TVIRTINU

Šilutės rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuro

direktorė

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kristina Surplė

2020-10-01

**ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO**

**2020 M. SPALIO MĖNESIO PLANAS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL.  NR. | RENGINIO TIPAS | VIETA | DATA | ATSAKINGAS BIURO ASMUO | VYKDYTOJAS |
| Paskaitos, pamokos ( diskusijos, pokalbiai, akcijos, konkursai, viktorinos, varžybos, parodos, susirinkimai, pranešimai ir kt. renginiai ) | | | | | |
|  | PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTO PASLAUGOS | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas arba nuotoliniu būdu - telefonu | Kiekvieną ketvirtadienį  Nuo 8.00 val. iki 17.00 val. | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė  Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 659 01468 | Priklausomybės konsultantas  Vytautas Ruzgys |
|  | „TARPTAUTINĖ PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DIENA“ MANKŠTA SENJORAMS | Švėkšna, Liepų aikštė 24 a. | Spalio 1 d. 13.00 val. | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė  Dalia Juknienė | Trenerė Jūratė Gricevičienė |
|  | ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ  LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė | Spalio 6 d., 13 d., 20 d., 27 d. 14.00 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  Laura Kuliešienė  Visuomenės sveikatos specialistė Neringa Paičiūtė  Būtina išankstinė registracija Tel.  8 656 37922,  8 656 37295 | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  Laura Kuliešienė,  Visuomenės sveikatos specialistė Neringa Paičiūtė |
|  | MOKYMAI PSICHIKOS SVEIKATOS TEMATIKA *,,GYVENIMAS HARMONIJOJE – BE JOKIO STRESO“.* (SKIRTA 55 METŲ IR VYRESNIEMS ASMENIMS).  PROJEKTAS FINANSUOJAMAS IŠ EUROPOS SĄJUNGOS FONDŲ | Usėnų bendruomenės namai,  Jazminų g. 3, Usėnų k., Šilutės r. | 2020 m. spalio 7 d., 10.00 val. | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija Tel.  8 659 01468 | Lekt. Kęstutis Trakšelys |
|  | NACIONALINĖ MITYBOS DIENA  RENGINIAI / PASKAITOS  „SVEIKOS MITYBOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS IR DARŽOVIŲ VARTOJIMO SKATINIMAS“ (SUAUGUSIEMS) | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė | Spalio 9-13 d.  *(laikas tikslinamas)* | Visuomenės sveikatos specialistė Neringa Paičiūtė  Tel. 8 656 37295 | Visuomenės sveikatos specialistė Neringa Paičiūtė |
|  | ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA  (NEMOKAMA, SKIRTA 14-21 M. JAUNUOLIAMS) | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | Programos laikas nustatomas užsiregistravus dalyviams | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  Laura Kuliešienė  Būtina išankstinė registracija Tel. 8 656 37922 | Visuomenės sveikatos specialistės Loreta Romanovienė ir  Rasa Bertašienė |
|  | VAIKŲ JOGA  (NEMOKAMA, SKIRTA 6-11 M. AMŽIAUS VAIKAMS) | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | Antradieniais 16.00 val.  Ketvirtadieniais 16.00 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  Greta Urbonaitė  Būtina išankstinė registracija [jogiukas@outlook.com](mailto:jogiukas@outlook.com) arba  Tel. 8 658 30396 | Vadovė Monika Inciūtė |
|  | SMAGIOJI JOGA  (NEMOKAMA, SKIRTA IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS SU ŠEIMOMIS) | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | Ketvirtadieniais 17.30 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  Greta Urbonaitė  Būtina išankstinė registracija [jogiukas@outlook.com](mailto:jogiukas@outlook.com) arba Tel. 8 658 30396 | Vadovė Monika Inciūtė |
|  | ALKOHOLIO.NARKOTINIŲ IR PSICHOTROPINIŲ AR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO POVEIKĮ ŽMOGAUS SVEIKATAI, PROGRAMA (kodas A1)  KAINA NUO 18 IKI 20 EUR ŽMOGUI | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | Programos laikas ir data nustatomas užsiregistravus | Visuomenės sveikatos biuro direktorė Kristina Surplė  Būtina išankstinė registracija Tel.  8 659 67304 | Direktorė Kristina Surplė |
|  | EPP PROGRAMA  (ELGESYS-POKALBIS-PASIKEITIMAS)  (KAINA 60 EUR) | Šilutės VSB K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas | Organizuojama pagal poreikį | Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 659 01468 | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė |
|  | PRAKTINIAI MOKYMAI „Pagalbos teikimas staigios mirties ištiktam žmogui“ | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | 2020 m. spalio 5 d.  I grupė 8.00 – 12.30 val.  II grupė 13.00 – 17.30 val.  2020 m. spalio 6 d.  I grupė 8.00 – 12.30 val.  II grupė 13.00 – 17.30 val.  2020 m. spalio 7 d.  I grupė 8.00 – 12.30 val.  II grupė 13.00 – 17.30 val. | Visuomenės sveikatos specialistė Neringa Paičiūtė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 656 37295 | SMLPC/ Krizių tyrimų centras |
|  | HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PROGRAMA  (KAINA NUO 4 IKI 5 EUR UŽ VIENĄ PROGRAMĄ) | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | 2020 m. spalio 12 d.  13.30 val. | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 659 01468 | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė ir visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė |
|  | MOKYMAI PSICHIKOS SVEIKATOS TEMATIKA *,,GYVENIMAS HARMONIJOJE – BE JOKIO STRESO“.* (SKIRTA 55 METŲ IR VYRESNIEMS ASMENIMS).  PROJEKTAS FINANSUOJAMAS IŠ EUROPOS SĄJUNGOS FONDŲ | Šilutės rajono neįgaliųjų draugija, Tilžės g. 32A, Šilutė | 2020 m. spalio 13 d., 11.00 val. | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 659 01468 | Lekt. Kęstutis Trakšelys |
|  | MOKYMAI PSICHIKOS SVEIKATOS TEMATIKA *,,SENYVO AMŽIAUS ASMENŲ SVEIKAS IR NEPRIKLAUSOMAS SENĖJIMAS“.* (SKIRTA 55 METŲ IR VYRESNIEMS ASMENIMS).  PROJEKTAS FINANSUOJAMAS IŠ EUROPOS SĄJUNGOS FONDŲ. | Šilutės rajono neįgaliųjų draugija, Tilžės g. 32A, Šilutė | 2020 m. spalio 20 d., 11.00 val. | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 659 01468 | Lekt. Kęstutis Trakšelys |
|  | PIRMOSIOS PAGALBOS IR HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ ATESTAVIMAS SAVARANKIŠKAI PASIRUOŠUSIEMS SAVARANKIŠKAI  (KAINA NUO 5 EUR) | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 32 kabinetas | Kiekvieną darbo dieną | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Greta Urbonaitė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 656 37922 | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Greta Urbonaitė |
|  | ŠOKIŲ PAMOKOS SKIRTOS 7-12 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS  (*TRAUMŲ IR SUŽALOJIMŲ PRIEMONĖS VYKDYMAS)* | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | Pirmadieniais 15.00 val.  Trečiadieniais15.00 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 656 37922  Tel. 8 638 30062  Vaikams iki 18 m. amžiaus reikalingas tėvų sutikimas | Šokių mokytoja Goda Endriušaitytė |
|  | ŠOKIŲ PAMOKOS SKIRTOS 13-18 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS  *(TRAUMŲ IR SUŽALOJIMŲ PRIEMONĖS VYKDYMAS)* | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | Pirmadieniais 15.45 val.  Trečiadieniais15.45 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 656 37922  Tel. 8 638 30062  Vaikams iki 18 m. amžiaus reikalingas tėvų sutikimas | Šokių mokytoja Goda Endriušaitytė |
|  | PSICHOLOGINĖS GEROVĖS PASLAUGOS – INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas | Konsultacijos laikas ir data nustatomas užsiregistravus | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 654 05815,  Tel. 8 659 01468 | Psichologė Erika Varnagirytė |
|  | „JOGA“ UŽSIĖMIMAI SUAUGUSIEMS  (UŽSIĖMIMAI NEMOKAMI) | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33 kabinetas/salė | Pirmadieniais, trečiadieniais  18.30 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Tel. 8 656 37922 | Trenerė Jūratė Gricevičienė |
|  | „JOGA“ UŽSIĖMIMAI (UŽSIĖMIMAI SENJORAMS) | Sporto klubas „Atėnai“ | Kiekvieną ketvirtadienį  12.00 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Tel. 8 656 37922 | Trenerė Jūratė Gricevičienė |
|  | SAVARANKIŠKI „ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO“ UŽSIĖMIMAI | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10 | Kiekvieną pirmadienį, antradienį, trečiadienį  9.00 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Tel. 8 656 37922 | Individualiai/savarankiškai |
|  | FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMUI | Šilutės sporto klubas „Atėnai“ | Kiekvieną antradienį 12.00 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Tel. 8 656 37922 | Trenerė Jūratė Gricevičienė |
|  | FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMUI | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 33kabinetas/salė | Kiekvieną ketvirtadienį 17.15 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 441 54898 | Trenerė Jūratė Gricevičienė |
|  | ŠOKIŲ UŽSIĖMIMAI SENJORAMS | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 3 aukšto aktų salė | Kiekvieną antradienį 11.00 val,  Kiekvieną penktadienį 13.00 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 657 76656 | Šokių mokytoja Alina Urbonienė |
|  | PSICHIKOS SVEIKATOS MĖNUO: psichologinės gerovės paslaugos, individualios psichologo konsultacijos skirta vaikams ir suaugusiems. | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas | Konsultacijos laikas ir data nustatomas užsiregistravus | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 654 05815 | Psichologė Erika Varnagirytė |
|  | STRESO VALDYMO PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI  VYKDOMA 10 ASMENŲ GRUPĖMS | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas arba kt. | Konsultacijos laikas ir data nustatomas užsiregistravus, pageidaujant dalyvauti 10-ties asmenų grupei | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 659 01468,  8 654 05815 | Psichologė Erika Varnagirytė |
|  | EMOCIJOS ATPAŽINIMO IR IŠRAIŠKOS KONFLIKTŲ VALDYMO PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI  VYKDOMA 10 ASMENŲ GRUPĖMS | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas arba kt. | Konsultacijos laikas ir data nustatomas užsiregistravus, pageidaujant dalyvauti 10-ties asmenų grupei | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija  Tel. 8 659 01468,  8 654 05815 | Psichologė Erika Varnagirytė  Tel. nr.865405815 |
|  | SAVITARPIO PAGALBOS GRUPIŲ UŽSIĖMIMAI  VYKDOMA 10 ASMENŲ GRUPĖMS | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas arba kt. | Konsultacijos laikas ir data nustatomas užsiregistravus, pageidaujant dalyvauti 10-ties asmenų grupei | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija Tel. 8 659 01468,  8 654 05815 | Psichologė Erika Varnagirytė  Tel. nr.865405815 |
|  | PSICHOLOGINĖS KONSULTACIJOS  VYKDOMA 10 ASMENŲ GRUPĖMS | Šilutės VSB, K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 2 kabinetas arba kt. | Konsultacijos laikas ir data nustatomas užsiregistravus, pageidaujant dalyvauti 10-ties asmenų grupei | Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Dalia Juknienė  Būtina išankstinė registracija Tel. 8 659 01468,  8 654 05815 | Psichologė Erika Varnagirytė  Tel. nr.865405815 |
|  | „PASAULINĖ REGOS DIENA“  „VIRTUALI AKIŲ MANKŠTA“  VIDEO | Šilutės VSB | Skelbiama [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) ir Facebook profilyje @silutesVSB | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Tel. 865637922 | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Tel. 865637922 |
|  | PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMAS ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS | VšĮ „Senjorų Eldoradas“  Pašusčių k., Gardamo sen., Šilutės r. sav. | 2020 spalio 29 d.  14 val. | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Laura Kuliešienė  Tel. 865637922 | Psichologė Daiva Grikšienė,  Profesinės sveikatos specialistė Jolanta Birbalienė |

**PASTABA.** Planas gali būti atnaujintas ir/ar papildytas

Dėl išsamesnės informacijos prašome kreiptis telefonu (8 441) 522 17 arba elektroniniu paštu [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)

SVARBU. Žiūrovai ir renginių dalyviai viso renginio ar susibūrimo metu privalo dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones). Nosį ir burną dengiančių apsaugos priemonių (veido kaukių, respiratorių ar kitų priemonių) leidžiama nedėvėti renginio metu sportuojantiems asmenims bei neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės nosį ir burną dengiančių apsaugos priemonių (veido kaukių, respiratorių ar kitų priemonių) dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei (rekomenduojama dėvėti veido skydelį);

Į renginius NEĮLEIDŽIAMI asmenys, kuriems pasireiškia ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų požymių (karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.).