

**Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
kviečia kartu paminėti**

Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną

Rugsėjo 10 d. 15 val.

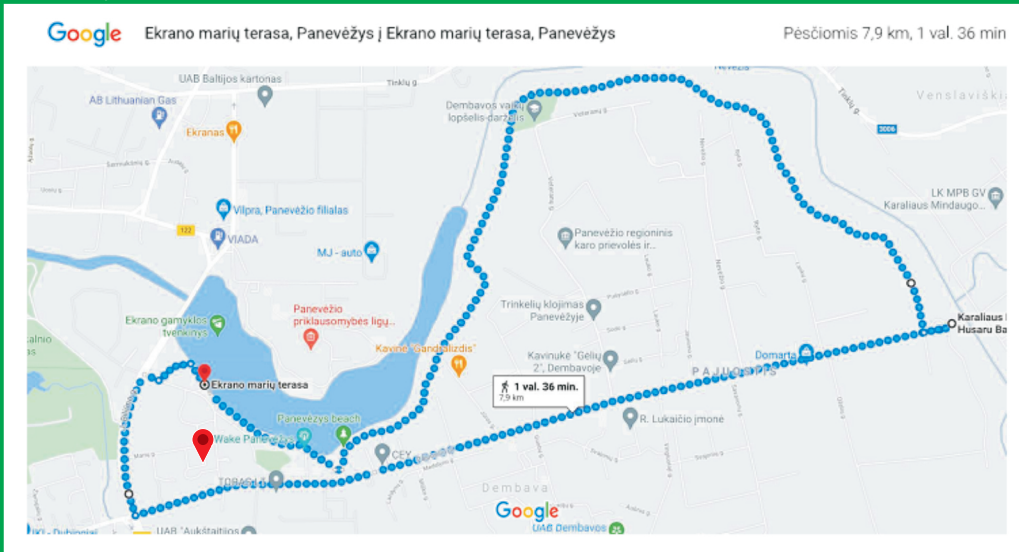
(„Ekran“ marių terasa)

Kurkime viltj veikdami kartu

- Kas 40 sek. pasaulyje nušūdo 1 žmogus.
- Kas 3 sek. pasaulyje kas nors bando žudyti.
- Savižudybė yra viena iš trijų dažniausių mirties priežasčių 15–35 metų amžiaus žmonių grupėje.
- Kiekviena savižudybė skaudžiai atsiliepia mažiausiai šešiems žmonėms.
- Sunku išmatuoti psichologines, socialines ir finansines savižudybės pasekmes šeimai ir bendruomenei.

Visas pasaulis mini šią dieną važiuojant dviračiais. Tad kviečiame ir Jus paminėti Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną minant dviratį nuo „Ekrano“ marių terasos (žemėlapis žemiau) ir dalyvaujant įvairiuose užsiėmimuose, stiprinančiuose psichinę sveikatą. Registracija renginio vietoje nuo 14:30 iki 15:00.

Dviračių trasos žemėlapis



Jeigu tau sunku ar žinai, kam reikia pagalbos, kreipkis:

Psichologinē parama Panevėžyje

Nemokama anoniminė profesionalų pagalba
d. d. 10:00–20:00 Tel. 8 45 50 50 50

Savitarpio pagalbos grupės nusižudžiusių artimiesiems „Artimiams“

Tel. 8 686 52 275

Pagrindinė programa:

15:00	Sveikinimo žodis
15:30–16:30	Dviračių žygis su Panevėžio klubu „Dviračiai“
16:30–17:30	Atvira diskusija su psichologu
17:30	Padėkos koncertas. Dainuoja Mantvilė Martuzevičiūtė

Užsiėmimai:

15:30–16:00	<i>Mindfulness</i> užsiėmimas su Lina Bagdonavičiene
16:00–16:30	Juoko joga su Daiva Dauniene
17:00–17:30	Juoko joga su Daiva Dauniene

Viso renginio metu:

- galėsite pasikalbėti su psichologais, priklausomybių konsultantu, Priklausomybių ligų centro darbuotojais;
- vyks registracija į tarptautinius savižudybės grėsmės atpažinimo mokymus „SafeTALK“ ir vyrų saviugdos rato „Vyrų gentis“ grupę;
- taip pat galėsite išmėginti elektrolitinį viso kūno matuoklį, nuotaikos barometrą ir kitas visuomenės sveikatos biuro priemones, skirtas jūsų sveikatai gerinti.

**20 val. visus kviečiame savarankiškai uždegti žvakę
lange, atmenant artimuosius, kurių netekome, ir tuos,
kurie išgyveno savižudybę.**

Renginys bus filmuojamas ir fotografuojamas

RENGINIO RĖMĖJA



PANEVĖŽIO
MIESTO
SAVIVALDYBĖ

Renginio fotografas
Jonas Kriaučiūnas
(Foto by Jonas)

RENGINIO DRAUGAI:

**Maistas
Sportui**

Už aktyvą ir sveiką gyvenimą!



Psichologė-psichoterapeutė
Lina Bagdonavičienė

Psichologė Vaida Šukienė



LIETUVOS
RAUDONASIS KRYŽIUS



Anahata studija



REPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS
Panevėžio filialas

Socialinių iniciatyvų centras
„ATVIRASIS RATAS“

Panevėžio
spaustuė