



KLAIPĖDA 2018
EUROPOS
SPORTO MIESTAS
EUROPEAN CITY OF SPORT



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 14 (2018 m. gegužė)

Aktualijos

NAUJIENLAIŠKIS



Paskutinis pavasario mėnuo pažėrė daugybę naujienų – pamažu didžioji dalis veiklų persikelia į pajūrį, miškus ir parkus! Kviečiame išnaudoti puikią galimybę padėkoti savo kūnui sveika fizinio aktyvumo doze ir pozityviomis emocijomis, kurių, esame įsitikinę, netrūks!

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras mini veiklos dešimtmetį

Lietuvai švenčiant valstybės atkūrimo šimtmetį, šie metai ne mažiau reikšmingi ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biurui, kuris mini savo veiklos dešimtmetį. Oficialiai ši įstaiga savo veiklą pradėjo 2008 m. gegužės 6 d. Pagrindinis biuro tikslas – gerinti gyventojų sveikatą, siekiant sumažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą, taip pat prižiūrėti visuomenės sveikatą Klaipėdos mieste ir pagal sutartis kitose savivaldybėse.

Biuro įkūrimas

Prieš daugiau nei dešimtmetį uostamiestyje, atsizvelgiant į Europos Sąjungos reikalavimus, siekiant gyventojų teigiamų sveikatos pokyčių, buvo nu-

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

Informacijos sklaida rūpinasi (organizuoja) Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

spręsta visuomenės sveikata rūpintis savivaldos lygmeniu. Steigiant biurą tikėta, jog tai leis vietos valdžiai sužinoti, kokiomis ligomis dažniausiai serga savivaldybės gyventojai, kokioje srityje reikia daugiausiai pastangų, siekiant

išvengti sveikatos sutrikimų, ir kaip pasirūpinti gyventojų sveikatinimu. Klaipėdos miesto savivaldybės tarybos 2007 m. rugpjūčio 2 d. sprendimu Nr. T2-265 įsteigta biudžetinė įstaiga Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.



Aiškūs sveikatinimo prioritetai

Biuro direktorės Jūratės Grubliauskienės teigimu, per šį laikotarpį yra nueitas ilgas kelias. Šiandien drąsiai galima sakyti, kad per šį veiklos dešimtmetį išgryninti pagrindiniai kriterijai, kuriais vadovaujamosi siekiant kokybiškų ir metodikomis grindžiamų paslaugų. Nuolatos generuojamos naujos idėjos, kurios leistų kuo efektyviau dirbti ir rūpintis miestiečių sveikata. Be to, į veiklas stengiamasi įtraukti įvairaus amžiaus miestiečius ir kiekvienai grupei ieškoma tinkamiausio ir priimtinausio sprendimo bei priėjimo.

Siekdama, kad būtų užtikrintas aukštas sveikatos priežiūros paslaugų lygis, biuro komanda ieško galimybių bendradarbiauti ir dalyvauti naujuose projektuose, kurių metu yra įdiegiami nauji, išradingi ir pažangūs sprendimai, pritraukiamos papildomos lėšos ir atsiranda galimybės plėsti savo veiklas, gerinti jų kokybę, metodinę bazę ir infrastruktūrą.

Šie išsikelti sveikatinimo prioritetai leidžia džiaugtis laimėjimais. Vienas jų – kasmet vis augantis aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą pasirenkančių klaipėdiečių skaičius.

Kolektyvas

Per šį laikotarpį biuro kolektyvas išaugo trigubai – nuo 29,22 pareigybės (2008 m.) iki 94,09 pareigybės (2018 m.). Biure dirba komanda, kuri specializuojasi pačiose įvairiausiose poveikio srityse: tinkamos mitybos ir fizinio aktyvumo, psichinės sveikatos, užkrečiamųjų ligų, lėtinių neinfekcinių ligų, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos srityse.

Specialistai nuolatos tobulėja vietiniu ir tarptautiniu lygmeniu organizuojamuose projektuose, mokymuose, programose, savo veiklą nuolatos vertina pasitelkdami veiklos vertinimo anketas, kurias užpildo mankštas, paskaitas, konsultacijas lankantys ir kitas veiklas pasirenkantys gyventojai.

Dešimtmečio minėjimas

Minėdama savo gyvavimo dešimtmetį biuro komanda siekė, kad visi miestiečiai pasidžiaugtų šiuo gražiu jubiliejumi ir galėtų išbandyti, pažinti sveikatinančias veiklas kartu. Visą balandžio mėnesį klaipėdiečiai galė-



jo dalyvauti įvairiuose renginiuose, konkursuose, mokymuose, o gegužės 3 d. dalyvauti oficialiame renginyje, skirtame kasdieniams iššūkiams ir laimėjimams aptarti, visuomenės sveikatos stiprybėms ir sunkumams atskleisti, įvykusiems pokyčiams Klaipėdos mieste ir visoje Lietuvoje analizuoti.

Garbūs renginio svečiai, kalbėdami apie biuro veiklą, negailėjo liaupsių bei gražių žodžių. „Žvelgdamas į Sveikatos biuro veiklos dešimtmetį matau, kad klaipėdiečių noras būti sveikesniems ir suvokimas, kaip tai svarbu, kasmet auga, o prie to neabejotinai prisideda nuoseklios visuomenės sveikatos specialistų pastangos. Neabejoju, kad Sveikatos biuras yra flagmanas, kuris geriausiai žino, kaip sveikatingi klaipėdiečius, gerinti jų gyvenimo kokybę bei pailginti gyvenimo trukmę“, – sakė Klaipėdos miesto meras Vytautas Grubliauskas.

LR sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos departamento direktorius Audrius Ščeponavičius savo pranešime apžvelgė visuomenės sveika-

tos priežiūros savivaldybėse dešimties metų patirtį, o išsamiai apie Visuomenės sveikatos biuro indėlį į sveikatos politiką mieste dėstė Klaipėdos miesto mero pavaduotoja Judita Simonavičiūtė.

Nuoseklus ir tęstinis darbas

Apžvelgdami Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro gyvavimo laikotarpį, matome, kad per nueitą kelią ne tik mieste, bet ir įstaigos viduje įvyko daug konstruktyvių pokyčių. Tai byloja apie teisingą kryptį, kuria einama siekiant užsibrėžtų sveikatinimo tikslų.

„Be abejonės, vadovauti šiai įstaigai yra didžiulis iššūkis ir atsakomybė prieš klaipėdiečius. Tačiau nuoširdus darbas kartu su vieninga, iššūkių nebijančia komanda, miestiečių įvertinimas atneša daug daugiau džiaugsmo. Tai skatina įstaigą nuolat tobulėti, būti šiuolaikiškiems ir siekti, kad nuoseklus darbas atneštų kuo geresnių rezultatų ateityje“, – teigia biuro direktorė Jūratė Grubliauskienė.



Gegužės mėnuo – ant dviračio!

2018 m. Klaipėdai ypatingi – gautas Europos sporto miesto titulas yra didelis įvertinimas visos Europos kontekste.

Atsižvelgiant į tai, šiais metais didžioji dalis veiklų orientuotos į fizinį aktyvumą, judėjimą, įvairias sporto šakas.

Tradicija gegužės mėnesį skirti dviračių kultūrai puoselėti tęsiasi ir šiais metais.



Minėjimo tikslas – skatinti klaipėdiečius ir miesto svečius dažniau rinktis aplinkai draugišką judėjimo priemonę, naudoti dviratį ir kaip susisiekimo priemonę, pažinti savo miestą iš arčiau ir, žinoma, rūpintis savo ir aplinkinių sveikata.

Klaipėdos m. savivaldybė kartu su Klaipėdos m. VSB kviečia gegužės mėnesį visus uostamiesčio gyventojus ir svečius burti kolegas, draugus ir šeimos narius bendriems mynimams ir pažada, kad renginių gausa suteiks galimybių kiekvienam atrasti priimtinausią dviračių panaudojimo formą – ekskursijos dviračiais po Klaipėdos miestą, varžytuvės dėl daugiausiai numintų kilometrų skaičiaus, žygiai dviračiais – visa tai laukia Jūsų, nusprendusių minti už savo ir miesto sveikatą!

Sekite naujienas apie dviračių renginius Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro puslapyje www.sveikatosbiuras.lt ir socialinio tinklo Facebook paskyroje (Klaipėdos miesto



visuomenės sveikatos biuras; Klaipėda – Europos sporto miestas).

MINKIME UŽ SVEIKĄ KLAIPĖDĄ KARTU!

Trumpos naujienos

Jaunuoli, judėk sveikatos ritmu!



KLAIPĖDA 2018
EUROPOS
SPORTO MIESTAS
EUROPEAN CITY OF SPORT



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai drauge su Klaipėdos apskrities priešgaisrine gelbėjimo valdyba, Valstybės sienos apsaugos tarnyba, Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Pakrančių apsaugos pasienio rinktine, UAB „Vakaru pramoga“, Rytų kovos menų centru „Budokan“, Klaipėdos nuotykių parku KAR KAR organizuoja sportines varžybas „**JAUNUOLI, JUDĖK SVEIKATOS RITMU!**“

Varžybų „Jaunuoli, judėk sveikatos ritmu“ tikslas – gerinti jaunimo sveikatą, didinti fizinį aktyvumą, skatinti komandinį darbą. Varžybų uždaviniai – didinti jaunimo motyvaciją ir poreikį judėti, ugdyti garbingo rungtyniavimo, bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje nuostatas bei elgesį.

Varžybų data –
2018 m. gegužės 10 d. 10 val.,
vieta – KAR KAR nuotykių parkas,
Herkaus Manto g. 81, Klaipėda.

Varžybose dalyvaus Klaipėdos miesto profesinio ugdymo įstaigų moksleiviai, Klaipėdos valstybinės kolegijos

Sveikatos fakulteto studentai, Klaipėdos universiteto studentai.

Komandos dalyvaus linksmose estafetėse ir atliks užduotis:

- „Trikke“ (judrioji estafetė su „Trikke“ dviračiais);
- „Gaisro gesinimas“ (imituojamo gaisro gesinimas);
- „Diskgolfas“ (disko metimas į žaidimo krepšį);
- „Mankšta smegenims“ (sveikatinamo kryžiažodis);
- judrioji estafetė „Linksmosios sauskelnės“;
- judrioji estafetė „Milžino kelnės“;
- „Mini golfas“;
- judrioji estafetė „Kamuoliukai“;
- judrioji estafetė „Pasienietiška daugiakovė“ (ekipuotė – šalmas, neperšaukama liemenė).

SUSITIKIME
IŠBANDYTI SAVO JĖGAS!

impuls
SVEIKAS | PROTIS



Uostamiestyje paminėta tarptautinė iniciatyva

DIENA BE LIFTO

2018 m. balandžio 25 d.



Iniciatyva „Diena be lifto“ – tai dalis „NowWeMOVE“ kampanijos, kurią inicijavo Tarptautinė sporto ir kultūros asociacija (ISCA).

Pagrindinis šios iniciatyvos tikslas – skatinti žmonių fizinį aktyvumą ir didinti supratimą apie fizinio aktyvumo naudą, akcentuojant, kad būti aktyviam yra lengva, nepaisant užimtumu kasdieniame gyvenime.

Šią dieną Klaipėdos miesto gyventojai ir įvairios įstaigos buvo raginamos prisijungti prie tarptautinės iniciatyvos minėjimo – klijuoti liftuose, prie veikiančių eskalatorių plakatus su informacija apie minėtiną dieną, fizinio



aktyvumo svarbą, dažniau rinktis lipti laiptais, jei yra galimybė.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai džiaugiasi puikiai realizuota idėja ir ragina visus uostamiesčio gyventojus nepamiršti fizinio aktyvumo svarbos kiekvieną dieną.

Įvyko konkurso „Judriausia įmonė 2017“ apdovanojimai!

Balandžio 13 d. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure įvyko konkurso „Judriausia įmonė 2017“ apdovanojimai. Šventinės popietės metu biuro atstovai trumpai pristatė konkurse dalyvavusių įmonių pasiektus rezultatus ir naujojo, šių metų, konkurso nuostatus.



Judriausios 2017 m. įmonės titulą gavo UAB „Arijus“. Visi renginio dalyviai buvo apdovanoti padėkomis ir paskatinti prisijungti prie šių metų konkurso.

Daugiau informacijos apie konkursą „Judriausia įmonė 2018“:

<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/naujienos/startuoja-konkursas-judriausia-imonė-2018-16237.html>

Klaipėdos mieste nuvilnijo sveikatą stiprinančių mokyklų banga

2018 m. balandžio 12 d., džiaugdamiesi pavasariu, grynų oru bei saule, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras ir Klaipėdos miesto sveikatą stiprinančios mokyklos jungėsi prie nacionalinio renginio „Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2018“. Vaikai ir moksleiviai mankštinamiesi šokio ritmu iš balionų sudarė Lietuvos trispalvės bangą. Dalyviai ne tik puikiai praleido laiką, bet ir buvo apdovanoti padėkomis!



Renginiai

Gegužę – sveikai, aktyviai ir su vėjeliu!

Paskutinis pavasario mėnuo pažėrė šūsnį naujienų – pamažu didžioji dalis veiklų persikelia į pajūrį, miškus ir parkus! Kviečiame išnaudoti puikią galimybę padėkoti savo kūnui sveika fizinio aktyvumo doze ir pozityviomis emocijomis, kurių, esame įsitikinę, netrūks!

MANKŠTOS SENJORAMS.

Mankštos su treniruočių volais, elastingomis juostomis, kamuoliukais ir terapiniais kamuoliais – įvairovė, nauda ir profesionalios konsultacijos atliekant kiekvieną judesį! Senjorų vaikščiavimo grupių susitikimai po atviru dangumi – geroji patirtis, perimta iš užsienio partnerių ir sėkmingai taikoma uostamiestyje jau ne pirmus metus. Tai ne tik puiki galimybė pasimankštinti gryname ore, bet ir susirasti bendraminčių, įsitraukti į aktyviu gyvenimu būdu besidominčių žmonių ratą.

TRENIRUOTĖS DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS.

Sveikatinanti mankšta pajūryje – ar gali būti kas nors geriau? Kai kuriems tai egzotika, o mums, klaipėdiečiams, tai pasiekiamą ranka. Atvykite į I Melnragės paplūdimyje vykšiančias mankštas ir patys įsitinkite, kaip smagu sportuoti po atviru dangumi, ošiant jūrai ir klykiant žuvėdroms. Taip pat maloniai kviečiame į Klaipėdos miesto VSB vykšiančią funkcinę treniruotę ratu, kurios metu bus atliekami pratimai visam kūnui bei įvairioms raumenų grupėms.

MANKŠTOS ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS DALYVIAMS.

Sveikatinanti mankšta, naudojant iPulsus sistemą, ir funkciniai pratimai – tai puiki galimybė pamėgti fizinį aktyvumą ir įtraukti jį į savo kasdienį gyvenimą.

PASKAITOS ŠEIMOMS.

Sveikatos biuras kvies būsimus ir esamus tėvus dalyvauti įvairiose paskaitose, kurios atsakys į rūpimus klausimus, suteiks naudingų žinių, išsklaidys visus neaiškumus ir padės pasiruošti sutikti naują gyvybę ramiai ir be jokių baimių.

VEIKLOS BENDRUOMENEI.

Norisi ko nors aktyviau? Maloniai kviečiame į šiaurietiškojo ėjimo mokymus, o **gegužės 19 d.** ir į Tarptautinei šiaurietiškojo ėjimo dienai paminėti skirtą žygį, kur bus galima pasirinkti skirtingas trasas pagal savo pajėgumą. Aikido ir speciali mankšta, turintiems antsvorį – dar kelios išskirtinės galimybės išbandyti tai, kas, net neabejojame, suteiks Jūsų kasdienybei naujų potyrių ir padės siekti seniai užsibrėžtų tikslų. Vis tik didesnę trauką jaučiate ramesnėms veikloms? Atvykite į lietaus lašų (*Raindrop*) masažo demonstraciją ar net kelis vakarus organizuojamus kvapų vakarus – atgaiva ir kūnui, ir sėkliai garantuota!

VEIKLOS VAIKAMS IR JAUNIMUI.

Itin didelio populiarumo sulaukusi sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa kviečia 14–29 m. jaunimą registruotis į programą ir pasisemti naudingų žinių nemokamose paskaitose ir individualiose savo srities profesionalų konsultacijose apie tinkamą mitybą, fizinį aktyvumą, kūno įvaizdį, susidorojimo su stresu galimybes. Šio mėnesio naujiena specialiai jaunimui – funkcinė treniruotė ratu, kurios metu vis kitoje „stotelėje“ susipažinsite su pratimų gausa ir neišmatuojama jų nauda kūnui. Vaikai

gegužės mėnesį laukiami *aikido* treniruotėse. Šie iš Rytų kilę kovos menai turi teigiamą poveikį ne tik fizinei būklei, bet ir paruošia asmenį psichologiškai bei morališkai – moko pagarbos sau ir aplinkiniams, lavina protą, padeda vystyti geriausias charakterio savybes.

RENGINIAI, SKIRTI KLAIPĖDAI – EUROPOS SPORTO MIESTUI.

Dviračių ekskursijos po Klaipėdos miestą, žygiai dviračiais pajūrio miškais, varžytuvės dėl daugiausiai numintų kilometrų, mankštos nėsčiosiems ir mankštos su kūdikiais – štai toks margas ir sportiškas gegužės mėnuo laukia visų, norinčių pasitikti vasarą aktyviai ir su gera nuotaika!

SOCIALINIO KULTŪRINIO KLASTERIO „VILTIES MIESTAS“ SPORTO RENGINIŲ

gausa stebins net patį įnoringiausią. Vilties tenisas, gimnastika, aerobika, treniruočių diena, šokiai, bėgimas, plaukimas baidarėmis – visa tai ir dar daugiau laukia Jūsų, nusprendusių rinktis viltį!

DAUGIAU INFORMACIJOS
APIE RENGINIUS GALITE RASTI ČIA:

<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/pradzia/geguze-sveikai-aktyviai-ir-su-vejeliu-16290.html>

Į visas nemokamas veiklas būtina registruotis iš anksto kalendoriuje nurodytais kontaktais.

SVARBU! Registracija į gegužės mėn. veiklas prasideda **nuo balandžio 30 d. (pirmadienio) 8.00 val.**



Nemokamų veiklų Klaipėdoje kalendorius „Ir kūnui, ir sielai“ 2018 m. gegužė



KLAIPĖDA 2018
EUROPOS
SPORTO MIESTAS
EUROPEAN CITY OF SPORT



Klaipėda
sveikas miestas

Mankštos senjorams

• **Mankšta su treniruočių volais**
Pirmadieniais
(gegužės 7 ir 14 d.) 8.45 val.

• **Mankšta su elastingomis juostomis**
Antradienį
(gegužės 15 d.) 8.45 val.

• **Mankšta su kamuoliukais**
Trečiadieniais
(gegužės 2 ir 9 d.) 8.45 val.

• **Mankšta su terapiniais kamuoliais**
Penktadieniais
(gegužės 4 ir 11 d.) 8.45 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija **mob. tel. 8 640 933 43.**

• **Senjorų vaikščiojimo grupės:**
pasivaikščiojimas, sveikatinančios mankštos ir paskaitos po atviru dangumi („Vyresnio amžiaus žmonių judesių valdymas“ ir „Traumų prevencija“)
Penktadieniais
(gegužės 4 ir 25 d.) 11.00 val.

Susitikimo vieta – I Melnragė
Registracija **mob. tel. 8 615 126 09** arba
el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt

Papildoma informacija:

• pasivaikščiojimo trasa – I Melnragė – II Melnragė – I Melnragė;
• su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi.

• **Šiaurietiškojo ėjimo mokymai**
(organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)
Pirmadieniais
(7, 14, 21 ir 28 d.) 14.30 val.

Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)

Registracija **mob. tel. 8 610 029 93.**

Papildoma informacija:

• vaikščiojimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas.

Treniruotės darbingo amžiaus žmonėms

• **Sveikatinanti mankšta pajūryje**
Antradienį
(gegužės 29 d.) 10.00 val.
Trečiadieniais
(gegužės 16 ir 23 d.) 10.00 val.

I Melnragės paplūdimys
Registracija **mob. tel. 8 640 933 43.**

• **Funkcinė treniruotė ratu**
Ketvirtadieniais
gegužės 17 ir 24 d.) 16.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija **mob. tel. 8 640 933 42.**

• **Šiaurietiškojo ėjimo mokymai pradedantiesiems**
(organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)
Šeštadieniais
(gegužės 5 ir 12 d.) 10.00 val.

Vasaros estrada
(Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)
Registracija **mob. tel. 8 610 029 93.**

Papildoma informacija:

• vaikščiojimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas;
• registruotis gali tik tie žmonės, kurie dar nebuvo šiuose mokymuose.

Mankštos ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams

• **Sveikatinanti mankšta, naudojant iPulsus sistemą**
Antradienį
(gegužės 8 d.) 11.00 val.
Trečiadienį
(gegužės 2 d.) 10.00 val.

• **Funkcinė treniruotė**
Pirmadieniais
(gegužės 14 ir 21 d.) 11.00val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija **mob. tel. 8 615 161 55** arba
el. paštu vitalija@sveikatosbiuras.lt

Paskaitos šeimoms

• **Sveikos šeimos akademija**
Dėl paskaitų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.
Registracija **tel. (8 46) 311 551,**
mob. tel. 8 640 933 40,
el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt

Veiklos bendruomenei

• **Lietaus lašų (Raindrop) masažo demonstracija**
Pirmadienį
(gegužės 7 d.), 17.15 val.
Penktadienį
(gegužės 11 d.) 14.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76
Registracija **mob. tel. 8 640 933 42.**

Papildoma informacija:

• masažo demonstracijos tikslas – parodyti stebėtojams, kaip namų sąlygomis galima atlikti masažą artimiesiems.

• **Kvapų vakaras**
Pirmadienį
(gegužės 21 d.) 17.00 val.
Ketvirtadienį
(gegužės 31 d.) 17.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76
Registracija **mob. tel. 8 640 933 42.**

Papildoma informacija:

• kvapų vakaro metu bus pristatoma terapinės klasės su eteriniais aliejais susikūrimo metodika, taip pat bus galima atlikti kvapų testą.

• **Joga**
Antradienį
(gegužės 8 d.) 16.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija **mob. tel. 8 640 933 42.**

Papildoma informacija:

• fizinio pasirengimo lygis nesvarbus;
• su savimi turėti buteliuką vandens.
Joga vyks basomis.

• **Speciali mankšta, turintiems atsvorį**
Antradieniais
(gegužės 15, 22 ir 29 d.) 9.00 val.
Ketvirtadieniais
(gegužės 17, 24 ir 31 d.) 9.00 val.

Sveikatingumo studija „Ginsvė“
(Šilutės pl. 40).

Registracija **tel. 8 614 838 57** arba
el. p. ginsve@gmail.com

Papildoma informacija:

• programa skirta turintiems atsvorį, nutukusiems;
• projektas „Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas“ iš dalies finansuojamas Klaipėdos m. savivaldybės.



• Šiaurietiškojo ėjimo mokymai pažengusiems

(organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)

Ketvirtadieniais (gegužės 3, 10 ir 17 d.) 17.30 val.

Vasaros estrada. (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė). Registracija **mob. tel. 8 610 029 93.**

Papildoma informacija:

- vaikščiokimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas;
- laukiami šiaurietiškojo ėjimo patirties turintys asmenys ir galintys įveikti 4–5 km distanciją.

• Šiaurietiškojo ėjimo dienos šventė Šeštadienį (gegužės 19 d.), 11.00 val.

Vasaros estrada. Registracija **mob. tel. 8 610 029 93** arba **el. p. vaiksciojimas@gmail.com**

Papildoma informacija:

- bus paruoštos 5, 10, 20 km trasos;
- dalyviai gaus medalius ir diplomus;
- programa www.vaiksciok.lt.

• Aikido treniruotės suaugusiems

Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.) 19.30 val. Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)

Trečiadieniais (gegužės 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 19.30 val.

Statybininkų pr. 2A (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas „Budokan“ Registracija **mob. tel. 8 647 191 25** arba **el. p. aikido@kovosmenai.lt**

Papildoma informacija:

- www.klaipeda.aikido.lt

Veiklos vaikams ir jaunimui

• Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa

Programa vykdoma susirinkus grupei

Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSP) koordinacinis centras (Herkaus Manto g. 84)

Registracija **mob. tel. 8 640 933 41** arba **el. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt**

Papildoma informacija:

- programa skirta 14–29 metų jaunimui.

• Funkcinė treniruotė ratu

Ketvirtadienį (gegužės 24 d.) 17.15 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76) Registracija **mob. tel. 8 640 933 42.**

• Aikido treniruotės vaikams (6–15 m.)

Pirmadieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 18.00 val.

Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.) 18.00 val.

Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas „Budokan“ Registracija **mob. tel. 8 647 191 25** arba **el. p. aikido@kovosmenai.lt**

Papildoma informacija:

- www.klaipeda.aikido.lt

Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.) 16.00 val.

I. Simonaitytės g. 2 („Vermės“ progimnazijos sporto klasė), klubas „Budokan“

Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.) 17.00 val.

Taikos pr. 69 (Klaipėdos turizmo mokyklos sporto kabinetas), klubas „Budokan“

Pirmadieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 14.30 val. arba 15.45 val.

Statybininkų pr. 2A (už E. Balsio menų gimnazijos, minkštoji salė), klubas „Budokan“ Registracija **mob. tel. 8 618 770 84** arba **el. p. aikido@kovosmenai.lt**

Papildoma informacija:

- www.klaipeda.aikido.lt

Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.) 18.00 val.

Panevėžio g. 3 („Atžalyno“ lopšelis-darželis), klubas „Budokan“

Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.) 15.45 val.

Tauralaukio g. 1 („Balticum“ sporto centras), klubas „Budokan“ Registracija **mob. tel. 8 647 191 25** arba **el. p. aikido@kovosmenai.lt**

Papildoma informacija:

- www.klaipeda.aikido.lt

Renginiai, skirti Klaipėdai – Europos sporto miestui 2018

• Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)

Antradieniais (gegužės 15, 22 ir 29 d.) 10.00 val.

Penktadieniais (gegužės 18 ir 25 d.) 10.00 val.

• Mankštos nėščiosioms

Antradieniais (gegužės 15, 22 ir 29 d.) 11.00 val.

Penktadienį (gegužės 18 d.) 9.00 val. Penktadienį (gegužės 25 d.) 11.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)

Registracija **tel. (8 46) 311 551; mob. 8 640 933 40; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt**

Renginių ciklas

„Gegužės mėnuo – ant dviračio!“

Ekskursijos dviračiais

Trečiadienį (gegužės 2 d.) 18.00 val.

(ekskursija po šiaurinę Klaipėdą)

Sekmadienį (gegužės 13 d.) 10.00 val.

(ekskursija po šiaurinę Klaipėdą)

Trečiadienį (gegužės 16 d.) 18.00 val.

(ekskursija po centrinę Klaipėdą)

Antradienį (gegužės 29 d.) 18.00 val.

(ekskursija po pietinę Klaipėdą)

Susitikimo vieta prieš ekskursiją bus patikslinta užsiregistravusiems dalyviams

Registracija **mob. tel. 8 640 933 42.**

Papildoma informacija:

- esant netinkamoms oro sąlygoms ekskursijos neįvyks.

• Dviračių žygis, skirtas Judėjimo sveikatos labai dienai paminėti

Ketvirtadienį (gegužės 10 d.) 17.30 val.

• Dviračių žygis, skirtas Tarptautinei šeimos dienai paminėti

Antradienį (gegužės 15 d.) 17.30 val.

• Dviračių žygis, skirtas Pasaulinei dienai be tabako paminėti

Ketvirtadienį (gegužės 31 d.), 17.30 val.

Susitikimo vieta – Vasaros estrada.

Žygio trasa: Vasaros estrada–Olando kepurė–Vasaros estrada Registracija **mob. tel. 8 640 933 42.**

Socialinio kultūrinio klasterio „Vilties miestas“ sporto renginiai

• Vilties tenisas. Teniso šventė vaikams ir suaugusiems bei draugiškos varžybos vaikams grupėse iki 7, 10 ir 12 metų.

Šeštadienį–sekmadienį (gegužės 12 ir 13 d.) nuo 11.00 val.

Klaipėdos šv. Pranciškaus Asyžiečio Vilties teniso aikštynas (Savanorių g. 4, Klaipėda)

Papildoma informacija:

- Artūras Krasnovas, **tel. 8 698 003 96; el. p. infokogas@gmail.com**

• Vilties gimnastika. Tarptautinės gimnastikos varžybos, kuriose gali dalyvauti vaikai, užsiimantys šia sporto šaka. Renginio tikslas – skatinti draugystę be sienų. Varžybose dalyvauja ir vaikai, turintys Dauno sindromą („Saulės vaikai“).



Pentktadienį (gegužės 18 d.)
atvykimas ir registracija.

Šeštadienį (gegužės 19 d.),
12.00–18.00 val. varžybos

„Viesulo“ sporto centras
(Debrečno g. 48, Klaipėda)

Papildoma informacija:

• Natalija Šigajeva, tel. 8 680 983 22;
el. p. vyp3@mail.ru;
www.viesulocentras.lt

• **Vilties aerobika.** Renginys, garantuojantis geras emocijas ir puikią savijautą. Dalyvaus įvairūs kolektyvai, bus organizuojami renginiai moksleiviams, kurių lauks įvairios užduotys, rungtys, prizai.
Pentktadienį (gegužės 18 d.) 11.00 val.

Atgimimo aikštė (Klaipėda)

Papildoma informacija:

• Laura Maškova, tel. 8 612 842 76;
el. p. lauramaskova.zumba@gmail.com;
www.mazvydas19.lt,
<http://lauramaskova.zumba.com>

• **Vilties treniruočių diena.** Renginys, raginantis gyventi sveikai. Jo metu visų amžiaus grupių klaipėdiečiams bus skiriamos nemokamos sporto ir sveikatinimo mankštų pamokos, bėgimo treniruotės miesto centre bei miške, prie vienuolyno.

Treniruotes ves įvairūs Klaipėdos sporto, sveikatingumo klubai.

Šeštadienį (gegužės 19 d.) 11.00 val.
Atgimimo aikštė (Klaipėda)

Papildoma informacija:

• Daiva Palubinskaitė, tel. 8 614 828 57;
el. p. ginsve@gmail.com; sporto ir sveikatingumo klubas „Auksinė Ginsvė“

• **Judėk pirmyn su viltimi.** Draugiškos baidarių varžybos Minijos upe ir dviračių varžybos kliūčių trasomis vaikams, suaugusiems ir neigaliesiems (judantiems vežimėliuose). Šventinė vakaronė ir nakvynė palapinėse.

Šeštadienį (gegužės 19 d.) 10.00 val.
Rudaičių kaimas, Klaipėdos rajonas

Papildoma informacija:

• Gintautas Rusteika, tel. 8 610 322 37;
el. p. priesaltinio@gmail.com

• **Vilties šokis.** Šventė kiekvienam, o ypač tiems, kuriems stinga vilties. Vilties šokio dalyviai šoka ne dėl rezultato, o dėl šypsenos veide. Tai – bendras profesionalių šokėjų ir mėgėjų, įvairių amžiaus grupių atstovų žaibiškas sambūris (flashmob) Klaipėdos Atgimimo aikštėje, šokio žingsnelių mokoma mėnesį iki renginio. Šokio terapija onkologiniams ligoniams ir jų artimiesiems organizuojama kiekvieną savaitę visus metus Klaipėdos šv. Pranciškaus onkologijos centre.

Šeštadienį (gegužės 19 d.) 14.00 val.

Atgimimo aikštė (Klaipėda)

Papildoma informacija:

• Valdas Daujotas, tel. 8 600 265 16;
el. p. info@ltrueda.lt; www.ltrueda.lt

• **Mažųjų vilties bėgimas.** Tai 3–8 metų vaikų sprinto bėgimo varžybos ir šventė Klaipėdos Atgimimo aikštėje. Renginio siekis – ugdyti sveiką gyvenimo būdą, solidarumą ir socialumą nuo mažų dienų. Renginys skirtas šeimoms.

Sekmdienį (gegužės 20 d.), 11.00 val.

Atgimimo aikštė, (Klaipėda)

Papildoma informacija:

• Janina Urbikienė, tel. 8 606 253 66;
el. p. viltiesbegimas@gmail.com

• **Vilties bėgimas.** Tai tarptautinės bėgimo varžybos visų amžiaus grupių atstovams – nuo vaikų iki senjorų – įvairaus ilgio trasose ir amžiaus kategorijose.

Sekmdienį (gegužės 20 d.) nuo 9.00 val.

Atgimimo aikštė, (Klaipėda)

Papildoma informacija:

• MBO Lietuvos šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyno vyresnysis br. Benediktas Sigitas Jurčys, OFM, tel. 8 698 400 49;
el. p. sjurcys@gmail.com;
www.viltiesbegimas.lt

DĖMESIO!!!

Registracija į gegužės mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo balandžio 30 d. (pirmadienio) 8.00 val. nurodytais kontaktais.

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės tel. 8 640 933 42 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras

Kontaktai

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 23 47 96. Faks. (8 46) 23 47 96.

El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

<https://www.facebook.com/biuras>

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

el. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

Dizainerė – Lina D. Paulauskienė.

DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

