TVIRTINU

Šilutės rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuro

direktorė

Kristina Surplė

2021-04-02

K. Kalinausko g. 10, Šilutė LT- LT-99130, tel. (8- 441) 52217, [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt), el. p.: [info@silutessveikata.lt](mailto:info@silutessveikata.lt)

**2021 M. BALANDŽIO MĖN. PLANAS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eil. Nr.** | **Renginio pavadinimas** | **Data, laikas\*** | **Vieta** | **Tikslinė grupė** | **Pastabos** |
| ***Fizinis aktyvumas*** | |  | | | |
| **1.** | Joga | Kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 18.15 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **2.** | Fizinio aktyvumo užsiėmimai psichikos sveikatos stiprinimui / Kalanetika | Kiekvieną trečiadienį 18.15 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **3.** | Šiaurietiškasis ėjimas | Balandžio 7 d.  Balandžio 14 d.  Balandžio 21 d.  Balandžio 28 d. | K. Kalinausko g. 10, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija  Tel. 865637922 |
| ***Psichologinės gerovės paslaugos*** | |  | | | |
| **4.** | Paskaita tema „Mokymosi motyvacija paauglystėje ir konfliktų sprendimas“. | Balandžio 14 d. 14.00 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Šilutės jaunimo ir suaugusiųjų mokymo centro mokinių tėvai | Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė, tel. 865446021 |
| **5.** | Psichologinės gerovės paslaugos – individualios konsultacijos | Šilutėje kiekvieną dieną  Pagėgiuose – kiekvieną ketvirtadienį | K. Kalinausko g. 10, 4 aukštas, 2 kab., Šilutė  Vilniaus g. 46, Pagėgiai | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Vyksta kontaktiniu arba nuotoliniu būdu.  Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.  [kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt](mailto:kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt)  Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **6.** | Streso valdymo praktiniai užsiėmimai | Pradžia balandžio 12 d. 18 val.  (4 susitikimai) | Vyksta nuotoliniu būdu. | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.  [kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt](mailto:kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt)  Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **7.** | Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai | Pradžia balandžio 14 d. 18 val.  (4 susitikimai) | Vyksta nuotoliniu būdu. | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.  [kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt](mailto:kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt)  Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **8.** | Savitarpio pagalbos grupė tėvams, auginantiems vaikus iki 7 metų | Balandžio 21 d. (užsiėmimai vyks susirinkus reikiamam dalyvių skaičiui) | Vyksta nuotoliniu būdu. | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.  [kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt](mailto:kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt)  Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **9.** | Priklausomybės konsultanto paslaugos Šilutėje. *Paslaugos teikiamos anonimiškai (nereikia pasakyti nei vardo, nei pavardės)* | Kiekvieną ketvirtadienį | Vyksta kontaktiniu būdu K. Kalinausko g. 10, 4 aukšte, 2 kab.,  arba nuotoliniu būdu. | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865930064,  Priklausomybių konsultantas Valdas Miliauskas |
| **10.** | Priklausomybės konsultanto paslaugos Pagėgiuose. *Paslaugos teikiamos anonimiškai (nereikia pasakyti nei vardo, nei pavardės)* | Kiekvieną penktadienį | Vyksta kontaktiniu būdu Vilniaus g. 46, Pagėgiuose  arba nuotoliniu būdu. | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865930064, Priklausomybių konsultantas Žydrūnas Stumbra |
| **11.** | [Ankstyvoji intervencija](https://www.silutessveikata.lt/paslaugos/psichikos-sveikatos-stiprinimas/ankstyvosios-intervencijos-programa/) | Vyksta susirinkus atitinkamai asmenų grupei | Vyksta kontaktiniu būdu K. Kalinausko g. 10, 4 aukšte, 2 kab.,  arba nuotoliniu būdu. | Šilutės ir Pagėgių savivaldybės vaikams, po to, kai yra nustatoma ar sužinoma, jog jie vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, siekiant paskatinti jų nevartoti. | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.  [kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt](mailto:kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt)  Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| ***Sveikos mitybos skatinimas*** | |  | | | |
| **12.** | Paskaita su Dr. Artūru Sujeta „Pagrindiniai sveikos mitybos principai" ir „Gyventojų sveikos mitybos įgūdžių formavimas, daržovių vartojimo skatinimas" temomis | Balandžio 20 d. 16.00 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Mokinių tėvai, globėjai (arba šeimos)/ mokytojai (pradinių klasių, bendrojo ugdymo technologijų ir biologijos) | Nuoroda į registraciją  <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFTKDwR9YSxiOiNKHqbRMzhbgiiRETgNFbhpComUEvpE5_aQ/viewform?usp=sf_link> |
| ***Kiti sveikatos stiprinimo renginiai*** | |  | | | |
| **13.** | Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa | Balandžio 15 d. 14.00 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Sveikatos stiprinimo programa skirta Pagėgių ir Šilutės r. sav. gyventojams/asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika, taip pat tiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi dėl dalyvavimo programoje | Nuoroda į registraciją  <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd459nX1FybJbEsZ67UaGaCLNCEZnf6K5hOGi7lQ0Nb_YlM-w/viewform?usp=sf_link> |
| **14.** | Mokymai sergamumo ir pirmalaikio mirtingumo nuo galvos smegenų kraujotakos ligų mažinimo tematika | Balandžio 12 d. 17.00 – 20.15 val.  Balandžio 26 d.  17.00 – 20.15 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **15.** | Sveikatos ugdymo paskaitų ciklas sveikos gyvensenos ir ligų profilaktikos temomis | Balandžio 06 d. 10.00 – 13.15 val.  Balandžio 10 d. 10.00 – 13.15 val.  Balandžio 16 d. 13.00 – 16.15 val.  Balandžio 30 d. 13.00 – 16.15 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **16.** | Mokymai apie onkologinių ligų prevenciją, profilaktiką, rizikos veiksnius | Balandžio 19 d. 17.00 – 20.15 val.  Balandžio 20 d. 17.00 – 20.15 val. | Nuotoliniu būdu per Zoom platformą | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| [***Mokamos paslaugos***](https://www.silutessveikata.lt/paslaugos/privalomieji-visuomenes-sveikatos-mokymai/) | |  | | | |
| **17.** | Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas | Laikas paskiriamas registracijos metu | Vyksta kontaktiniu būdu K. Kalinausko g. 10, 4 aukšte | Savarankiškai pasiruošę asmenys, kuriems reikalingas sveikatos žinių atestavimo pažymėjimas | Būtina išankstinė registracija tel. 861260760 |
| **18.** | Privalomasis higienos įgūdžių mokymas | Laikas paskiriamas registracijos metu | Vyksta kontaktiniu būdu K. Kalinausko g. 10, 4 aukšte | Savarankiškai pasiruošę asmenys, kuriems reikalingas sveikatos žinių atestavimo pažymėjimas | Būtina išankstinė registracija tel. 861260760 |
| **19.** | Privalomojo mokymo apie alkoholio, narkotinių ir psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikį žmogaus sveikatai programa | Laikas paskiriamas registracijos metu | Vyksta kontaktiniu būdu K. Kalinausko g. 10, 4 aukšte arba nuotoliniu būdu | Asmenys, kuriems reikalingas A1 arba A2 atestavimo pažymėjimas | Būtina išankstinė registracija tel. 861260760 |
|  | | | | | |

\*Renginiai, jų datos gali keistis. Apie tai skelbiama visuomenės sveikatos biuro facebook puslapyje ir interneto svetainėje

Parengė

Laura Rudienė

2021-04-02