



TVIRTINU

Direktorė:

Laura Štaliuskienė

VILKAVIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2020 M. LIEPOS MĖNESIO VEIKLOS PLANAS

Eil. Nr.	Renginio data	Renginio tipas (konferencija, seminaras, akcija, varžybos ar kt.) ir pavadinimas	Renginio vieta	Tikslinė grupė	Trumpas renginio aprašymas	Atsakingas asmuo
1.	2020 m. liepos 10, 15, 17, 22, 24, 28 d.	Sveikatos stiprinimo programa skirta širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai	Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centras J. Basanavičiaus a. 7, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Programa skirta suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika, arba asmenys, kurie savanoriškai kreipiasi.	VSB specialistės
2.	2020 m. liepos mėn. pirmadieniais ir ketvirtadieniais 9.00 val.	Sveikatingumo mankštos senjorams ir ne tik...	Vilkaviškio kultūros centras (lauke) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Sveikatingumo mankštos.	VSB specialistės
3.	2020 m. liepos mėn. trečiadieniais 9.00 val.	Raumenų stiprinimo treniruotė su elastingais gumomis moterims ir merginoms	Vilkaviškio kultūros centras (lauke) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Raumenų stiprinimo treniruotės su elastingais gumomis vyks su trenere Rūta Kiškėnienė	VSB specialistės
4.	2020 m. liepos mėn. ketvirtadieniais 17.30 ir 18.30 val.	STEP aerobikos funkcinė treniruotė	Vilkaviškio kultūros centras (mažoji salė) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Step aerobikos – funkcinė treniruotė vyks su trenere Rūta Kiškėnienė	VSB specialistės
5.	2020 m. liepos mėn. penktadieniais 17.30 val.	Praktinis užsiėmimas „Šašoningas kvėpavimas“	Vilkaviškio kultūros centras (mažoji salė) Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Užsiėmimą ves visuomenės sveikatos specialistė E. Kazakevičienė	E. Kazakevičienė
6.	2020 m. liepos mėn., penktadieniais	Kūno sandaros analizė	Vilkaviškio VSB, J. Basanavičiaus a. 7, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Kūno kompozicijos analizatoriai parodo įvairius kūno sandaros duomenis, kuriais remdamiesi galime stebėti kūno kompozicijos pokyčius ir įvertinti kokią įtaką daro dieta, koreguoti savo sporto krūvį, nustatyti kūno sudėjimą ir t.t.	VSB specialistės

7.	2020 m. liepos mėn. trečiadieniais 17.30 val.	Praktiniai užsiėmimai „Kūno raumenų atpalaidavimas ir stuburo skausmo prevencija“	Vilkiškio kultūros centras (mažoji salė) Vytauto g. 28, Vilkiškis	Vilkiškio rajono savivaldybės gyventojai	Užsiėmimo metu atliekami pratimai stuburo skausmo prevencijai bei įvairūs atsipalaidavimo pratimai.	L. Vilimaitienė
8.	2020 m. liepos mėn. antradieniais ir ketvirtadieniais 7.00 val.	Rytinė sveikatingumo mankšta	Vilkiškio miesto paplūdimys	Vilkiškio rajono savivaldybės gyventojai	Sveikatingumo mankštas veda trenerė Rūta Kiskėnienė.	VSB specialistės
9.	2020 m. liepos mėn. antradieniais (7, 14, 28 d.) 10 val.	Mankštos mamoms su kūdikiu	Vilkiškio kultūros centras (mažoji salė) Vytauto g. 28, Vilkiškis	Vilkiškio rajono savivaldybės gyventojai	Mama mankštinsi kartu su vaikučiu prižiūrima profesionalios kineziterapeutės. Mankštoje atliekami stiprinimo ir tempimo pratimai.	VSB specialistės
10.	2020 m. liepos mėn. ketvirtadieniais (2, 9, 16, 30 d.) 10 val.	Pilateso užsiėmimai nėsčiosioms	Vilkiškio kultūros centras (mažoji salė) Vytauto g. 28, Vilkiškis	Vilkiškio rajono savivaldybės gyventojai	Nėsčiųjų mankšta – atsakingas ir saugus judėjimas nėštumo metu ramiam ir sąmoningam laukimui kartu su kitomis besilaukiančiomis mamytėmis.	VSB specialistės
11.	2020 m. liepos 2 d.	VSB darbuotojų susirinkimas	Vilkiškio VSB J. Basanavičiaus a. 7, Vilkiškis	VSB darbuotojai	Aptariami birželio mėn. darbai ir liepos mėn. planai.	VSB direktorė VSB specialistės
12.	2020 m. liepos 5 d.	Edukacija „Gėlių festivalis 2020. Vasarvidžio nakties sapnas	Pakruojo dvaras, Parko g. 1, Pakruojo k., Pakruojo raj., Šiaulių apskr.	VSB darbuotojai	Edukacija Pakruojo dvare – darbuotojų psichinės sveikatos gerinimui ir streso malšinimui.	VSB specialistės
13.	2020 m. liepos 8 d.	Mokomojo filmo kūrimas „Pagalba skęstanciam“	Vilkiškio miesto paplūdimys	VSB specialistės, priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba	Dažnai skęsdami žmonės nešaukia ar negali šaukti, nes springsta vandeniui, stengiasi visomis jėgomis galvą išlaikyti virš vandens – kiekvienas panirimas po vandeniui gali būti paskutinis. Todėl svarbu laiku suteikti pagalbą.	VSB direktorė, VSB specialistės
14.	2020 m. liepos 8 d.	Projekto renginys „Žmogus ir jo psichinė sveikata“	Vilkiškio kultūros centras (mažoji salė) Vytauto g. 28, Vilkiškis	Vilkiškio rajono savivaldybės gyventojai	Bus kalbama apie streso valdymą. Kaip jaučiuosi dabar ir kaip galiu jaustis? Praktinis užsiėmimas „Kvėpavimo įtaka sveikatai“	VSB specialistės
15.	2020 m. liepos 9 d.	Projekto renginys „Kaip išsaugoti šeimą ir atgaivinti santykius“	Karklinių kaimo bendruomenės namai, Sporto g. 2, Karklinių k., Vilkiškio r. sav.	Karklinių k. gyventojai	Lektorius D. Ražauskas kalbės apie Santykių paslaptis ir jų etapus. Kodėl pasibaigia šeimų lėjimas? Kaip atgaivinti nublankusius santykius?	VSB specialistės
16.	2020 m. liepos 24 d.	Šiaurietiškojo ėjimo žygis	Vištyčio regioninis parkas	TAU studentai	Žygis su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis skatina gyventojų fizinį aktyvumą.	D. Balčiūnienė

17.	2020 m. liepos mėn.	Renginys „Sveikatos plitūpsnis“	Vilkaviškio rajono savivaldybės bendruomenės bei įstaigos	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Užsiėmimų metu bus mokoma kaip suteikti pirmąją pagalbą, jėgos vaikams užsiėmimai, kvėpavimo praktika, konsultacijos sveikos gyvensenos klausimais.	VSB specialistės
18.	2020 m. liepos mėn.	Nemokamos anoniminės priklausomybių konsultacijos	Vilniaus g. 4, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Nemokamai ir anonimiškai konsultuoja priklausomybių konsultantas Eimantas Botyrius	VSB direktorė
19.	2020 m. liepos mėn.	Nemokamos psichologo konsultacijos	Vilkaviškio rajono savivaldybės VSB, J. Basanavičiaus a. 7, Vilkaviškis	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Nemokamai ir anonimiškai konsultuoja psichologė Daiva Lenčiauskienė.	D. Lenčiauskienė
20.	2020 m. liepos mėn.	Biuro dokumentacijos tvarkymas	Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centras J. Basanavičiaus a. 7, Vilkaviškis	-	Biuro dokumentacijos tvarkymas	VSB direktorė VSB specialistės
21.	2020 m. liepos mėn.	Konsultacijos Vilkaviškio karštąja linija tel. 8 611 37177	Vilkaviškio rajono savivaldybė	Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojai	Telefonu visą parą konsultuojama karštąja linija gyventojai dėl COVID-19 infekcijos	VSB specialistės
22.	2020 m. liepos mėn.	Medicininė – karantininė kontrolė Kybartų – Černyševskojės tarptautiniame sienos perėjimo punkte	J. Basanavičiaus g. 2, Kybartai, Vilkaviškio r.	Asmenys, atvykstantys iš Rusijos Federacijos	Medicininė – karantininė kontrolė Kybartų – Černyševskojės tarptautiniame sienos perėjimo punkte	VSB specialistės

Visuomenės sveikatos

specialistė

Danguolė Balčiūnienė

(pareigos, vardas, pavardė)

Visuomenės sveikatos

specialistė

Edita Jankienė

Visuomenės sveikatos
(pareigos, vardas, pavardė)

Eglė Kazakevičienė

(pareigos, vardas, pavardė)
specialistė

Aušra Šukaitienė

(pareigos, vardas, pavardė)



(parašas)



(parašas)



(parašas)



(parašas)