

Kviečia susipažinti su RK darbu, išmokti pirmosios pagalbos pagrindų, pasirinkti humanitarinės pagalbos. Merfio dėsnų pakeisti neįmanoma, bet įmanoma išgelbėti gyvybę! Registruokitės į praktinius pirmosios pagalbos mokymus!

Informacija tel. (8 45) 58 15 67

• Gamtos mokykloje

12 d. 14 val. Mokinių judriųjų žaidimų olimpiada „Gamtos sveikatingumo takas“

Tel. pasiteirauti (8 45) 57 75 21

• Miesto poliklinikoje (Nemuno g. 75)

12 d. 10–14 val. Renginys-akcija „Ką svarbiausia reikia žinoti apie savo sveikatą“. Bus dalijami lankstinukai, matuojamas kraujospūdis, svoris, akispūdis

13 val. Paskaita I a. salėje „Vaikų dantų ėduonies profilaktika“. Bus dalijami lankstinukai, patariama burnos higienos klausimais
Daugiau inf. tel. (8 45) 50 06 79

• „Eurovaistinės“ filialuose (Ukmergės g. 23 ir Klaipėdos g. 92)

9 ir 16 d. 10–13 val. Kolegijos burnos higienos studentų konsultacijos

Išsamiau – tel. 8 681 43 007

• Greitosios medicinos pagalbos stotyje

6, 13 ir 20 d. 15 val. Atvirų durų dienos „Kaip svarbu suteikti tinkamą informaciją dispečeriui“ (Ramygalos g. 14)

Būtina išankstinė registracija tel. 8 672 61 787

11 ir 25 d. 15 val. Praktiniai užsiėmimai „Pirmoji pagalba sustojus širdžiai, užspringus, įvykus traumai. Darbas automatinio defibriliatoriaumi“ (Sietyno g. 5B)

Būtina išankstinė registracija tel. (8 45) 50 15 97

• Teritorinė ligonių kasa

9–22 d. Viktorina apie sveikatos draudimą 9–11 (1–3 gimnazijų) klasių mokiniams

Daugiau inf. – tel. (8 45) 52 69 11. Viktorinos taisyklės – nuo spalio 2 d. www.paneveziotk.lt

• Nacionalinio kraujo centro Panevėžio filialas kviečia padovanoti kraują:

PC „Babilonas“ – I–VII nuo 11 iki 19 val.

Nemuno g. 75 – I 8–19, III 8–17, II, IV, V 8–15 val.

• Pažintinės ekskursijos Nacionaliniame kraujo centre.

Registruojama tel. 8 655 43 757, el. p. d.sniute@kraujodonoryste.lt

• Savivaldybės bibliotekose

• Parko

2–31 d. Psichologinės literatūros paroda „Atrask ramybę savo širdyje“

20 d. 15 val. Žolininko Mariaus Lasinsko paskaita „Vaistažolių pagalba vyresnio amžiaus žmonėms“

• Viešojoje bibliotekoje

2–31 d. Paroda „Nauja medicininė literatūra, įsigyta 2017 m.“

Literatūros paroda „Tėvams ir pedagogams: vaiko psichologija“

10 d. 17.30 val. Žurnalistės Daivos Červokienės knygos „Kaip gydo medžiai“ (2016) pristatymas

• Šiaurinėje

17 d. 11 val. Edukacija „Riedėk riedėk, obuoliuk“

19 d. 17 val. Susitikimas su rašytoju Jonu Lauciumi „Minčių sveikata – daugiau nei sveikata“. Prekyba knygomis

• „Žiburėlis“

2–31 d. Literatūros paroda „Mergaitėms ir jų mamoms“

23 d. 15 val. Popietė „Obuolių dienos“

• „Žalioji pelėda“

9 d. 11 val. Renginys „Sodo šeimynėlė“

9–14 d. Lankytojų darbėlių paroda „Daržovių pintinė“

• Smėlynės

5 d. 11 val. Edukacinis rytmetys vaikams „Sveikuoliuko rytas“

15–30 d. Literatūros paroda būsimums mamoms „Gandrų belaukiant“

19 d. 17 val. Renginys apie klimato reiškinius ir jų įtaką sveikatai „Debesuota su pragiedruliais“. Susitikimas su meteorologe, fizinių mokslų daktare Audrone Galvonaite

* Būtina išankstinė registracija tel.: (8 45) 46 32 81, 46 75 06



SPALIS – SVEIKATOS STIPRINIMO MĖNUO PANEVĖŽYJE



VISI RENGINIAI NEMOKAMI
KVIEČIAME AKTYVIAI DALYVAUTI!

PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

www.panevezysvsb.lt

www.facebook.com/paneveziomvsb



FIZINIAI UŽSIĖMIMAI

- **Sporto ir sveikatingumo klube „Ir Tau“** (J. Basanavičiaus g. 1A, II a.)
2, 9, 16, 23 d. 17.30 val. Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai visoms amžiaus grupėms*
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 d. 8 val. ir **19** val. Kuksando praktika*
Kuksando – tai tūkstantmetė korėjiečių kūno lavinimo pratimų ir specialaus kvėpavimo sistema, ugdati tvirtą, ištvermingą, kilnau būdo, stiprios fizinės ir dvasinės sveikatos žmogų.
- **Senvagėje** (šalia „Romantic“ viešbučio)
3, 5, 10, 12, 17 d. 18 val. Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai turintiems savas lazdas ir be jų (suteiksime)*
- **Judesio klube „Esi“** (Savanorių a. 12A, III a., ėjimas iš kiemo)
3, 10, 17, 24 d. 10.30 val. Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai*
5, 12, 19, 26 d. 15.30 val. Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai*
Sportuosite mėvėdami kojinaites. Rekomenduojame pasiimti pledą.
- **Aerobikos ir sveikatingumo klube „Ervera“** (Klaipėdos g. 36)
3, 17 d. 18.15 val. Ekspres/Tabata treniruotė*
10, 24 d. 18.15 val. Ekspres/Preso treniruotė*
6, 13, 20, 27 d. 17.30 val. Ekspres/Šokio treniruotė*
- **Aerobikos ir sveikatingumo klube „Ervera“** (Mysk. K. Paltaroko g. 18)
13 d. 17.30 val. paskaita-praktinis užsiėmimas „Dubens dugno raumenų stiprinimas“. Mankšta gali padėti esant šlapimo nelaikymui*
- **Fizinės medicinos ir reabilitacijos centre** (Nemuno g. 75)
 - Grupiniai kineziterapijos vandenyje užsiėmimai gydomajame baseine (158 kab.):
suaugusiesiems – kiekvieną pirmadienį (**2, 9, 16, 23, 30 d.**) ir trečiadienį (**4, 11, 18, 25 d.**) – **13.15** val.
7–12 m. vaikams – kiekvieną ketvirtadienį (**5, 12, 19, 26 d.**) – **18.30** val. Trukmė 45 min. Būtina išankstinė registracija tel. (8 45) 50 06 48. Sudarant grupes, asmenų skaičius ribojamas. Atvykti 15 min. prieš užsiėmimą, turėti maudymosi kostiumėlį, gumines šlepetes, muilą, kempinę ir rankšluostį.
 - Grupiniai užsiėmimai 7–12 m. vaikams vaikams su kineziterapeuto konsultacija (151 kab.):
kiekvieną trečiadienį (**4, 11, 18, 25 d.**) – **18** val. Trukmė 30 min. Būtina išankstinė registracija tel. (8 45) 50 06 48. Sudarant grupes, asmenų skaičius ribojamas. Turėti sportinę aprangą, švarias kojines.

- **Ajengaro jogos studijoje** (Krantu g. 36, IV a., ėjimas nuo Senvagės)
27 d. 16.30 val. Joga besiskundžiantiems nugaros skausmais*
Drabužiai turi būti laisvi, nevaržyti judesių. Mūvėsite kojinaites. Atvykite 15 min. prieš užsiėmimą.
- **„VipSport&Pilates“ klube** (Respublikos g. 70)
13 ir 27 d. 16.20 val. Pilateso ir jogos užsiėmimai
Išankstinė registracija tel. 8 680 48 609 arba 8 615 46 947
- **Šokių studijoje „AP Dance“** (J. Basanavičiaus g. 1A, II a., ėjimas nuo upės)
Kiekvieną antradienį – nemokamos šiuolaikinio šokio repetitijos:
15 val. 7–10 m. vaikams;
16 val. 11–14 m. pažengusiems paaugliams;
17 val. 11–14 m. pradedantiems paaugliams;
18 val. 14–18 m. merginoms.
Būtina išankstinė registracija tel. 8 620 84 828
- **Šokių studijoje „Muna dance“** (Respublikos g. 28, II a., ėjimas iš kiemo)
3 d. 18.05 val. Pilvo šokio pamoka
4 d. 16 val. Zumba vaikams (7–11 m.)
19.15 val. Zumba suaugusiesiems
20 val. Afrikietiški šokiai suaugusiesiems
Registruojama tel. 8 673 13 818
- **Senvagėje**, prie metalo skulptūros „Panevėžys“
6 d. 10.30 val. Tarptautinis neįgaliųjų greitojo ėjimo turnyras
Kviečiame įsitraukti ir miesto bendruomenę. Tel. pasiteirauti 8 652 25 966
- **Visuomenės sveikatos biuro salėje** (Respublikos g. 68, II a.)
16 d. 15 val. Jogos valanda „Pirmas žingsnis“ (pradedantiems)*
Asanos, kvėpavimo pratimai, meditacija, gilus atsipalaidavimas, vidinė tyła, džiaugsmas, proto ramybė. Užsiėmimą veda „Gyvenimo meno“ programų mokytoja Eugenija.
- **Sveikos gyvensenos ir sporto centre „INDŽI studija“** (Savanorių a. 2A, V a.)
3 ir 17 d. 15.30 val. Pilateso treniruotės
Išankstinė registracija tel. 8 690 80 009
- **Kultūros ir poilsio parke** (prie treniruoklių)
5 d. 10.30 val. Komandinės varžybos „Mokausi orientuotis“ 5–10 m. vaikams. Registracija nuo 10 val.

- **Senvagėje** Kūno kultūros ir sporto diena
5 d. 16.45 val. Bėgimas (1 ratas aplink Senvagę)
Amžiaus grupės: iki 2004 m. (berniukai ir mergaitės), nuo 2003 m. ir vyresni (berniukai ir mergaitės)
Registracija nuo 16 val. (prieš bėgimą darysime mankštą)
18 val. 3 km bėgimas Senvagėje
Registracija nuo 17.30 val. Tel. pasiteirauti (8 45) 58 28 91
- **Darbo dienomis**
15–17 val. Treniruočių stebėjimas „Aukštaitijos“ sporto komplekse (A. Jakšto g. 1), lengvosios atletikos manieže (Liepų al. 4), bokso (Naujamiesčio g. 45), rankinio (Durpyno g. 3), krepšinio (Beržų g. 48) salėse
Tel. pasiteirauti (8 45) 58 28 91
- **Nuo viešbučio „Romantic“** (Senvagės pusės)
5 d. 18 val. 3 km „Romantic“ bėgimas Senvagėje
Registruojama tel. 8 614 80 059

PASKAITOS

- **Visuomenės sveikatos biuro salėje**
13 d. 14 val. Paskaita „Natūralus žindymas“*
- **„Smėlynės“ viešbučio mažojoje konferencijų salėje** (Smėlynės g. 3, III a.)
24 d. 13 val. Paskaita „Judėjimas – raktas į kokybišką senatvę“
Registruojama el. p. jurga@inkocentras.lt arba tel. 8 640 43 187

KITI RENGINIAI

- **Saugaus eisimo klasėje** (Beržų g. 46)
Ketvirtadieniais nuo **16** iki **17** val. Paskaita-diskusija „Ar aš saugus kelyje?“ norintiems prisiminti svarbiausias taisykles
Darbo dienomis – pamokėlės vaikams
Registruotis iš anksto tel. (8 45) 50 30 97, 50 33 83, arba el. p. danguole.urboniene@policija.lt
- **Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos Panevėžio skyriuje** (Vasario 16-osios g. 6)
Darbo dienomis nuo **8** iki **10** val. Atvirų durų dienos