


PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI BIRŽELIO MĖNESIO RENGINIAI



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
Praktinis užsiėmimas „Sportuok saugiai“	Birželio 8, 15, 22, 29 d. 17–18 val.	Kultūros ir poilsio parkas (Parko g.), lauko treniruoklių aikštelė.
Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai 	Birželio 9, 16, 23, 30 d. (Antradieniais) 18 val. Birželio 4, 11, 18, 25 d. (Ketvirtadieniais) 18 val.	Skaistakalnio parkas, Sporto g. (šalia pėsčiųjų tilto). Kultūros ir poilsio parkas, Parko g. (šalia lauko treniruoklių aikštelių).
Praktinis užsiėmimas „Sveikatos būklės įvertinimas“ Akcija „Būk sveikas“ <i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams</i>	Birželio 8 d. 11 val. 12 val.	Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10

RENGINIŲ CIKLAS „Sveikas ketvirtadienis“ – kiekvieną vasaros ketvirtadienį!
15–17 val. Laisvės aikštėje, prie Aleksandro paminklo.

Birželio 4 d.:

- ❖ sveikatos valandėlė „Akių mankšta“;
- ❖ praktinis užsiėmimas „Mokausi suteikti pirmąją pagalbą“.

Birželio 11 d.:

- ❖ akcija „Poilsiautojo atmintinė“;
- ❖ praktinis užsiėmimas „Mokausi suteikti pirmąją pagalbą“.

Birželio 18 d.:

- ❖ estafetė „Nesėdėk, pajudėk“;
- ❖ praktinis užsiėmimas „Mokausi suteikti pirmąją pagalbą“.

Birželio 25 d.:

- ❖ akcija „Vanduo – tai gyvybė“;
- ❖ praktinis užsiėmimas „Origami valandėlė“.



VASAROS FESTIVALIS „Susitikime penktadienį“

Birželio 5 d. 16–17 val.:

Sveikatos stotelė „Žalioji sveikatingumo trasa“, „Sveikatos palapinė“ – pirmosios pagalbos mokymai (užspringus, skęstant), akcijos „Saugi aplinka – saugus aš“, „Pasirūpink savo kraujo spaudimu“ – Laisvės aikštėje (prie Aleksandro paminklo) ir Senvagėje.

Birželio 19 d. 16–18 val.:

Akcijos „Nutukimo sunkus rūbas“, „Girtos akys – blaivus protas“, viktorina „Sveika mityba“ – Laisvės aikštėje.

Birželio 26 d. 17–18 val.

Akcija „Sustok ir pamąstyk“ – Laisvės aikštėje.

Praktinis užsiėmimas „Sveikatos būklės įvertinimas“	Birželio 23 d. 10 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49
Akcija „Ar žinai koks tavo kraujo spaudimas?“ <i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“</i>	11 val.	



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Pagrindinės mirties priežastys Panevėžio mieste ir toliau lieka nepakitusios, tai – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys, 2013 m. nuo šių ligų mirė 23 361 Lietuvos gyventojas. Programos metu vyks teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kuriuos ves kvalifikuoti specialistai: kineziterapeutai, dietologai, psichologai, šeimos gydytojai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.

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 į savo šeimos gydytojus.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Žilinskaitė

Tel. 8 671 42454, el. p. giedre.zilinskaite@panevezysvsb.lt

PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJŲ PRIKLAUSOMYBĖS NUO TABAKO MAŽINIMO PROGRAMA

Apie 70 proc. visų reguliariai rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, dauguma jų yra bent kartą tai bandę, tačiau tik 1–5 proc. bandžiusiųjų savarankiškai mesti rūkyti pavyko tapti nerūkančiais, todėl rūkantiems reikalinga dvejopa pagalba: vieniems reikia padėti palaikyti metimo rūkyti motyvaciją, keičiant rūkymo įprotį kitais įpročiais, kitiems reikia psichologinės (psichosocialinės) pagalbos. Suteikiant pagalbą metantiems rūkyti bus individualiai derinamas reikiamų užsiėmimų planas, atsižvelgiant į rūkančiojo rūkymo ir priklausomybės tipą.

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

Programos užsiėmimai:

1. Supažindinimas su programa; anketų, rūkymo bei priklausomybės tipui nustatyti, pildymas.
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 pamokėles/užsiėmimai.
4. Individualūs užsiėmimai sveikos mitybos, antsvorio ir nutukimo prevencijos temomis, kūno kompozicijos analizė.
5. Fizinio aktyvumo užsiėmimai.
6. Pasiektų rezultatų aptarimas.



Norėdami dalyvauti programoje, susisieki su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste

Brigita Skuodyte tel. 8 684 22865

El. p. brigita.skuodyte@panevezysvsb.lt

VISUOMENĖS INFORMAVIMO APIE ORO TARŠOS POVEIKĮ SVEIKATAI PROGRAMA

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro (toliau – Biuras) Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės informavimo apie oro taršos poveikį sveikatai programos (toliau – Programa) paskirtis – imtis priemonių aplinkos oro užterštumo lygiui sumažinti iki nustatytos normos, informuoti visuomenę, imtis veiksmų, kad būtų sumažintas pavojus žmonių sveikatai ir aplinkai.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Agnė Šimoliūnaitė

Tel. 8 671 42771, el. p. agne.simoliunaite@panevezysvsb.lt

Fiziniai užsiėmimai „Išmok ir taisyklingai kvėpuok“

Birželio 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 d.
19–20 val.

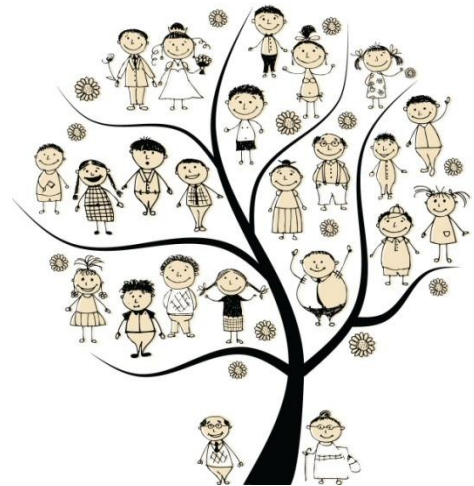
Skaistakalnio parkas, Sporto g. (šalia pėsčiųjų tilto), esant blogam orui užsiėmimai vyks sporto ir sveikatingumo klube „Ir tau“ (J.Basanavičiaus g. 1A).

*Užsiėmimams reikalingas jogos kilimėlis ir patogūs, judesių nevaržanti apranga.

BESILAUKIANČIŲJŲ, TĖVŲ/GLOBĖJŲ, AUGINANČIŲ VAIKUS, SVEIKATOS STIPRINIMAS

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia panevėžiečius į „Šeimų mokyklą“, kurioje gydytojai, psichologai, kineziterapeutai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai ves paskaitas, praktinius užsiėmimus, vaikelių planuojančioms, besilaukiančioms ar auginančioms poroms:

- sužinosite, kaip teisingai maitintis nėštumo metu;
- įgysite žinių apie nėščiosios bei kūdikio burnos priežiūrą;
- sužinosite, kaip namuose sukurti saugią aplinką kūdikiui, vaikui;
- diskutuosime apie skiepų būtinybę, vegetarišką bei veganišką mitybą besilaukiant;
- praktinių užsiėmimų metu galėsite pasimankštinti;
- išmoksite suteikti pirmąją pagalbą mažiesiems;
- psichologė patars, kaip užgriuvus naujiems iššūkiams, nepamiršti savęs ir nepasimesti tarp gausybės naujų minčių bei emocijų.



Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Kundrotienė

Tel. 8 671 42512, el. p. giedre.kundrotiene@panevezysvsb.lt

Diskusija „Kūdikio kalbos raida, vystymasis. Tėvelių pagalba“	Birželio 3 d. 17.30 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75, 134 kab.
Praktinis užsiėmimas „Nėščiosios ir vaiko burnos higiena“	Birželio 10 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.).
Fizinio aktyvumo užsiėmimas „Mankšta nėščiosioms“	Birželio 16 d. 11 val.	Sporto ir sveikatingumo klubas „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1A.
Apvalaus stalo diskusija „Pasiruošimas tėvystei: žalingi įpročiai ir jų žala“	Birželio 17 d. 17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.).

VAIKŲ VASAROS STOVYKLĖLĖ „JUDĖK AKTYVIAI IR VALGYK SVEIKAI“



KVIEČIAME VISUS 8–12 m. VAIKUS Į NEMOKAMUS SVEIKATĄ STIPRINANČIUS UŽSIĖMIMUS

Š. m. rugpjūčio mėn. antradieniais ir ketvirtadieniais nuo 10.00 iki 12.00 val.
Visuomenės sveikatos biure,
Respublikos g. 68 (II a.).

Išankstinė registracija tel. (8 45) 46 75 06

Užsiėmimus finansuoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija

TRIJŲ DIENŲ STOVYKLA SENJORAMS „SVEIKA GYVENSENA – MŪSŲ PAČIŲ RANKOSE“

Padėkite sau žengti pirmuosius žingsnius naujo gyvenimo link! Išbandykite KITOKĮ gyvenimo būdą. Mes padėsime išmokti įsiklausyti į savo kūną ir savo mintis, pradėti ar pratęsti savo kelio ieškojimus per saviraišką, atsipalaidavimą, pamąstymus, pokalbius, diskusijas. Tai bus laikas, skirtas tik Jums ir niekam kitam. Jums siūlome galimybę išbandyti KITOKĮ gyvenimą, kurį, galbūt, norėsite tęsti grįžę iš stovyklos į kasdienybę su naujais atradimais ir įgūdžiais.

DALYVIŲ SKAIČIUS RIBOTAS. REGISTRACIJA TEL. (8 45) 46 75 06

STOVYKLOJE JŪS:

- ✓ įgysite praktinių sveikos gyvensenos ir sveikatos stiprinimo žinių;
- ✓ atrasite naujų bičiulių, draugų ir bendraminčių;
- ✓ naujai pažvelgsite į gyvenimą.

PO STOVYKLOS JŪS:

- geriau jausitės;
- atgausite vidinę ramybę ir pasitikėjimą savimi;
- sėkmingiau spręsite sveikatos problemas.



**Stovyklos koordinatore sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja Ala Kuzmienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. ala.kuzmiene@panevezysvb.lt**

*Turėkite su savimi patogią avalynę, sportinę aprangą ir puikią nuotaiką.

**Stovyklos metu pietūs – 12 val.

***Stovyklos programą rasite www.panevezys.lt

Pirmoji stovyklos pamaina	Birželio 15,16, 17 d. 8–15 val.	Harmoningos asmenybės namai „Bona Fide“, Pušyno g. 19 a.
Antroji stovyklos pamaina	Birželio 19, 20, 21 d. 8–15 val.	

PANEVĖŽIO MIESTO VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PROGRAMA

Programos paskirtis – įtraukti į Visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikos gyvensenos skatinimo veiklą Panevėžio miesto vyresnio amžiaus žmones, nevyriausybinės organizacijas, paskatinti keisti gyvenimą, išmokyti valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą, skatinti fizinį aktyvumą, žalingų įpročių atsisakymą, bei supažindinti su ligų profilaktikos priemonėmis.

Programos dalyviai: 65 metų ir vyresni Panevėžio miesto gyventojai, Panevėžio miesto nevyriausybinių organizacijų nariai, pareiškę norą dalyvauti programoje.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Žilinskaitė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.zilinskaite@panevezysvsb.lt**

Programos pristatymas	Birželio 11 d. 15 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.).
Fiziniai užsiėmimai „Sveikas judėjimas“	Birželio 16, 18, 23, 25, 30 d. 14 val.	Skaistakalnio parkas, Sporto g. (šalia pėsčiųjų tilto).
Paskaita–diskusija „Sveikos mitybos ypatumai“	Birželio 15 d. 15 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.).
Paskaita–diskusija „Sveikatai palanki mityba“	Birželio 22 d. 15 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.).

Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:

(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06