



TVIRTINU

Dirėktorė

Krauja Sadauskienė

VILKAVIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2019 M. SPALIO MĖNESIO VEIKLOS PLANAS 12-11

Eil. Nr.	Renginio data	Renginio tipas (konferencija, seminaras, akcija, varžybos ar kt.) ir pavadinimas	Renginio vieta	Tikslinė grupė	Trumpas renginio aprašymas	Atsakingas asmuo
1.	2019 m. spalio 1, 21, 28 d. 17.30 val.	Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa	Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centras, J. Basanavičiaus a. 7, Vilkaviškis	Vilkaviškio miesto gyventojai	Programos tikslas-sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis, atrinkti sergančius ateroskleroze ar cukriniu diabetu žmones, kurie neįaučia sveikatos sutrikimų, siekiant užkirsti kelią šių ligų raidai.	VSB specialistės
2.	2019 m. spalio 3 d. 17.30 val.	Renginys „Būk saugus! Būk matomas!“	Vilkaviškio kultūros centras, Vyrauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės ugdytiniai bei miesto gyventojai	Renginio metu atkreipsime dėmesį, kodėl ir kam reikia užsisegti saugos diržus. Bus dalinamos atšvaitinės liemenės bei atšvaitai.	VSB specialistės
3.	2019 m. spalio 4 d.	Metodinė diena „Ankstyvosios intervencijos programos įgyvendinimo aspektai“	Vilniaus miesto savivaldybė, Konstitucijos pr. 3, Vilnius	Specialistai, vykdytys ankstyvosios intervencijos programa.	Bus aptartos ankstyvosios intervencijos programos patirtis Lietuvoje ir ateities perspektyvos; nerimas ir abejonės prieš pradėdant vykdyti šią programą; pagalba rūkantiems vaikams ir jaunuoliams.	E. Jankienė D. Balčiūnienė
4.	2019 m. spalio 10 d. 8.30-16.30 val.	Konferencija „Savižudybė: išgirsti, kalbėti, padėti“	Vilkaviškio rajono Suvalkijos kultūros centras-muziejus, Dvaro g. 6, Vilkaviškio r.	Vilkaviškio rajono gyventojai	Vyks interaktyvi diskusija-pranešimai apie valstybės politiką ir priemones, prevencinių programų įgyvendinimą, rezultatus sprendžiant savižudybės problematiką. Ką turime daryti kitaip, kad savižudybių situacija keistųsi.	VSB direktorė, VSB specialistės
5.	2019 m. spalio 16 d. 10.00-14.00 val.	Kraujo donorystės akcija	S. Nėries g. 40, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono gyventojai	Dovanosime kraujo Kauno klinikose gydomiems pacientams.	VSB specialistės
6.	2019 m. spalio 21 d. 17.30 val.	Praktinis užsiėmimas „Garso terapija“	Vilkaviškio „Ažuolo“ progimnazija, J. Basanavičiaus g. 17, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Garso terapija - tai terapinis garso naudojimas siekiant fizinės, psichologinės, dvasinės harmonijos ir sveikatos žmogui.	VSB specialistės

7.	2019 m. spalio 22 d. 17.30 val.	Paskaita „Asmenybės atsparumas stresui“	Vilkaviškio Atviras jaunimo centras, Vytauto g. 26, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Paskaitą skaitys neurologas Kęstutis Skauminas	VSB specialistės
8.	2019 m. spalio mėn.	7 seminarai „Asmeninė motyvacija ir tarpusavio susikalbėjimas“	Vilkaviškio r. įstaigos ir seniūnijos	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Paskaitą skaitys lektorius, interaktyvių seminarų vedėjas Vygandas Pikčiūnas	VSB specialistės
9.	2019 m. spalio mėn. trečiadieniais 17.30 val.	Praktinis užsiėmimas „Nidra joga“	Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centras J. Basanavičiaus a. 7, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Atsipalaidavimo technika, kurią atlieka jogos mokytojas Svajūnas Šarauskas	VSB specialistės
10.	2019 m. spalio mėn. ketvirtadieniais 17.30 val.	Praktiniai užsiėmimai „Kūno raumenų atpalaidavimas ir stuburo skausmo prevencija“	Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centras J. Basanavičiaus a. 7, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Užsiėmimo metu atliekami pratimai stuburo skausmo prevencijai bei įvairūs atsipalaidavimo pratimai.	L. Vilimaitienė
11.	2019 m. spalio mėn. penktadieniais 17.00 val.	Žygių-pasivaikščiojimai su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis	Pilviškiai, Vilkaviškio r. sav.	Pilviškių k. gyventojai	Žygio metu bus skatinamas gyventojų fizinis aktyvumas. Žygiuoti bus galima su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis arba be jų.	VSB specialistės
12.	2019 m. spalio mėn. trečiadieniais 9.45 val.	Raumenų stiprinimo treniruotė su elastinėmis gumomis moterims ir merginoms	Vilkaviškio kultūros centras (choreografinės salė) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Raumenų stiprinimo treniruotės su elastinėmis gumomis vyks su trenere Rūta Kiškėnienė	VSB specialistės
13.	2019 m. spalio mėn. trečiadieniais 10.45 val.	Raumenų stiprinimo treniruotė su elastinėmis gumomis senjorams	Vilkaviškio kultūros centras (choreografinės salė) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Raumenų stiprinimo treniruotės su elastinėmis gumomis vyks su trenere Rūta Kiškėnienė	VSB specialistės
14.	2019 m. spalio mėn. šeštadieniais 9.45 ir 10.45 val.	STEP aerobikos-funkcinė treniruotė	Vilkaviškio kultūros centras (choreografinės salė) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Step aerobikos – funkcinė treniruotė vyks su trenere Rūta Kiškėnienė	VSB specialistės
15.	2019 m. spalio mėn.	Ankstyvosios intervencijos programa	Vilkaviškio r., Žaliosios Vinco Žemaičio pagrindinė mokykla	Žaliosios k. 14-21 amžiaus jaunimas	Programos tikslas – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyvių medžiagų vartojimu, žala ir pasekmėmis.	E. Jankienė D. Balčiūnienė
16.	2019 m. spalio mėn. (pirmadieniais, ketvirtadieniais) 9.45 ir 10.45 val.	Nemokamos sveikatingumo mankštos senjorams ir ne tik...	Vilkaviškio kultūros centras (choreografinės salė) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Sveikatingumo mankštos	VSB specialistės

17.	2019 m. spalio mėn. ketvirtadieniai 8.30 val.	Nemokamos sveikatingumo mankštos senjorams ir ne tik	Pilviškių sen., Mokyklos g. 1., Pilviškiai	Pilviškių k. gyventojai	Sveikatingumo mankštos	VSB specialistės
18.	2019 m. spalio mėn. sekmadieniai	Žygiai- pasivaikščiojimai šiaurietiškojo ėjimo lazdomkis	Renkamės prie Vilkaviškio parapijos namų (Vytauto g. 14, Vilkaviškis)	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Žygio metu bus skatinamas gyventojų fizinis aktyvumas. Žygiuoti bus galima su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis arba be jų. Žygio trasa apie 10 km.	VSB specialistės
19.	2019 m. spalio mėn.	Nemokamos anoniminės priklausomybių konsultacijos	Vilniaus g. 4, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono gyventojai	Nemokamai ir anonimiškai konsultuoja priklausomybių konsultantas Eimantas Botyrius	VSB direktorė VSB specialistės
20.	2019 m. spalio mėn.	Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų susirinkimas	Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, S. Nėries g. 40, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojai	Aptariami spalio mėn. planai bei veiklos	VSB direktorė VSB specialistės
21.	2019 m. spalio mėn.	Biuro dokumentacijos tvarkymas	Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, S. Nėries g. 40, Vilkaviškis	-	Biuro dokumentacijos tvarkymas	VSB direktorė VSB specialistės

**Visuomenės sveikatos
specialistė**

Edita Jankienė
(pareigos, vardas, pavardė)
visuomenės sveikatos
specialistė

Danguolė Balčiūnienė
(pareigos, vardas, pavardė)
visuomenės sveikatos
specialistė

Aušra Šukaitienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Aušra Šukaitienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Aušra Šukaitienė
(pareigos, vardas, pavardė)