

**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO  
NEMOKAMI VASARIO MĖNESIO RENGINIAI**



<b>Užsiėmimas</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Papildoma informacija</b>
Akcija „Neleisk vėžiui laimėti“	4 d. 16.00 val.	UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103 ir Dariaus ir Girėno g. 10	Akcijos metu bus primenama apie vykdomas vėžio prevencines programas, finansuojamas iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto, dalinamos atmintinės. <b>Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281</b>
Viso kūno mankšta „Pratimus išmok – namie pakartok“	6 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Fizinio aktyvumo tikslas – paskatinti iš naujo apsvarstyti savo gyvenimo būdą, priminti apie reguliaraus fizinio aktyvumo svarbą. Sporto trenerė – V. Kaušakienė <b>Išankstinė registracija tel. (8 45) 46 32 81</b>
„Suaugusiųjų skiepai: būdas išvengti ligų?“	10 d. 11.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Kalbėsime apie tai, ar būtina skiepytis suaugusiems, koks gali būti šalutinis skiepų poveikis, ar tikrai skiepai padeda išvengti ligų ir ar yra visuomenėje skiepų antipropaganda. Lektorė – Panevėžio Respublikinės infekcinės ligoninės užkrečiamųjų ligų skyriaus vedėja V. Dambrauskienė <b>Išankstinė registracija tel. (8 45) 46 75 06</b>
Atvirų durų diena Visuomenės sveikatos biure tarptautinei ligonio dienai paminėti	11 d. 13.00 – 16.00 val.  *207 kab. 13.00 – 14.00 val. ir 15.00 – 16 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.	203 kab. matuosime kraujospūdį ir pasakosime apie gerojo ir blogojo cholesterolio poveikį organizmui. 204 kab. kalbėsime apie asmens higienos svarbą, užkrečiamųjų ligų prevenciją, mokysime taisyklingai valyti dantis ir juos prižiūrėti. 207 kab. specialistė supažindins su pagrindiniais sveikatai palankios mitybos principais. 208 kab. specialiomis svarstyklėmis atliksime kūno analizę (matuosime vidinius ir išorinius riebalus, raumenis, KMI). 209 kab. pasakosime apie žalingų įpročių poveikį sveikatai. <b>Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281</b>

<b>Užsiėmimas</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Papildoma informacija</b>
Paskaita „Omega riebalų rūgščių reikšmė sveikatai“	12 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitos metu bus pasakojama apie omega riebalų rūgščių funkcijas, savybes ir naudą sveikatai. <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 32 81</b>
Praktinis užsiėmimas „Zumba“	12 d. 16.00 val.	„Muna Dance“, Respublikos g. 28, II a.	Aktyvus šokių užsiėmimas, įtraukiantis įvairius muzikos ritmus. Tie, kuriems sunkiau sekasi įsiminti žingsnelius, turėtų apsidžiaugti – šio šokio choreografija paremta nesudėtingais judesiais. Šokio vadovė N. Songailaitė <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 75 06</b>
Paskaita „Fizinio aktyvumo reikšmė sveikatai“	18 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.	Kalbėsime apie fizinį aktyvumą, jo naudą ir reikšmę sveikatai. Paskaitą ves kineziterapeutė Kristina Vatkevičienė <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 32 81</b>
Paskaita „Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų?“	20 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitos metu bus pasakojama apie senjorų traumų riziką ir prevenciją. <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 32 81</b>
Paskaita – praktinis užsiėmimas „Miofascialinis savimasažas“	24 d. 18.00 val.	Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1 A	Mokysimės netradicinio savimasažo paslapčių su tam skirtomis priemonėmis. <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 32 81</b>
Paskaita „Sveikas nuo galvos iki kojų“	25 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitos metu kalbėsime apie tai, kaip stiprinti sveikatą ir išvengti įvairiausių ligų nuo galvos iki kojų. <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 463281</b>
Renginys „Raktas į save – kalbėti rankomis, klausytis akimis“	27 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Dailė ne tik suteikia galimybę atpalaiduoti emocijas, bet ir įgalina jas prasmingai (konstruktyviai) panaudoti. Todėl renginio metu piešdami bandysime išreikšti savo pyktį, baimę ar neapykantą visuomeniškai priimtiniu būdu ne tik palengvinant įtampą, bet ir parodydami, kad emocinė sanakaupa gali būti prasmingai išreikšta. <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 32 81</b>

<b>Užsiėmimas</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Papildoma informacija</b>
Paskaita „Funkcinės mitybos reikšmė neužkrečiamųjų ligų atsiradimui“	27 d. Laikas tikslinamas	Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės – Bitės viešoji biblioteka, Respublikos g. 14	Funkcionalusis maistas (FM) – tai plataus vartojimo maistas, kuris, be teigiamo mitybinio poveikio, žmogaus organizmui daro ir teigiamą fiziologinį poveikį. Paskaitos metu kalbėsime apie įvairius maisto produktus, kurie gali padėti išvengti neužkrečiamųjų ligų bei kokie maisto produktai rekomenduojami esant tam tikroms ligoms. Taip pat mokysimės pasirinkti sveikus, saugius gaminius, kad mityba būtų racionali ir naudinga. <b>Išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 32 81</b>

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

**Panevėžio miesto savivaldybės aplinkos oro kokybės valdymo  
ir gerinimo 2015 m. programa**

„Panevėžio miesto savivaldybės aplinkos oro kokybės valdymo ir gerinimo 2015 metų“ programos pristatymas	Data ir laikas tikslinami (informaciją atnaujinsime Biuro tinklapyje <a href="http://www.panevezysvb.lt">www.panevezysvb.lt</a> )	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Agnė Šimoliūnaitė tel. 8 671 42771 <a href="mailto:agne.simoliunaite@panevezysvb.lt">agne.simoliunaite@panevezysvb.lt</a>  <b>Į visas programos paskaitas, užsiėmimus būtina išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 75 06</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Panevėžio miesto gyventojų priklausomybės nuo tabako mažinimo programa**

Programos dalyvių supažindinimas su programa bei jos veiklos ir priemonių aptarimas, kalbama apie rūkymo sukeltas problemas sveikatai, psichikos, elgesio ir kt. sutrikimai vartojant tabaką. Mokomasi suvaldyti stresą ir emocijas	Data ir laikas tikslinami (informaciją atnaujinsime Biuro tinklapyje <a href="http://www.panevezysvb.lt">www.panevezysvb.lt</a> )		Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Brigita Skuodytė tel. 8 68422865 <a href="mailto:brigita.skuodyte@panevezysvb.lt">brigita.skuodyte@panevezysvb.lt</a>  <b>Į visas programos paskaitas, užsiėmimus būtina išankstinė registracija</b> <b>tel. (8 45) 46 32 81</b>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
<b>Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa</b>			
Paskaita skirta širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos dalyviams	Data ir laikas tikslinami (informaciją atnaujinsime Biuro tinklapyje <a href="http://www.panevezysvb.lt">www.panevezysvb.lt</a> )	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Žilinskaitė tel. 8 671 42454 <a href="mailto:giedre.zilinskaite@panevezysvb.lt">giedre.zilinskaite@panevezysvb.lt</a>  <b>Į visas programos paskaitas, užsiėmimus būtina išankstinė registracija tel. (8 45) 46 75 06</b>
<b>Šeimų mokyklos programa</b>			
Praktiniai užsiėmimai – apvalaus stalo grupės tema „Pogimdyvinė depresija. Jos sprendimo būdai“  Lektorė – psichologė Danguolė Juškevičienė	3 d. 12.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Lina Jonėnienė  <b>Į visas programos paskaitas, užsiėmimus būtina išankstinė registracija tel. (8 45) 46 75 06</b>
Paskaita „Skiepai. Ar skiepytis būtina?“  Lektorė – BPG L. Kurlavičienė	11 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	
Paskaita „Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas“	17 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75	
Paskaita „Pogimdyvinė depresija. Jos sprendimo būdai“	Data ir laikas tikslinami (informaciją atnaujinsime Biuro tinklapyje <a href="http://www.panevezysvb.lt">www.panevezysvb.lt</a> )	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	
Praktinis užsiėmimas „Nėščiąjų mankšta“	Data ir laikas tikslinami (informaciją atnaujinsime Biuro tinklapyje <a href="http://www.panevezysvb.lt">www.panevezysvb.lt</a> )	Sveikatingumo ir reabilitacijos centras „Kipu“, M. Tiškevičiaus g. 11	

<b>Užsiėmimas</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Papildoma informacija</b>
<b>Paskaitos, užsiėmimai ir kt. miesto įstaigoms</b>			
Paskaita – diskusija „Saugus ir atsakingas elgesys keliuose“	2 ir 3 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Dalyvaus Panevėžio m. nevyriausybinių organizacijų nariai. Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281
Akcija „Padovanok šypseną“	11 d. Iš ryto – laikas derinamas	VšĮ Panevėžio palaikomojo gydymo ir slaugos ligoninė	Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistės ligoniams dalins vaikų gamintus atvirukus „Mūsų akytės“ iš projekto „Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo Panevėžyje“. Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281
Prevencinė apie 5 min. trunkanti akių mankštelė (administracija, sukirpimo, lyginimo, siuvimo cechai)	18 d. 9.15 val. 9.30 val. 9.45 val. 10.00 val.	UAB „Elkada“, Staniūnų g. 83	Užsiėmime dalyvaus darbuotojai. Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281
Paskaita „Sveikatai palanki mityba“	19 d. 15.00 val.	Socialinių paslaugų centras, Teatro g. 20 A	Paskaitoje dalyvaus Socialinių paslaugų centro bendruomenė. Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281
Paskaita ir praktinis užsiėmimas „Rūpinuosi savo akių šviesa“	23 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Dalyvaus A. Banzos kūdikių ir vaikų namų mokyklinio amžiaus auklėtiniai. Tikslas – suteikti informacijos apie žalingų įpročių poveikį paauglio sveikatai. Specialistė mokys vaikus daryti pratimus, skirtus akims. Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281
Paskaita ir praktinis užsiėmimas „Patyčioms sakome „Ne“	26 d. 15.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.	Paskaitoje dalyvaus A. Banzos kūdikių ir vaikų namų mokyklinio amžiaus auklėtiniai. Tikslas – suteikti informacijos apie vaikų pagarbų ir draugišką tarpusavio bendravimą, bendravimą su suaugusiais. Paskaitos 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. Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281

<b>Užsiėmimas</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Papildoma informacija</b>
Akcija „Lengvu žingsniu“ (Rašaliniai pėdos atspaudai)	Tikslinama	Panevėžio teritorinė ligonių kasa, Respublikos g. 66	Daugiau informacijos tel. (8 45) 463281
<b>Renginiai Panevėžio miesto ugdymo įstaigoms</b>			
Mokymai „Įvairių būklių vertinimas ir pirma pagalba“	10 d. 13.00 val.	L/d „Vaikystė“, Gedimino g. 4	Ikimokyklinių įstaigų pedagogų supažindinimas su įvairiomis sveikatai ir gyvybei pavojingomis būklėmis bei galimybe suteikti tinkamą pagalbą.
Mokymai „Įvairių būklių vertinimas ir pirma pagalba“	18 d. 17.30 val.	L/d „Voveraitė“, Aukštaičių g. 38	Ikimokyklinės įstaigos auklėtinių tėvelių supažindinimas su įvairiomis sveikatai ir gyvybei pavojingomis būklėmis bei galimybe suteikti tinkamą pagalbą, Heimlich'o metodo mokymas, naudojant užspringimą imituojančią liemenę.
Žiemos sporto šventė ikimokyklinėse įstaigose. Vasariui – sveikatos stiprinimo mėnesiui	27 d. 10.30 val.	L/d „Vyturėlis“, Žvaigždžių g. 24	Aplinkinių 3 ikimokyklinių įstaigų vaikams žiemos sporto šventė su muzika ir lauko inventoriumi, dalyvaujant l/d „Vyturėlis“ darbuotojams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistėms, tėveliams.
<b>Mokyklinio 12-15 metų amžiaus vaikų emocinės sveikatos stiprinimo programa</b>			
Programos pristatymas dalyviams	Data ir laikas tikslinami (informaciją atnaujinsime Biuro tinklapyje <a href="http://www.panevezysvb.lt">www.panevezysvb.lt</a> )		Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė (vaikų ir jaunimo) Giedrė Kundrotienė tel. 8 671 42512 <a href="mailto:giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt">giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt</a>
<b>Sveikos gyvensenos skatinimo Panevėžio nevyriausybiniuose organizacijose programa</b>			
Paskaita „Streso valdymas“	3 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 <a href="mailto:giedre.zilinskaite@panevezysvb.lt">giedre.zilinskaite@panevezysvb.lt</a>
Paskaita „Prieskoniai maistui ir sveikatai“	10 d. 11.00 val.		
Paskaita „Proto mankšta“	17 d. 11.00 val.		
Paskaita „Vitaminai ir jų reikšmė“	24 d. 11.00 val.		

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta	Papildoma informacija
<b>Sveikatos stiprinimo Panevėžio apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos pareigūnams programa</b>			
Paskaitos „Siekimai. Antibiotikai: išsigelbėjimas ar pražūtis?“	2-5 d. 9.00 val. 10.00 val.	I komanda, J. Janonio g. 25  II komanda, Ramygalos g. 14	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė tel. 8 671 42913 <a href="mailto:jurate.valentinaviciene@panevezys.vsb.lt">jurate.valentinaviciene@panevezys.vsb.lt</a>
Paskaitos „Traumų ir sužalojimų prevencija. Griuvimų prevencija“	23-26 d. 9.00 val. 10.00 val.		
<b>Sveikatos stiprinimo Panevėžio miesto įmonėse programa</b>			
Paskaita „Pamatai ilgesniam gyvenimui“	Tikslinama	UAB „SIWood“, Kėdainių g. 29	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Karolina Stankevičiūtė tel. 8 671 42665 <a href="mailto:karolina.stankeviciute@panevezys.vsb.lt">karolina.stankeviciute@panevezys.vsb.lt</a>
Paskaita „Žalingų įpročių poveikis sveikatai“	19 d. Laikas tikslinamas	UAB „Schmitz Cargobull Baltic“, Pramonės g. 7	<a href="mailto:karolina.stankeviciute@panevezys.vsb.lt">karolina.stankeviciute@panevezys.vsb.lt</a>
<b>Panevėžio pataisos namų darbuotojų ir nuteistųjų sveikatos stiprinimo programa</b>			
Programos dalyvių supažindinimas su programa bei jos veiklos ir priemonių aptarimas, sveikatos patikra darbuotojams	Tikslinama	Panevėžio pataisos namai, P. Puzino g. 12	Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jūratė Valentinavičienė tel. 8 671 42913 <a href="mailto:jurate.valentinaviciene@panevezys.vsb.lt">jurate.valentinaviciene@panevezys.vsb.lt</a>
Programos dalyvių supažindinimas su programa bei jos veiklos ir priemonių aptarimas, sveikatos patikra nuteistosioms	Tikslinama		

Parengė:

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė