TVIRTINU

Šilutės rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuro

direktorė

Kristina Surplė

2021-09-30

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. SPALIO MĖN. PLANAS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eil. Nr.** | **Renginio pavadinimas** | **Data, laikas\*** | **Vieta** | **Tikslinė grupė** | **Pastabos** |
| ***Fizinis aktyvumas*** | |  | | | |
| **1.** | Joga ( vyresnio amžiaus žmonėms) | Kiekvieną ketvirtadienį 12.00 val. | Gyvai Šilutės sporto ir sveikatingumo klube „Atėnai“, Gluosnių g. 13B, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **2.** | Joga ( įvairaus amžiaus žmonėms) | Kiekvieną antradienį, ketvirtadienį 18.15 val. | K. Kalinausko g. 10,  33 kabinetas/salė, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **3.** | Joga ( įvairaus amžiaus žmonėms) | Kiekvieną pirmadienį, trečiadienį 18.00 val. | Pagėgiai, Kultūros centras (diskotekų salė) | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **4.** | Fizinio aktyvumo užsiėmimai psichikos sveikatos stiprinimui / Kalanetika ( vyresnio amžiaus žmonėms) | Kiekvieną antradienį 12.00 val. | Gyvai Šilutės sporto ir sveikatingumo klube „Atėnai“, Gluosnių g. 13B, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **5.** | Fizinio aktyvumo užsiėmimai psichikos sveikatos stiprinimui / Kalanetika ( įvairaus amžiaus žmonėms) | Kiekvieną trečiadienį 18.15 val. | K. Kalinausko g. 10,  33 kabinetas/salė, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės ir  Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **6.** | VAIKAMS Nemokamos treniruotės skirtos traumų ir sužalojimų prevencijos bei vaikų ir jaunimo sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo skatinimui | Kiekvieną antradienį 14.00 val. (Trenerė Dovilė Zujevaitė – Baranskienė)  Kiekvieną pirmadienį ir trečiadienį 15.00 val. (Treneris Kęstutis Mačijauskas) | Gyvai Šilutės sporto ir sveikatingumo klube „Atėnai“, Gluosnių g. 13B, Šilutė  Atgimimo al.3, Vydūno gimnazijos sporto salė | Šilutės rajono savivaldybės vaikai | Būtina išankstinė registracija tel. 868793628 |
| **7.** | Šokių pamokos | Kiekvieną pirmadienį ir trečiadienį  16.20 val. (vaikai 6-11 metų)  17.10 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*** | |  | | | |
| **8.** | Psichologinės gerovės paslaugos – individualios konsultacijos | Šilutėje kiekvieną dieną  Pagėgiuose – kiekvieną ketvirtadienį | K. Kalinausko g. 10, 4 aukštas, 2 kab., Šilutė  Jaunimo g. 6, Pagėgiai | 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.** | Psichologinės gerovės paslaugos – individualios konsultacijos | Spalio 1-18 d. | Šilutės lopšelis-darželis „Pušelė“  Miško g. 8, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.  [kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt](mailto:kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt) |
| **10.** | Paskaita tema „Savižudybių prevencija“ | Spalio 4 d. | Šilutės jaunimo ir suaugusiųjų mokykla  K. Kalinausko g. 10, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė-Pilipavičienė |
| **11.** | „Streso valdymo praktiniai užsiėmimai“ – grupiniai užsiėmimai | Spalio 5-12 d. ir 6-13 d.  Kiekvieną antradienį 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 |
| **12.** | „Streso valdymo praktiniai užsiėmimai“ – grupiniai užsiėmimai | Spalio 4-11 d. (18.00-19.30 val.)  Spalio 4-18 d. (13.30-15.00 val.)  Spalio 5-12 d. (09.30-11.00 val.)  Kiekvieną pirmadienį ir antradienį | K. Kalinausko g. 10, 4 aukštas, Šilutė | Šilutės rajono 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 |
| **13.** | „Streso valdymo praktiniai užsiėmimai“ – grupiniai užsiėmimai | Spalio 7-14 d.  Kiekvieną ketvirtadienį 08.00-09.30 val. bei 15.30-17.00 val. | Pagėgių lopšelis-darželis  Vilniaus g. 46, Pagėgiai | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė-Pilipavičienė |
| **14.** | „Emocijų mokyklėlė“ – grupiniai užsiėmimai | Spalio 7-28 d. | Pagėgių lopšelis-darželis  Vilniaus g. 46, Pagėgiai | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė-Pilipavičienė |
| **15.** | „Patyčios, santykiai ir konfliktai. Kaip sutarti?“ – grupiniai užsiėmimai | Spalio 8-22 d.  *Trys užsiėmimai 10 klasių mokiniams.* | Šilutės jaunimo ir suaugusiųjų mokykla  K. Kalinausko g. 10, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Psichologinės gerovės specialistė,  Kristina Ražauskaitė-Pilipavičienė |
| **16.** | „Emocijų mokyklėlė“ – grupiniai užsiėmimai | Spalio 15-27 d. | Šilutės lopšelis-darželis „Pušelė“  Miško g. 8, Šilutė | Šilutės rajono savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865446021, arba el. p.  [kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt](mailto:kristina.pilipaviciene@silutessveikata.lt) |
| **17.** | 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 |
| **18.** | Priklausomybės konsultanto paslaugos Pagėgiuose. *Paslaugos teikiamos anonimiškai (nereikia pasakyti nei vardo, nei pavardės)* | Kiekvieną penktadienį | Vyksta kontaktiniu būdu Jaunimo g. 6, Pagėgiuose  arba nuotoliniu būdu. | Pagėgių savivaldybės gyventojai | Būtina išankstinė registracija tel. 865930064,  Priklausomybių konsultantas Žydrūnas Stumbra |
| **19.** | [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*** | |  | | | |
| ***Kiti sveikatos stiprinimo renginiai*** | |  | | | |
| **20.** | Darbuotojų psichikos sveikatos kompetencijų didinimo mokymai | Spalio 5 d. 09:00-13:00 val.  Spalio 12 d. 09:00-13:00 val.  Spalio19 d. 09:00-13:00 val.  Spalio 26 d. 09:00-13:00 val. | Vyks nuotoliniu būdu | Šilutės socialinių globos namų darbuotojams |  |
| [***Mokamos paslaugos***](https://www.silutessveikata.lt/paslaugos/privalomieji-visuomenes-sveikatos-mokymai/) | |  | | | |
| **21.** | 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 |
| **22.** | 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 |
| **23.** | 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

2021-09-30