TVIRTINU

Šilutės rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuro

direktorė

Kristina Surplė

2021-07-27

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

**2021 M. RUGPJŪČIO 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 ir gyvai Šilutės sporto klube „Atėnai“ | 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 ir gyvai Šilutės sporto klube „ Atėnai“ | Šilutės rajono savivaldybės ir Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **3.** | Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimas ( šokiai TAU dalyviams) | Antradieniais 13.00 val.Penktadieniais 10.00 val. | K. Kalinausko g. 10, 33 kabinetas/salė, Šilutė | Šilutės Trečiojo amžiaus universiteto klausytojams | Būtina išankstinė registracija tel. 865776656 |
| **4.** | Šokių pamokos | Kiekvieną pirmadienį ir trečiadienį15.00 val. (vaikai 8-11 metų)16.00 val. (12-16 metų) | K. Kalinausko g. 10, 33 kabinetas/salė, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės ir Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 863830062 |
| ***Psichologinės gerovės paslaugos*** |  |
| **5.**  | Psichologinės gerovės paslaugos – individualios konsultacijos | Šilutėje kiekvieną dienąPagėgiuose – kiekvieną ketvirtadienį | K. Kalinausko g. 10, 4 aukštas, 2 kab., ŠilutėJaunimo g. 6, Pagėgiai | Šilutės rajono savivaldybės ir Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.kristina.pilipaviciene@silutessveikata.ltPsichologinės gerovės specialistė,Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **6.** | „Emocijų mokyklėlė“ – grupiniai užsiėmimai vaikams | Rugpjūčio 10-26 d. Kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį. | K. Kalinausko g. 10, 4 aukštas, 2 kab., Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.kristina.pilipaviciene@silutessveikata.ltPsichologinės gerovės specialistė,Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **7.** | „Emocijų atpažinimo ir išraiškos konfliktų praktiniai užsiėmimai“ -grupiniai užsiėmimai | Rugpjūčio 11-30 d.Kiekvieną pirmadienį ir trečiadienį. | „Senjorų Eldoradas“ Pašusčių k., Lauko g. 1-2, Gardamo sen., Šilutės r. sav. | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Psichologinės gerovės specialistė,Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **8.** | „Streso valdymo praktiniai užsiėmimai“ – grupiniai užsiėmimai. | Rugpjūčio 12-26d.Kiekvieną ketvirtadienį. | Vytauto g. 39, Pagėgiai. | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Psichologinės gerovės specialistė,Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| **9.** | Elgesys pandemijos metu. Kaip išlikti sveikam? | Rugpjūčio 20 d. | Pagėgių savivaldybė | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Psichologinės gerovės specialistė,Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė  |
| **10.** | 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  |
| **11.** | Priklausomybės konsultanto paslaugos Pagėgiuose. *Paslaugos teikiamos anonimiškai (nereikia pasakyti nei vardo, nei pavardės)* | Kiekvieną penktadienį | Vyksta kontaktiniu būdu Jaunimo g. 6, Pagėgiuosearba nuotoliniu būdu. | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865930064, Priklausomybių konsultantas Žydrūnas Stumbra |
|  **12.** | [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.ltPsichologinės gerovės specialistė,Kristina Ražauskaitė- Pilipavičienė |
| ***Sveikos mitybos skatinimas*** |  |
| ***Kiti sveikatos stiprinimo renginiai*** |  |
| **13.** | Elgesys pandemijos metu. Kaip išlikti sveikam? | Rugpjūčio 20 d. | Pagėgių savivaldybė | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė, Laura Kuliešienė |
| **14.** | „Kvėpavimo pratimai“ – praktiniai užsiėmimai | Rugpjūčio 11 d. | „Senjorų Eldoradas“ Pašusčių k., Lauko g. 1-2, Gardamo sen., Šilutės r. sav | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė, Laura Kuliešienė |
| [***Mokamos paslaugos***](https://www.silutessveikata.lt/paslaugos/privalomieji-visuomenes-sveikatos-mokymai/) |  |
| **15.** | 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. 865900919 |
| **16.** | 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. 865900919 |
| **17.** | 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 | Asmenys, kuriems reikalingas A1 arba A2 atestavimo pažymėjimas | Būtina išankstinė registracija tel. 865900919 |
|  |

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

Parengė

Laura Rudienė

2021-07-27