

NEMOKAMŲ SVEIKATINANČIŲ VEIKLŲ KALENDORIUS
“IR KŪNUI, IR SIELAI”

GEGUŽĖ

TURINYS

3 psl. - „Sveika bendruomenė - stipri bendruomenė“
SVEIKATOS MUGĖ P.C. MOLAS

4 psl. - Sveikos mitybos skatinimas/ sveikatos stiprinimo
programos ir kt.

5-6 psl. - Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir
sužalojimų prevencija

7 psl. - Šeimai. Paskaitos „Sveikos šeimos akademijoje“

8 psl. - Šeimai. Praktiniai užsiėmimai „Sveikos šeimos
akademijoje“

9-10 psl. - Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms.
Paskaitos, mokymai.

11 psl. - Nemokamas skiepas nuo erkinio encefalito

12-14 psl. - Psichologinės gerovės stiprinimas/
psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija





MOLAS

SVEIKATOS MUGĖ

Sveika bendruomenė – stipri bendruomenė



2026–
Socialinės atsakomybės
metai

Kviečiame Jus į atvirą sveikatos mugę, kuri vyks PC „Molas“ erdvėje – čia susitiks bendruomenė, sveikatos specialistai ir visi, besirūpinantys savo bei artimųjų gerove.

Renginio metu galėsite apsilankyti skirtingose sveikatos stotelėse, kuriose:

- *sužinosite, kaip stiprinti psichikos sveikatą ir emocinę gerovę;*
- *gausite naudingų patarimų apie sveikatai palankią mitybą;*
- *išbandysite fizinio aktyvumo veiklas;*
- *įgysite praktinių įgūdžių – pirmosios pagalbos, burnos higienos ir taisyklingo rūšiavimo.*

Tai puiki proga ne tik gauti vertingų žinių, bet ir pabendrauti, įsitraukti į veiklas bei prasmingai praleisti laiką su bendruomene.

- **Renginio vieta: PC „Molas“, prie „Sportland“ parduotuvės**
- **Data: gegužės 7 d.**
- **Laikas: 11:00–15:00 val.**

Renginys nemokamas.

2026-ieji Klaipėdoje paskelbti Socialinės atsakomybės metais – kviečiame kartu kurti sveikesnę, sąmoningesnę ir stipresnę bendruomenę.

Ateikite su šeima, draugais ar kolegomis – laukiame visų!

Renginio metu bus filmuojama ir fotografuojama, dalyvaudami renginyje sutinkate, kad Jūsų atvaizdas būtų naudojamas viešinimo tikslais.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė ir konsultacija su mitybos specialistu	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija ieva@sveikatosbiuras.lt arba mob. tel. +370 640 93 346
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu": <ul style="list-style-type: none">skirta asmenims nuo 18 m.6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.	Renkama nauja grupė, teirautis nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Socialinis receptas: <ul style="list-style-type: none">skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims;stiprinti psichologinę gerovę per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas savivaldybėje prieinamas veiklas.			Dėl veiklų teirautis Mob. tel. +370 64082494 arba el. p. agne@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Darbingo amžiaus asmenims (18-64 m.)

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 18-64 m.	Gegužės 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 d. - 12:00 val.	S. Daukanto g. 24, 2 a.	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Senjorams

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 65+ amžiaus	Gegužės 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29 d. - 8:30 val.	Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centras adresu Paryžiaus Komunos g. 16 A./ nuo gegužės 11 d. planuojamos mankštos Melnragės paplūdimyje, pradžia 9:00 val. (teirautis nurodytais kontaktais)	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt



Veikla

Data ir laikas

Registracija

Paskaita "Gimdymas"

Gegužės 26 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio priežiūra"

Gegužės 20 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio maitinimas"

Gegužės 13 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra"

Gegužės 7 d. d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Pogimdyvinė depresija ir jaunų šeimų psichologija"

Gegužės 12 d. d. 18:00 - 19:30 val.

Registracija ir daugiau informacijos:

Mob. tel. +370 64082494 arba
[el. p. agne@sveikatosbiuras.lt](mailto:p.agne@sveikatosbiuras.lt)

Vieta

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio
komunikavimo sistemomis



Veikla

Data ir laikas

Registracija

Mankštos kūdikiams 3-9 mėn.

- 3-6 mėn. kūdikiai - pirmadienias;
- 6-9 mėn. kūdikiai - trečiadieniais.

Gegužės 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 d.
14:00 val.

Mankštos mamoms

Gegužės 12, 14, 19, 21, 26, 28 d.
10:30 val.

Nėščiųjų mankštos

Gegužės 4, 11, 14, 18, 21, 25 d.
13:00 val.

Registracija ir daugiau informacijos:
Mob. tel. +370 64082494 arba
[el. p. agne@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.agne@sveikatosbiuras.lt)

Vieta

S. Daukanto g. 24, 2 a.
Su savimi turėti patogią aprangą,
vandens ir kilimėlį.

Trukmė - 45 min.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Paskaitos/ mokymai:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psichologinė sveikata (mokymai);	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. psichologas@sveikatosbiuras.lt
<ul style="list-style-type: none">• Sveikos aplinkos kūrimas 1. Paskaita aplinkos sveikatos tema „Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė: rūšiuokime atsakingai“;• Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija 1. Paskaita "Maisto infekcijos grėsmės"; 2. Paskaita "Antimikrobinio atsparumo grėsmės"; 3. Paskaita "Erkės aktyvios ne tik vasarą".	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 69037465 arba el.p. edita.runele@sveikatosbiuras.lt
<ul style="list-style-type: none">• Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“).	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 640 93 346 arba el.p. ieva@sveikatosbiuras.lt

Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms

Veikla

Data ir laikas

Vieta

Registracija

Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":

- skirta asmenims nuo 18 m.
- 6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.

Laikas derinamas individualiai, galime atvykti į Jūsų įstaigą

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras
(Taikos pr. 76, Klaipėda)

Daugiau informacijos ir registracija:
mob. tel. +370 615 16 155 arba
[el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt](mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt)



Erkinis encefalitas – pavojinga liga, galinti sukelti rimtus nervų sistemos pažeidimus. Patikimiausia apsauga – skiepai.

Kviečiame Klaipėdos miesto gyventojus pasiskiepyti **nemokama pirmąja vakcinos doze.**

- ✓ Skirta nuo 12 mėn. amžiaus (išskyrus 50–60 m.*)
- ✓ Vakcinų kiekis ribotas
- ✓ Skiepijama darbo dienomis

UAB „Baltic Medics“ padaliniuose
Būtina išankstinė registracija

⚠ Pilnai apsaugai reikalingos 3 dozės

*50–60 m. gyventojai gali skiepytis nemokamai per savo šeimos gydytoją.

REGISTRACIJA ČIA

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

BŪK SAUGUS GAMTOJE

Nemokamas skiepas nuo erkinio encefalito

Skirta Klaipėdos m. gyventojams nuo 12 mėn. amžiaus (išskyrus 50-60 m. amžiaus gyventojus)

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras,
finansuoja Klaipėdos m. savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos

Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Konsultacijos

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Individualios psichologo konsultacijos: <ul style="list-style-type: none">• suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;• iki 8 konsultacijų	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. psichologas@sveikatosbiuras.lt
Konsultacijos žalingai alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems: <ul style="list-style-type: none">• nuo 18 metų.	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 658 75824 arba el.p. loreta@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas

Mokymai ir kt.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Gegužės 26 d. 12:00-16:00 val. Savarankiško darbo aptarimas: gegužės 28 d. 11:00-12:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	Būtina išankstinė registracija: https://forms.gle/KcyNEmVnVfFLLcSa7 Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 216 76 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Dailės terapijos užsiėmimai būsimoms ir esamoms mamoms (8)	Užsiėmimai - balandžio 1, 8, 22, 29 d., gegužės 6, 13, 20, 27d. Užsiėmimų pradžia 13:00 val.	Gyvai, adresu Klaipėdos m. sav. Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos, Melnragės padalinys (Molo g. 60, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: Papildoma informacija: mob. tel.: +370 65921664 El. paštas: ingrida.seryte@sveikatosbiuras.lt
Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi? asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Gegužės 12 d. 09:00-13.30 val. Laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas - gegužės 18 d. 13:00-14:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	Būtina išankstinė registracija: https://forms.gle/mivX54y3EnJTmVn17 <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. tel. +370 659 217 24</u> <u>El. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt</u>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</p> <ul style="list-style-type: none">• skirta vaikams ir suaugusiems;• vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.	Data derinama individualiai, laikas - 09:00-16:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija dėl apsilankymo vaikams: mob. +370 612 30 176 arba el. p. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt
Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutarčioje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos ir registracija: mob. +370 612 30 176 arba el. p. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



BENDRAUKIME:

+370 46 31 19 71

INFO@SVEIKATOSBIURAS.LT



KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS