



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 5 (2017 m. birželis)

Aktualijos

NAUJIENLAIŠKIS



Prasidėjus vasarai, pats metas daugiau pajudėti ir pasitikti šiltąjį sezoną su gera nuotaika bei energija. Tam nebūtina paploninti pinigines, nes Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Klaipėdos m. VSB) kolektyvas tradiciškai dalijasi naudingais patarimais, kaip likti sveikiems, pasakoja apie neseniai įgyvendintas Sveikatinimo akcijas ir iniciatyvas bei kviečia prisijungti prie planuojamų renginių. Įsiliekite į veiklas, žadančias gerą savijautą, puikią atmosferą ir nesenančią energiją!

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

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

„Klaipėdos sveikiausios mokyklos“ titulą pelnė Klaipėdos Sendvario progimnazija

Gegužės 10 d. įvyko „Klaipėdos sveikiausios mokyklos“ konkurso finalinis renginys. Jo metu buvo pagerbtos visos konkurse dalyvavusios ir apdovanotos geriausias rezultatus pasiekusios mokyklos. Šią miesto savivaldybės iniciatyvą organizavęs Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras džiaugiasi tokiu mokyklų susidomėjimu ir noru dalyvauti jau antrus metus organizuojamame konkurse.

Šiame konkurse „Klaipėdos sveikiausia mokykla“ dalyvavo dešimt uostamiesčio mokyklų, kurių atstovai sugužėjo į ilgai lauktą finalinį renginį. Dalyviai sveikuoliškai nusiteikę ir

su gera nuotaika pasinėrė į smagų renginį. Linksmos užduotys įtraukė visus, o pirmą kartą išgirstas ir šiam konkursui kurtas himnas skambėjo visų lūpose. Renginyje netrūko geros nuotaikos ir vaikų šypsenų.

Visos mokyklos, dalyvavusios konkurse, gavo Mero pasirašytas padėkas

bei simbolinius prizus. Prizinių vietų laimėtojų laukė diplomai bei kuponai sportiniam inventoriui įsigyti, o pirmos vietos laimėtojų dar ir specialus stiklo dirbiny, suteikiantis „Klaipėdos sveikiausios mokyklos“ titulą.

Ilgai laukti apdovanojimai suteikė džiaugsmo dalyviams, ir atsiimti





trečios vietos laimėtojo prizo žengė Klaipėdos „Aukuro“ gimnazija, antroji vieta atiteko Klaipėdos „Versmės“ progimnazijai. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorei paskelbus 2016–2017 m. „Klaipėdos sveikiausios mokyklos“ apdovanojimo laimėtoją – Klaipėdos Sendvario progimnaziją, jos atstovai su dideliu džiaugsmu ir energija žengė atsiimti prizo, neslėpdami nuostabos ir didžiulio jaudulio. Šis apdovanojimas atiteko už nuoseklų mokyklos bendruomenės skatinimą rūpintis savo sveikata, palankaus psichologinio mikroklimato kūrimą, organizuojamus renginius, kuriuose dalyvauja visa mokyklos bendruomenė, ir įsitraukimą į Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą.

Mokyklos bendruomenės, pretenduojančios į „Klaipėdos sveikiausios mokyklos“ vardą, nuo spalio iki gegužės mėnesio aktyviai dalyvavo įvairiuose renginiuose bei veiklose sveiko gyvenimo būdo temomis. Komisijos atstovai visą konkurso laikotarpį stebėjo mokyklų veiklą, o gegužės pradžioje susumavo mokyklų pateiktas veiklų ataskaitas, kuriose atsispindėjo mokinių lankomi būreliai, sveikatinimo ir fizinio aktyvumo renginiai, mokinių bei mokytojų sveikatos patikrinimo rodikliai ir kita papildoma veikla.

Šiuo konkursu buvo siekiama sukurti fiziškai ir emociškai sveikai gyvenančią mokyklos bendruomenę. Pasibaigus konkurso apdovanojimų renginiui visi su puikia nuotaika ir dovanomis iškeliavo toliau tęsti sveikoliškos veiklos.

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

Paskaita gamtoje „Vaikai vaistažolių pasaulyje“ su vaistininku žolininku Mariumi Lasinsku



Data: birželio 3 d.

Laikas: 12.30 val.

Vieta: renkamės prie senosios perkėlos „Šiaurinis ragas“. Kelsimės keltu į Smiltynę.

Ką veiksime: Paskaitos metu su tėveliais ir vaikais leisimės į nuostabių augalų pasaulį. Vaikučiai sužinos tris labai svarbias žolininko taisykles. Jie galės paragauti žolininko surinktų „kiaulpienių riešutų“, „paukščių saldainių“ ir kitų gamtos gėrybių! Vaistažolininkas išmokys vaikučius, kaip atpažinti, rinkti ir teisingai vartoti vaistažoles kaip maistą ir kaip vaistą, kai skauda pilvuką ar gerklę, arba tiesiog atsigerti skanios žolelių arbatėlės. Žolininkas pagros kanklėmis, o vaikučiai galės padainuoti ar net pabandyti pagroti. Taigi kviečiame smagiai ir turiningai pabūti kartu su vaistininku žolininku Mariumi.

Kita informacija: Paskaitos metu galėsite užduoti jums rūpimus klausimus, paragauti vaistažolininko žolelių arbatų, išbandyti hidrolatus.

PASKAITA NEMOKAMA (neskaitant bilieto į Smiltynę).

Klausimams dėl renginio telefonu: Nijolė Mozūraitienė.

Tel. (8 46) 31 07 51;

mob. 8 615 12 609.

El. p. nijole@sveikatosbiuras.lt

Daugiau informacijos apie lektorių:
www.mariauszoleles.lt

Organizatorius:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

Klaipėdiečiai ir miesto svečiai vienijosi bėgimui

Gegužės 28 d. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kartu su Klaipėdos miesto sergančiųjų cukriniu diabetu klubo organizavo renginį, kurio tikslas – suvienyti Klaipėdos bendruomenę kovai prieš diabetą ir kartu su sergančiais 1 tipo cukriniu diabetu įveikti 5 km bėgimo trasą. Renginyje dalyvavo tokie svarbūs svečiai, kaip: Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) prezidentė Vida Augustinienė bei DiAthlete programos įkūrėjas Gavin Griffiths (Anglija).



Renginio pradžioje LDA prezidentė Vida Augustinienė pasveikino visus susirinkusius ir palinkėjo sergantiesiems susidraugauti su savo liga ir nepamiršti būti fiziškai aktyviems, o nesergantiesiems – rūpintis savo sveikata ir užkirsti kelią diabetui daugiau judant bei sveikai maitinant. Svečias iš Anglijos pasidalijo savo istorija apie šią ligą – 1 tipo cukrinį diabetą – ir papasakojo, kaip jam pavyko su ja susidraugauti, bei pavadė linksmą apšilimo mankštą. Prieš bėgimą trumpą sveiko bėgimo pamokėlę vedė daugkartinė Lietuvos vidutinių ir ilgų nuotolių bėgimo čempionė Eglė Krištaponytė.

Visi dalyviai lengvai įveikė 5 km bėgimo trasą minkštais miško takeliais. Po bėgimo visi buvo kviečiami atsigavinti vandeniu, paskanauti užkandžių ir pabendrauti tarpusavyje. Renginyje dalyvavo daugiau nei 50 žmonių, o 5 km bėgimo trasą įveikė 45 dalyviai.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras džiaugiasi šia gražia iniciatyva ir ragina miestiečius labiau atkreipti dėmesį į šią klatingą ligą bei būti fiziškai aktyviems.



Tyrimas

Kokia yra uostamiesčio mokinių sveikatos būklė?

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Nuo 2016 metų mokinių profilaktinių sveikatos duomenų analizei atlikti naudojama Higienos instituto įdiegta Vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VSS IS).

Išanalizavus mokinių sveikatos būklės duomenis paaiškėjo, kad didžioji dalis (86,8 proc.) uostamiesčio mokinių ugdymo procese galėjo dalyvauti be jokių apribojimų. Beveik penktadaliui sveikatą patikrinusių Klaipėdos miesto mokinių nustatytas atsvaris ar nutukimas.

Svarbiausia vaikų sveikatos problema, kaip ir praėjusiais metais, išlieka regos sutrikimai, jie diagnozuoti 66,1 proc. vaikų. Taip pat paplitę ir kitų organų sistemų sutrikimai: kvėpavimo, virškinimo bei psichikos ir elgesio. 2016 metais sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis siekė 197,5 atvejo 1 000-čiui vaikų, virškinimo – 51,1 atvejo 1 000-čiui vaikų, o psichikos ir elgesio – 28,5 atvejo 1 000-čiui vaikų.

Nustatyta, kad sveikus dantis (nepažeistus ęduonies, neplombuotus ir neišrautus) turėjo kas ketvirtas sveikatą patikrinęs mokiny. Vaikų dantų būklės vertinimui naudojamas dantų ęduonies intensyvumo rodiklis, kuris išreiškiamas ęduonies pažeistų dantų skaičiumi, tenkančiu vienam asmeniui. 2016 metais Klaipėdos miesto mokinių ęduonies intensyvumo rodiklis buvo vidutinis – 3,4. Pavienių dantų sąkandžio patologija nustatyta 17,5 proc., o žandikaulių patologija – 12,6 proc. vaikų. Daugiausia mokinių, turinčių minėtų patologijų, mokosi 3 klasėje.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai vaiko sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti.

Sveikata

„Bendro laisvalaikio svarba visos šeimos gerovei“

Šeima kiekvieną iš jos narių įprasmina daugelyje vaidmenų. Tiek tėtis, tiek mama augindami savo vaikus tampa tikrais pedagogais, patarėjais, psichologais, dorovės ugdytojais, gydytojais, slaugytojais, drausmę palaikančiais prižiūrėtojais, uoliais įvairių paslaugų teikėjais, draugais, sektiniais pavyzdžiais, o kartais net stebukladariais herojais.

Meilė, saugumas ir šiluma šeimoje gali būti atpažįstami iš daugybės niuansų. Pradedant bendro finansinio ūkio vedimu ir baigiant dėmesingu, aktyviu visų šeimos narių įsitraukimu į joje vykstančius procesus. Kūrybingi žaidimai su vaikais kasdienėse veiklose padeda užtikrinti palankią mažųjų šeimos narių psichinę raidą. Visgi žaidimai su vaikais – atsakingas darbas, tad labai svarbu atrasti kuo daugiau veiklų su savo atžalomis, kurios atstotų bendrą laisvalaikį ir suteiktų poilsio jausmą. Laisvalaikis ir šeima yra tarpusavyje itin glaudžiai susiję veiksniai, nes nuo šeimos priklauso pasirenkamos laisvalaikio veiklos, jo realizavimo būdai, trukmė, o nuo laisvalaikio kokybiškumo ir naudingumo priklauso bendra šeimos laimė. Moksliniais tyrimais yra įrodyta,

kad savo gyvenimais kur kas labiau patenkintos tos šeimos, kurios laisvalaikį leidžia kartu, t.y. kai kiekvienas atskirai nesiblaško po skirtingas laisvalaikio sritis. Bendras laisvalaikis stiprina šeimos funkcionavimą: gerina santykius, gludina bendravimo riedulius, stiprina sutelktumą, sanglaudą, sutvirtina jausminę šeimos bazę.

Bendro laisvalaikio formos, patenkinančios artumo ir stabilumo poreikį:

- valgymas kartu;
- sportavimas kartu;
- filmų (šeimos) žiūrėjimas kartu;
- šeimos pasivaikščiojimai;
- šaudymas iš lanko;
- važiavimas dviračiais ir pan.

Bendro laisvalaikio formos, patenkinančios iššūkių poreikį (naujos patirtys):

- šeimos atostogos;
- stovyklavimas;
- šeimos žygis;
- piknikas;
- pasiplaukiojimas baseine.

Š. m. gegužės 15 d. 23-ią kartą buvo minima Tarptautinė šeimos diena. Tai puiki proga susiburti bendram laisvalaikiui, kuris suteiks visapusę naudą visiems šeimos nariams. Šeima – tai didelis organizmas, kurio laimė priklauso nuo visų organų funkcionavimo ir tarpusavio susidirbimo. Tegul šiuo organizmu darniai cirkuliuoja džiaugsmas, meilė, šiluma, sutelktumas, empatija ir daug kitų gerųjų elementų.

Gegužė – mėnuo prieš rūkymą!

Gyvenimas – kaip jūra: ramus, dosnus, audringas, kartais nuožmus... Per jūrą mus gabena laivas – kūnas, o kūną valdo kapitonė – mūsų gelmių jėga. Šiame laive tarytumei šeima, petys į petį dirba įgula viena. Nors pasitaiko visko, pas visus... Ir kartais kyta maištas... Tačiau per audrą žūsta tik tie, kurie paleidžia vairą.

Gegužės, kaip mėnesio prieš rūkymą, minėjimą pradėjome dar balandžio paskutinę savaitę. Tada net penkis vakarus iš eilės Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure rinkosi laivų kapitonai, kurių įgulos maištaudavo nesurūkiusios cigaretės iš ryto, prieš pietus, per pietus, po pietų... Žinote, ką sužinojome iš tikrųjų kapitonų? Kai nieko pikto neįtardami, žaismais prie vairo užleidžiame vietą smalsuoliams jungoms, tampame priklausomi, o norėdami į savo rankas susigrąžinti šturvalą, turime įdėti kur kas daugiau vidinių jėgų, nei jį užleisdami.

Labai džiaugiamės programos „**Kvėpuok laisvai 2017**“ dalyvių stiprybe, atkaklumu ir pasiryžimu leisti į rūkymo metimo kelionę kartu su ilgametę teorinę bei praktinę patirtį sukaupusiu pastoriumi, šeimos ugdymo konsultantu, lektoriumi Gintaru Nekiū. Kelionės niekada nebūna lengvos, tačiau jos visada būna įdomios ir praturtinančios. Šios kelionės tikslas – prie gyvenimo

vairo gražinti pasitikėjimą savimi, kol iš priklausomybės kylantys norai mūsų laivų neužplukdė ant seklumų ar nesudaužė jų į uolas. Norinčių mesti rūkyti, metančių ar tai jau padariusių žmonių kelionė tęsiasi. Visus norinčius prisijungti kviečiame sekti naujienas mūsų internetiniame tinklapyje ar „Facebook“ paskyroje. Kviečiame prisijungti prie palaikymo grupių.

Kiekvienas iš mūsų gali būti savo laivo kapitonas. Nuo jo priklauso ne tik igulos darbas, tačiau ir paties laivo likimas. Būkime savo gyvenimų šeimininkai!

Mėnesio prieš rūkymą minėjimą vainikuos akcija „Gimiau nerūkantis“. Šios akcijos metu sveikinsime visus Klaipėdos miesto naujagimius, gimusius paskutinę pavasario dieną, bei jų tėvus.

Paskaita apie tinkamą sportuojančiųjų mitybą patraukė būrio karių dėmesį



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras bendradarbiaudamas su Lietuvos Didžiojo kunigaikščio Butigeidžio dragūnų batalionu, šiemet suorganizavo ne vieną bendrą renginį sveikatinimo tema.

Š. m. gegužės 17 d. Biuro dietistė Rūta Symenaitė lankėsi batalione ir su kariais dalijosi žiniomis apie tai, kas yra tinkama sportuojančiųjų mityba, kaip reikėtų maitintis siekiant tam tikrų rezultatų ir t.t.

Po paskaitos sekė diskusija bei konsultacijų laikas. Organizatoriai džiaugiasi, kad paskaita sulaukė didžiulio dėmesio, ir ateityje planuoja organizuoti panašaus pobūdžio renginių.

Birželio 5-oji – Pasaulinė aplinkos diena

Pasaulinės aplinkos dienos tikslas – skatinti aplinkos apsaugą visame pasaulyje. Tai puiki proga atkreipti visuomenės dėmesį į svarbiausias aplinkosaugos problemas tiek visoje planetoje, tiek konkrečioje jos vietoje. Ši diena svarbi kiekvienam žmogui, nes aplinkos kokybė tiesiogiai susijusi su mūsų gyvenimo kokybe, aplinka, kurioje gyvename. Minėdami aplinkos apsaugos dieną, prisidėkime prie aplinkos tausojimo, rūšiuodami atliekas, mažindami oro bei vandens taršą aplinkoje.

Visa tai galime pasiekti tik pradėdami nuo savęs: mažindami aplinkos taršą ir stengdamiesi tausoti gamtos išteklius. Kiekvienas mažas darbas sukuria didelę vertę.

PUOSELĖKIME TAI, KĄ TURIME!

Vienas karys lauke – ne karys

2017 m. gegužės 12 d. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai drauge su Lietuvos didžiojo kunigaikščio Butigeidžio dragūnų batalionu Klaipėdos ugdymo įstaigų moksleivius pakvietė paminėti artėjančią Tarptautinę vaikų gynimo dieną ir suorganizavo renginį „**Vienas karys lauke – ne karys!**“ Renginyje dalyvavo apie 130 moksleivių.

Dragūnų batalionas siekia brandinti jauną atsakingą asmenybę aktyviam pilietiniam gyvenimui, ugdyti gebėjimus priimančiam sprendimus bei priimti atsakomybę.

Moksleiviai buvo supažindinti su Lietuvos kariuomenės struktūra, apžiūrėjo ir išbandė Dragūnų bataliono karių naudojamus ginklus, techniką ir dalyvavo estafetėse, atliko užduotis:

1. Sužeistojo išnešimo iš karo lauko zonos būdai.
2. „Persikėlimas per upę“. Visa komanda per nurodytą laiką naudodama pagalbines priemones turėjo „persikelti“ per tariamą upę.
3. Granatų mėtymas į taikinį.
4. Atminties ir pastabumo lavinimo užduotis. Per tam tikrą laiką reikėjo įsiminti sudėtų daiktų vietas ir vėliau juos išvardinti bei surašyti.



Šių varžybų tikslas – ne gerų rezultatų siekimas, o dalyvavimas, bendravimas.

Komisijos nariai vertino tokias savybes, kaip komandinis mąstymas, bendravimas, pasitikėjimas, atsakingumas, probleminių situacijų sprendimas.

Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijos komandai pavyko iškovoti pirmąją vietą. Kiekvienas komandos narys turės galimybę išbandyti visas trasas KAR KAR nuotykių parke.

Klaipėdos Vytauto Didžiojo gimnazijos komanda laimėjo antrąją vietą. Nugalėtojai galės smagiai pačiuožinėti AKROPOLIO ledo arenoje.

Klaipėdos turizmo mokyklos komandai atiteko trečioji prizinė vieta. Dalyviai



buvo apdovanoti sportiniais maišeliais ir įmonės „Klaipėdos regiono keliai“ įsteigtu prizu, šviesą atspindinčiomis liemenėmis.

Nors buvo girdėti nusivylimo šūksnių nelaimėjus, tačiau dauguma varžybų dalyvių išsiskirstė su šypsėmis. Po varžybų visi dalyviai vaišinosi renginio rėmėjų „Klaipėdos pienas“, AB BALTOSIOS VARNELĖS leduis.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai dėkoja Lietuvos didžiojo kunigaikščio Butigeidžio dragūnų batalionui už bendradarbiavimą, moksleiviams – už smagiai praleistą laiką drauge, o rėmėjams – už įsteigtus prizus.

IKI KITŲ SUSITIKIMŲ!





Startuoja konkursas „Judriausia įmonė 2017“

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras vėl kviečia uostamiesčio įmones dalyvauti konkurse „Judriausia įmonė 2017“. Šiuo konkursu siekiama skatinti darbuotojus rūpintis savo sveikata, o įmonės vadovus prisidėti prie darbuotojų sveikatos palaikymo bei gerinimo, didžiąsą dėmesį skiriant darbuotojų judėjimui.

Šio konkurso metu įmonės turės stengtis:

- kas mėnesį kuo aktyviau dalyvauti skirtingose nemokamose sveikatinimo veiklose, kurių sąrašą gaus iš Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro;
- paruošti savo įmonei arba Klaipėdos bendruomenei skirtus sveikatinimo renginius;
- fiksuoti savo įveiktus kilometrus einant/bėgant/važiuojant dviračiu ar kitomis priemonėmis (išskyrus motorinę transporto priemonę).

Konkursas prasidėjo gegužės 8 d. ir tęsis iki pat metų pabaigos, t.y. 2017 m. gruodžio 31 d., tačiau nespėjusius užsiregistruoti norime informuoti, kad pradėti dalyvauti galite bet kuriuo metu.

Konkurso „Judriausia įmonė 2016“ nugalėtojai tapo Yazaki Wiring Technologies Lietuva, su judėjimo priemonėmis įveikusi net 659,99, o be judėjimo priemonių – 1034,36 km, tenkančių vienam įmonės darbuotojui per visą laikotarpį. Antroji liko jau ne pirmus metus išlaikanti lyderių pozicijas įmonė UAB „Arijus“, o garbingą trečiąją vietą užėmė VĮ Klaipėdos valstybinio jūrų uosto direkcija.

Primerktume, kad „Judriausios įmonės“ konkurse gali dalyvauti visos įmonės, organizacijos, bendrovės, padaliniai, skyriai ir kt. Apsisprendus dalyvauti, prašome užpildyti paraišką, kurios formą rasite konkurso nuostatuose arba <http://new.sveikatosbiuras.lt/lt/bendruomenes-sveikatos-stiprinimas/konkursai/>.

Varžybos pajūryje

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai drauge su UAB „Vakarų pramogos“, BĮ „Klaipėdos pa-

plūdimiai“ 2-ojoje Melnragėje organizavo sporto varžybas „Saugus poilis“. Saugiamė, aktyviame ir įdomiame renginyje dalyvavo Klaipėdos profesinio ugdymo mokyklų mokiniai.

Sporto varžybų „Saugus poilis“ tikslas – stiprinti profesinio ugdymo mokyklų mokinių sveikatą ir didinti motyvaciją būti saugiams ir fiziškai aktyviems.

Varžybos prasidėjo zumbos ritmu. Pamišti lietuvišką kuklumą, atsipalaiduoti pagal ritmingą, uždegančią muziką padėjo charizmatiškoji trenerė Sigita.

Zumba – nauja fitneso rūšis, jungianti aerobiką su šokių. Šokant zumbą atliekami ne tik šokių judesiai, bet ir kūno stiprinimo pratimai.

Renginį tęsė BĮ „Klaipėdos paplūdimiai“, plaukimo treneris-gelbėtojas Aleksandras Siakki, kuris 2-osios Melnragės paplūdimyje susirinkusiems dalyviams pasakojo apie saugų elgesį prie vandens telkinių.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistė, vykdanči vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūrą Diana Butkienė supažindino moksleivius, kaip reikia laiku ir tinkamai suteikti



pirmąją pagalbą.

Komandos dalyvavo linksmosiose estafetėse ir rungtyse:

- „Brolių žiedas“;
- „Linksmosios sauskelnės“;
- „Slidės“;
- „Trikojai“;
- „Virvės traukimas“.

Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro komanda puikiai pasirodė ir iškovojo pirmąją vie-



tą. Kiekvienas komandos narys turės galimybę aktyviai praleisti laiką „Scala dream“ laipiojimo uolomis klube.

Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokyklos komanda laimėjo antrąją vietą. Prizas taip pat visus pradžiugino. Komandos dalyviai turės galimybę apsilankyti Lietuvos jūrų muziejuje ir stebėti delfinų pasirodymą.

Klaipėdos turizmo mokyklos komandai atiteko trečioji prizinė vieta. Nugalėtojai buvo apdovanoti žingsniamačiais.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai sveikina profesinio rengimo mokyklų komandas ir dėkoja už puikiai praleistą laiką drauge.

Klaipėdiečiai per mėnesį įveikė beveik 20 tūkst. kilometrų

Visą gegužės mėnesį uostamiesčio gyventojai mynė pedalus už Klaipėdą. Jau ketvirtą kartą dalyvaujant tarp-tautiniame projekte „Europos dviračių iššūkis“, klaipėdiečiai varžėsi, kuris iš 52 projekte dalyvaujančių Europos miestų nuvažiuos daugiau kilometrų. Šiais metais iššūkį priėmė 153 Klaipėdos dviratininkai mėgėjai, kurie iš viso numynė 18 374,2 km. Klaipėdos komandai atiteko garbinga 24 vieta pagal nuvažiuotų kilometrų skaičių tūkstančiui gyventojų.

Skatinant klaipėdiečius dalyvauti šiame iššūkyje, buvo sukurti išskirtiniai maršrutai-žemėlapiai po centrinę, šiaurinę bei pietinę miesto dalis. Žemėlapiai buvo dalijami mieste bei Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure (Klaipėdos VSB). Elektroninė maršrutų-žemėlapių versija buvo patalpinta Klaipėdos VSB internetinėje svetainėje



bei „Facebook“ sukurtoje grupėje „**Minam už Klaipėdą!** Europos dviračių iššūkis“.

Taipogi miestiečiai buvo kviečiami dalyvauti konkurse, kuriame jie buvo skatinami pasirinkti vieną iš trijų minėtų maršrutų, nusifotografuoti prie trijų pasirinktų objektų pasirinktame maršrute ir nuotraukas įkelti į „Facebook“ grupę „Minam už Klaipėdą! Europos dviračių iššūkis“. Visi dalyvavę šiame konkurse buvo apdovanoti Klaipėdos VSB dovanomis.

Tiems, kurie nemėgsta minti vieni ir norėjo labiau pažinti Klaipėdos miestą bei jo istorinius simbolius, buvo organizuotos trys ekskursijos: viena po centrinę ir dvi po šiaurinę miesto dalis, kurių metu patyrusios gidės saugiai pravedė dviratininkus išskirtiniais maršrutais. Dalyviai turėjo galimybę išklausti istorinių ir įdomių nūdienos faktų bei aktyviai praleisti laisvalaikį. Pedalus už Klaipėdą mynė įvairiausių profesijų ir amžiaus atstovai, prie tarptautinio projekto prisijungė mokiniai, studentai, mokytojai, ikimokyklinių įstaigų darbuotojai, įvairios miesto įmonės, įstaigos ir organizacijos. Prie Klaipėdos miesto rezultatyviausių prisidėjo šios komandos: dviračių entuziastų klubai „Pajūrio dviratininkų bendruomenė“ (5 561,4 km), T CLUB (4 817,5 km), „Klaipėdos dviratininkų grupė“ (1 837 km), įmonė „AD REM LEZ“ (1 719,4 km), Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (1 193,2 km) ir Klaipėdos „Gillijos“ pagrindinė mokykla (1 193,3 km).

Važiuojantieji įveiktą atstumą fiksuavo specialiai išmaniesiems telefonams sukurta programėle „Naviki“ arba rankiniu būdu. Visi klaipėdiečių, kaip ir kitų Europos miestų dalyvių, rezultatai buvo sumuojami – kiekvienu važiavimu buvo siekiama pagerinti važiavimo rezultatus.

Šio projekto tikslas – paskatinti Klaipėdos miesto gyventojus dažniau rinktis aplinkai draugišką judėjimo priemonę

– dviratį – bei pasirūpinti savo sveikata.

Projektą finansavo Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos, informacijos sklaida rūpinosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

Mankštos asmenims, dalyvaujantiems Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje

Siekiant pagerinti Lietuvos gyventojų sveikatą bei sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis, Lietuvoje nuo 2015 m. sausio 1 d. pradėta įgyvendinti Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu, o nuo šių metų pradžios buvo įtraukti ir asmenys, sergantys cukriniu diabetu.

Programos dalyviai lanko individualias konsultacijas su dietistu, psichologu bei fizinio aktyvumo specialistais, kurių metu yra supažindinami su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais. Specialistai supažindina su sveikos mitybos principais ir suteikia informaciją apie streso įtaką sveikatai, o fizinio aktyvumo specialistas sudaro individualias fizinio aktyvumo rekomendacijas.

Nuo birželio mėnesio prasidės specializuotos mankštos šios programos dalyviams:

Mankšta su gimnastikos kamuoliukais:

birželio 9 d. 9.00 val. Klaipėdos universiteto Botanikos sode (Kretingos g. 92). Svarbu: su savimi turėkite mankštos kilimėlį bei vandens!

Mankšta su kineziterapeutu:

pirmadieniais ir trečiadieniais (**birželio 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 ir 28 dienomis) 17.20 val.** Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salėje. Taikos pr. 76).

Šiaurietiškojo ėjimo pamokos pradedantiesiems:

birželio 1 ir 8 d. 9.00 val. Klaipėdos universiteto Botanikos sode (Kretingos g. 92).

Registracija **tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347;**

papildoma informacija

el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt

Norintieji dalyvauti programoje turi kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris suteiks informaciją apie dalyvavimą Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje.

Į Klaipėdą grįžta akcija „Saugus poilsis pajūryje“!



Jau ne pirmus metus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras rengia tradiciją tampančią akciją „Saugus poilsis pajūryje“. Visuomenės sveikatos specialistai iš anksto numatytose vietose nemokamai matuos kraujo spaudimą, užmaršuoliams dovanos geriamojo vandens ir dalys lankstinuką bei vasaros laikraštį su naudinga informacija apie vasaros karščius, pirmąją pagalbą ištikus saulės ir šilumos smūgiams ir kt.



Šios akcijos tikslas – priminti, kaip saugiai elgtis prie vandens ir saulėkaitoje, kad poilsis taptų saugus ir visavertis.

Akcijos vieta ir laikas bus tikslinami, informaciją sekite: www.sveikatosbiuras.lt arba mūsų „Facebook“ paskyroje www.facebook.com/biuras/.



Trumpos naujienos

leškai šokių užsiėmimų vasarą?



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai pristato vieną iš meno rūšių – klasikinį indišką šokį.

Klasikinis indiškas šokis – tai priemonė, padedanti gyventi disciplinuotai ir sveikai. Sakoma, kad šis šokis – tai ir meditacija, ne vien kūno kalba. Tai viena seniausių šokio formų pasaulyje. Klasikinis indiškas šokis – savotiškas baletas, pantomimos ir jogos derinys.

Šokio pamokos Jums padės atsipa-

laiduoti, sustiprėti, išlaikyti vidinę ramybę, išmokys išreikšti savo emocijas, suteiks džiaugsmo. Klasikinio indiško šokio judesiai grakštūs, dinamiški ir tuo pačiu metu reikalaujantys jėgos, valios ir ištvėmės. Tokie šokiai koreguoja laikyseną, lavina koordinaciją, lankstumą, sustiprina žmogų tiek fiziškai, tiek dvasiškai.

Šie nemokami užsiėmimai vyks birželio mėn. Botanikos sode, gryname ore, o šokio subtilybių mokys Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto magistrantė iš Indijos Shah Deepmale Kumari.

Daugiau informacijos ir išsamų tvarkaraštį galima rasti www.sveikatosbiuras.lt bei „Facebook“ paskyroje „Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras“.
BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
mob. + 370 640 93 343.

Klaipėdos universiteto Botanikos sodas

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai tęsia tradiciją ir drauge su Klaipėdos universiteto Botanikos sodu organizuoja mankštų ciklą vasaros laikotarpiu.

[Kvepiančioje, išpuoselėtoje aplinko-

je, tolėliau nuo miesto šurmulio bei taršos, klaipėdiečiai ir miesto svečiai kviečiami dalyvauti nemokamose sveikatingumo mankštose su įvairiu sporto inventoriu bei šiaurietiškojo ėjimo pamokose pradedantiesiems (dalyviai aprūpinami inventoriu).

Sveikatingumo mankštos Botanikos sode ne tik atpalaiduos kūną bei protą, bet ir aprūpins organizmą didesniu deugonies kiekiu. Vadinasi, prasiplės kraujagyslės, nustos svaigti galva, gaminsis vadinamieji laimės hormonai. Buvimas gryname ore – tai pagrindinis vitamino D šaltinis. Vitaminas D skatina kalcio pasisavinimą iš virškinamojo trakto. Kalcis yra atsakingas už kaulų stiprumą ir raumenų jėgą. Jeigu žmogus reguliariai būna lauke šviečiant saulei, organizme pasigamina nuo 80 iki 90 proc. reikalingo vitamino D kiekio. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad vitaminas D padeda išvengti arterinės hipertenzijos išsivystymo, vėžinių susirgimų ir kai kurių autoimuninių ligų.

Daugiau informacijos ir išsamų tvarkaraštį galima rasti www.sveikatosbiuras.lt bei „Facebook“ paskyroje „Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras“.
BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
mob. + 370 640 93 343.

Renginių kalendorius

Kviečiame į šiaurietiškojo ėjimo mokymus!

Mokymų dalyviai bus supažindinti su baziniais šiaurietiškojo ėjimo žingsniais bei pratimais, atliekamais naudojant šiaurietiškojo ėjimo lazdas. Vieno mokymo trukmė – 1 val.

Birželio mėn. užsiėmimų laikas:

- **Birželio 12, 19, 26 d. 17:15 val.** (pirmadieniais) prie Vasaros estrados.
- **Birželio 1, 8, 15, 22, 29 d. 17:15 val.** (ketvirtadieniais) Prano Mašiotų progimnazijos stadione.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA.

Tel. (8 46) 31 07 51;
mob. 8 615 12 609 arba
el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt;
alina@sveikatosbiuras.lt

IKI SUSITIKIMO!

Senjorų išvykos į pajūrį!

Maloniai kviečiame visus uostamiesčio senjorus ir svečius prisijungti prie senjorų vaikščiojimo grupių ir aktyviai praleisti laiką viename gražiausių Lietuvos kampelių – pajūryje! Dalyvių laukia mankšta ir paskaitos po atviru dangumi bei, žinoma, smagi kompanija.

Užsiėmimų laikas:
• **Birželio 8 d. 11 val.**

(ketvirtadienis).

Be pasivaikščiojimų ir mankštos numatyta paskaita „Sveikatą įtakojantys veiksniai“.

Vaikščiojimo grupių maršrutas:

Melnragė I – Melnragė II.

Pasivaikščiojimas kartu su kitais užsiėmimais trunka apie 2,5 h. Prieš atvykstant specialistai rekomenduoja įvertinti savo galimybes įveikti numatytą atstumą. Taip pat rekomenduojama su savimi turėti geriamojo vandens ir sveikų užkandžių, jeigu norisi.

Organizatoriai turi teisę suplanuotus užsiėmimus atšaukti dėl nenumatytų aplinkybių, pavyzdžiui, prastų oro sąlygų, todėl **BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA**

BŪKIME AKTYVŪS!

Tel. (8 46) 31 07 51;
mob. 8 615 12 609 arba
el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt.



„Sveikos šeimos akademija“

Užsiėmimų metu jau tradiciškai bus aptariami svarbiausi momentai, kai nauja gyvybė ateina į šį pasaulį.

Birželio paskaitos prasidės itin vertingomis žiniomis apie tai, kaip sukurti saugią aplinką mažyliams, supažindins su tėvystės užduotimis pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais ir kaip susidoroti su visais išskylančiais sunkumais. Įsibėgėjęs paskaitų ciklui, birželio 12 d., specialistai pasidalins žiniomis apie dantų priežiūrą, sužinos apie burnos higieną, jos įtaką tiek mamos, tiek vaiko kokybiškam gyvenimui.

Nebus pamiršta ir gimdymo tema, kurios metu moterys galės tinkamai pasirošti ir nusiteikti laukiančiam išbandymui, nusiraminti ir žinoti, kas vyksta jo metu, kas sukelia skausmą, kiek vidutiniškai trunka gimdymas ir kaip sumažinti jaučiamą skausmą. Netrukus po to aiškumo apie tai, kaip kūdikis pakeičia šeimos vertybes, su kokiomis psichologinėmis problemomis susiduria mama ir kaip išvengti pogimdyvinės depresijos, daugiau suteiks birželio 21 d. vyksianti paskaita.

Rūpinamiesi mamyčių ir mažylių sveikata ir gera savijauta organizuojame jau tradicija tapusias nėščiujų mankštas (birželio 5; 23; 27 d. 11 val.) ir mankštas kartu su kūdikiu (birželio 5; 23; 27 d. 10 val.). Į mankštas su mažylių gali atvykti mamos, auginančios atžalas nuo 3

iki 9 mėnesių amžiaus. Grupėje vienu metu sportuos ne daugiau nei 8 mamos, todėl užtikriname komfortą, užsiėmimų metu aplanko geros emocijos, o ir diena neprailgsta.

Nemokamų ir itin vertingų paskaitų ciklas prasidės birželio 5 d. ir tęsis visą mėnesį iki birželio 21 d. Susitikimai organizuojami vakarais nuo 17.15 val. Užsiėmimuose kviečiami apsilankyti visi: norintys pagilinti jau turimas žinias ar jas atnaujinti ir tie, kuriems visa tai yra nauja ir nepažinta. Visos mankštos vyksta antradieniais, pirmoje dienos pusėje. „Sveikos šeimos akademijos“ užsiėmimai vyksta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure (Taikos pr. 76, 3 aukštas).

BŪTINA IŠ ANKSTO UŽSIREGISTRUOTI
tel. (8 46) 31 15 51, mob. 8 640 93 340
arba el. paštu iveta@sveikatosbiuras.lt.

Paskaitų temos:

1. „Saugi namų aplinka“
(š. m. birželio 5 d. 17:15 val.,
lektorius J. Baltrūnas).
2. „Naujagimio ir kūdikio priežiūra pirmaisiais mėnesiais“. I dalis
(š. m. birželio 8 d. 17:15 val.,
lektorė V. Dajorienė).
3. „Nėščiujų ir vaikų dantų priežiūra“
(š. m. birželio 12 d. 17:15 val.,
lektorė E. Pudžemienė).
4. „Gimdymas“
(š. m. birželio 13 d. 17:15 val.,
lektorė S. Kaunienė).
5. „Naujagimio ir kūdikio priežiūra pirmaisiais mėnesiais“. II dalis

(š. m. birželio
15 d. 17:15 val.,
lektorė B. Jarašunė).

6. „Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija“
(š. m. birželio 21 d. 17:15 val.,
lektorius M. Radušis).

Kviečiame aktyviai pasitikti vasarą!

Vasarą klaipėdiečiams ir miesto svečiams nuobodžiauti neleis specialus nemokamų veiklų kalendorius „Ir kūnui, ir sielai“, kuris vėl pasipildė naujovėmis! Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras šį kartą pristato visą pluoštą naujų užsiėmimų: sveiko bėgimo pamokas, įvairias bendruomenių mankštas, šokių pamokas Reggaeton solo, šokių pamokas poroms Salsa Rueda de Casino bei argentinietiška tango, taip pat mankštas, skirtas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos dalyviams. Taipogi sugrįžta indiški šokių užsiėmimai. Be jau minėtų naujovių birželio mėnesį klaipėdiečių ir jų svečių laukia daugybė jau įprastų sveikatinimo veiklų, kurios vyks kone kasdien.

Daugiau informacijos ir išsamų tvarkaraštį galima rasti www.sveikatosbiuras.lt bei „Facebook“ paskyroje „Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos 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!

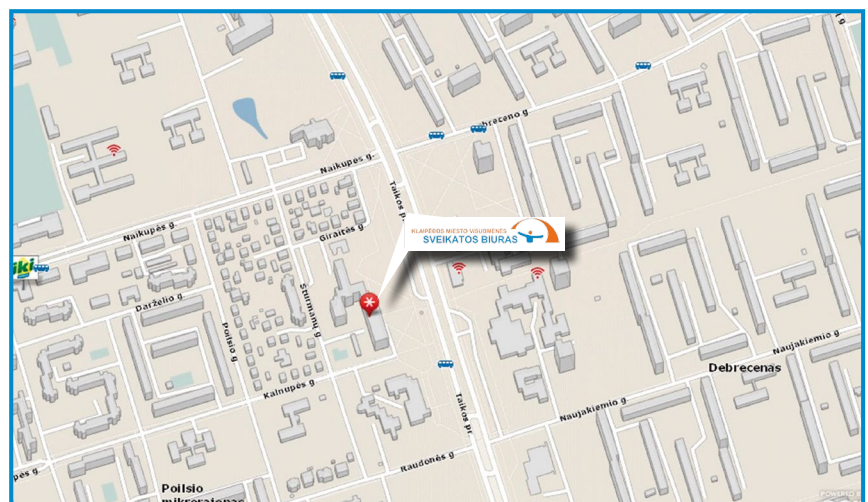
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

el. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras.

Dizainerė – Lina Paulauskienė.



DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.