



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



NEMOKAMŲ SVEIKATINANČIŲ VEIKLŲ KALENDORIUS “IR KŪNUI, IR SIELAI”

BALANDIS

KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS

TURINYS

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

4-5 psl. - Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

6 psl. - „Atvira širdis – atviri takai“ | Žygis Melnragės pajūriu

7 psl. - Senjorams

8-9 psl. - Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms

11 psl. - Sezoninės daržovės ir jų nauda

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





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 internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius 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.	Balandžio 15, 16, 20, 22, 28, 29 d. 17:30-19:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@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.	Balandžio 2, 14, 16, 21, 23, 28, 30 d.	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	Balandžio 1, 3, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29 d.	Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centras adresu Paryžiaus Komunos g. 16 A.	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt



ŽYGIS MELNRAGĖS PAPLŪDIMIU „Atvira širdis – atviri takai“



2026–
Socialinės atsakomybės
metai

Minint Socialinės atsakomybės metus, kviečiame susiburti bendram tikslui ir leistis į žygį Melnragės pajūriu. Ši akcija skirta senjorų integracijai ir bendruomeniškumo stiprinimui. Jūsų laukia trumpa apšilimo mankšta, kad žygis būtų ne tik malonus, bet ir saugus. Žygio tikslas – mėgautis grynu oru, gera kompanija ir turėti galimybę sutikti bendraminčių, su kuriais norisi dalintis laiku, pokalbiais ir įspūdžiais.

Pasiimk draugą ar draugę, kaimyną ar kaimynę, anūką, močiutę, brolių ar sesę – ir keliaukime sveikesniu keliu kartu.

2026-uosius Klaipėdos miesto savivaldybė paskelbė Socialinės atsakomybės metais – tai kvietimas atsigręžti į žmogų, stiprinti tarpusavio ryšius, solidarumą ir kurti miestą, kuriame gera gyventi visiems. Bendrystė, rūpestis vieni kitais ir aktyvus laisvalaikis – paprasti, bet prasmingi žingsniai stipresnės bendruomenės link.

Laikas ir vieta:

Balandžio 14 d. 10:00 val. susitinkame prie kavinės „Ateik, ateik“, Vėtros g. 8.

Maršrutas: Vėtros g. 8 – Antrasis Melnragės paplūdimys – Vėtros g. 8 (apie 7,6 km)

Renginys nemokamas, būtina registracija:

Socialinio recepto koordinatorė

Mob. tel.: +370 640 82494

Susitikime pajūryje – atvira širdimi ir atvirais takais.



Veikla

Socialinis receptas:

- skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims;
- stiprinti psichologinę gerovę per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas savivaldybėje prieinamas veiklas.

Registracija

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



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
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
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.	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



SEZONO DARŽOVĖS

ir jų nauda mums



Vitaminas C ir
skaidulos stipriam
imunitetui ir
virškinimui.



Pilnas vitamino K –
kaulams ir
organizmo
atsinaujinimui.



Turtingas geležimi ir
antioksidantais –
gerina kraujotaką,
stiprina širdį.



Turtingos vitaminu A
– geram regėjimui ir
sveikai odai.



Flavonoidai ir sieros
junginiai – padeda
kovoti su uždegimais
ir stiprina imunitetą.



Ypač gausus
vitamino C – stipriam
imunitetui ir sveikai
odai.

*Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų.
Kas dieną rekomenduojama suvartoti 5 porcijas (~500 g.)
daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – bent 350 g daržovių
(neskaitant bulvių) ir 150–250 g vaisių bei uogų.*

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 14 metų.	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, taikos pr. 76, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	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	Balandžio 30 d. 10.00-14.00 Savarankiško darbo aptarimas: gegužės 5 d. 10.00-11.00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	<u>Būtina išankstinė registracija:</u> <u>Registracija vyksta internetu:</u> <u>(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas).</u> <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. tel. +370 659 216 76</u> <u>El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt</u>
Dailės terapijos užsiėmimai būsimoms ir esamoms mamoms	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



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <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



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



BENDRAUKIME:

+370 46 31 19 71

INFO@SVEIKATOSBIURAS.LT



KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS