


PANEVŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI RUGPJŪČIO MĖNESIO RENGINIAI



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
<p>Akcija „Vasarą poilsiauju atsakingai“</p> <p><i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams</i></p>	Rugpjūčio 3 d. 10 val.	Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10
<p>Mankštos gryname ore „Namie nesėdėk, ateik ir pajudėk“</p>	Rugpjūčio 6, 13, 20, 27 d. 17 val.	Kultūros ir poilsio parke (Parko g.), šalia lauko treniruoklių. * Esant blogam orui (lietus, audra) užsiėmimai vyks sporto ir sveikatingumo klube „Ir Tau“, J. Basanavičiaus g. 1A
<p>Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai</p> 	Rugpjūčio 6, 13, 20, 27 d. 18 val.	Kultūros ir poilsio parkas, Parko g. (šalia lauko treniruoklių aikštelės). P. S. Užsiėmimų metu lazdomis aprūpiname

Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:

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

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

Rugpjūčio 6 d.

Akcijos: „Kaip apsisaugoti nuo echinokozės“, „Poilsiaujame ir iškylaujame gamtoje“, „Saugus elgesys namuose“.

Rugpjūčio 13 d.

Akcijos: „Mokomės gyventi kintančio klimato sąlygomis“, „Judu su malonumu“, „Ugnis – pavojinga“.

Rugpjūčio 20 d.

Akcijos: „Išvenk virusinio hepatito“, „Triukšmas – mūsų draugas ar priešas?“, praktinis užsiėmimas „Sveikatos būklės įvertinimas“.

Rugpjūčio 27 d.

Akcijos: „Sveika šypsena“, „Kompiuteris ir jo įtaka sveikatai“.

Apvalaus stalo diskusija „1–3 m. vaiko raidos ypatumai. Krizės ir jų įveikimas“.

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

Rugpjūčio 20 d.
16.30 val.

Panevėžio miesto poliklinika,
Nemuno g. 75, 134 kab.

SUSITIKIME penktadieni

LAISVĖS AIKŠTĖJE

Rugpjūčio 7 d. 12–14 val.

Akcijos: „Saulėje tykantys pavojai“, „Vandens galia sveikatai“, praktinis užsiėmimas „Pirmoji pagalba“.

Rugpjūčio 14 d. Šypsenų, balionų ir apsikabinimų šventė (Tarptautinę jaunimo dieną minint):

13–17 val. akcija „Saugaus gyvenimo karavanas“,

15–17 val. akcijos: „Pūsk muilo burbulus ir geras emocijas“, „Tolerancijos tiltas“, „Nusišypsok“, „Teigiamų emocijų lietus“, „Psichinės ir emocinės sveikatos rizikos faktoriai“.

Rugpjūčio 21 d.

17–18 val. akcija „Girtos akys – blaivus protas“, sveikatos valandėlė „Akių mankšta“.

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 specialistai.



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 susitikimų datos.

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 45) 46 75 06 arba el. p. brigita.skuodyte@panevezysvb.lt

ASMENS IR VISUOMENĖS SVEIKATOS INTEGRACIJOS PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti bendradarbiavimą su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis, bei gerinti asmens sveikatos priežiūros įstaigų lankytojų sveikatą, gilinti žinias sveikatos stiprinimo, išsaugojimo klausimais.

Vyks individualios konsultacijos su kiekvienu pacientu. Užsiėmimai vyks 1 kartą per savaitę asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

Bendradarbiaujanti įstaiga:

UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. justina.simoniene@panevezysvb.lt



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 gyvenseną, 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 Bumblienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.bumbliene@panevezysvb.lt

VAIKŲ VASAROS STOVYKLĖLĖ „JUDĖK AKTYVIAI IR VALGYK SVEIKAI“

Sveikos mitybos pamokėlė „Maisto pasirinkimo piramidė“	Rugpjūčio 4 d. 10–12 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a.)
Fizinio aktyvumo praktiniai užsiėmimai: Judrieji žaidimai, mankštos, estafetės ir t.t.	Rugpjūčio 6, 11, 13, 20, 25 d. 10–12 val.	KKSC kompleksas „Aukštaitija“, A. Jakšto g. 1
Sveikos mitybos pamokėlė „Ruošiame sveikus pusryčius“	Rugpjūčio 18 d. 10–12 val.	UAB „Vakarinė žara“, Dariaus ir Girėno g. 4
Sveikos mitybos pamokėlė „Mano sveiki priešpiečiai“	Rugpjūčio 27 d. 10–12 val.	PC „Rimi“, Klaipėdos g. 82

Kontaktinis asmuo visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė (vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas)
Giedrė Kundrotienė mob. 8 671 42 512, el. p. giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt