaktika“</p>	<p>Sausio 28 d. 15.00 – 16.00 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.</p>	<p>Paskaitoje sužinosime apie gripą, jo simptomus, atsiradimo priežastis, bei gydymą.</p> <p>Išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81</p>



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
Paskaitos Panevėžio miesto ugdymo įstaigoms			
Paskaita „Žalingi įpročiai. Alkoholio žala“	Sausio 14 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitoje dalyvaus A. Banzos kūdikių ir vaikų namų auklėtiniai. Tikslas: suteikti informacijos apie žalingų įpročių poveikį paauglio sveikatai.
Paskaita „Žalingi įpročiai. Alkoholio žala“	Sausio 15 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitoje dalyvaus M. Karkos pagrindinės mokyklos 8 kl. mokiniai. Tikslas: suteikti informacijos apie žalingų įpročių poveikį paauglio sveikatai.
Mokymai „Įvairių būklių vertinimas ir pirma pagalba“	Sausio 19 d. 13.00 val.	L/d „Žilvitis“, Dainavos g. 24	Ikimokyklinių įstaigų pedagogų supažindinimas su įvairiomis sveikatai ir gyvybei pavojingomis būklėmis, bei galimybe suteikti tinkamą pagalbą.
Paskaita „Asmens higienos higienos“	Sausio 22 d. 10.00 val.	Panevėžio Algimanto Bandzos kūdikių ir vaikų globos namai	Paskaitoje dalyvaus A. Bandzos kūdikių ir vaikų namų auklėtiniai. Tikslas: suteikti informacijos apie žalingų įpročių poveikį paauglio sveikatai.
Paskaita „Žalingi įpročiai. Alkoholio žala“	Sausio 29 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitoje dalyvaus M. Karkos pagrindinės mokyklos 9 kl. mokiniai. Tikslas: suteikti informacijos apie žalingų įpročių poveikį paauglio sveikatai.
Programa „Sveikos gyvensenos skatinimas Panevėžio nevyriausybinėse organizacijose“			
Programos „Sveikos gyvensenos skatinimo Panevėžio nevyriausybinėse organizacijose programa“ pristatymas dalyviams	Sausio 13 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 giedre.zilinskaite@panevezysvsb.lt

Paskaita „Sveikatai palanki mityba“	Sausio 20 d. 11.00 val.		
Paskaita „Peršalimo ligos ir jų profilaktika“	Sausio 27 d. 11.00 val.		
Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnams“			
„Skiepai. Imunizacijos svarba“. Praktinis užsiėmimas „Užspringimą įmituojanti liemenė“	Sausio 13 d. 13.00 val.	PAVPK, Tulpių g. 60	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel.: 8 671 42913 jurate.valentinaviciene@panevezysvsb.lt
Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos pareigūnams“			
Paskaita „Žmogaus anatomija. Pavoingos būklės. Pirma pagalba“	Sausio 6 d. 9.00 val. 10.00 val.	Priešgaisrinės gelbėjimo valdybos pareigūnai Ramygalos g. 14 J. Janonio g. 25	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė Tel.: 8 671 42913 jurate.valentinaviciene@panevezysvsb.lt
Paskaita „Žmogaus anatomija. Pavoingos būklės. Pirma pagalba“	Sausio 7 d. 9.00 val. 10.00 val.		
Paskaita „Žmogaus anatomija. Pavoingos būklės. Pirma pagalba“	Sausio 8 d. 9.00 val. 10.00 val.		
Paskaita „Žmogaus anatomija. Pavoingos būklės. Pirma pagalba“	Sausio 9 d. 9.00 val. 10.00 val.		
Programa „Sveikatos stiprinimas Panevėžio miesto įmonėse“			
Ortopediniai matavimai: rašalinis pėdos antspaudas	Tikslinama (po sausio 19 d.)	UAB „Schmitz Cargobull Baltic“, Pramonės g. 7	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Karolina Stankevičiūtė Tel.: 8 671 42665 karolina.stankeviciute@panevezysvsb.lt

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

Paskaita skirta širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos dalyviams	Data ir laikas tikslinami (informacija atnaujiname Biuro tinklapyje www.panevezysv.sb.lt)	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Žilinskaitė Tel.: 8 671 42454 giedre.zilinskaite@panevezysv.sb.lt
---	--	--	--



Parengė:
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė