

PASKAITOS

Visuomenės sveikatos biuro salėje (Respublikos g. 68, II a.)

Spalio 17 d. 15 val. paskaita „Kliba dantys? Arba visa tiesa apie parodontozę“. Lektorė – gyd. odontologė-periodontologė A. Navikienė*

Panevėžio miesto poliklinikoje (Nemuno g. 75, didžioji salė, I a.)

Spalio 8 d. 12 val. paskaita „Probleminės odos priežiūra.Spuogai“. Lektorė – Panevėžio kolegijos dėstytoja A. Butkuvienė

Spalio 23 d. 16 val. paskaita „Ką reikia žinoti apie skiepus“. Lektorė – gydytoja L. Kurlavičienė

Sveikatinimo centre „Pema“ (Pušyno g. 19A)

Spalio 8 d. 13 val. paskaita „Mityba ir sveikatinimasis“

Spalio 11 d. 13 val. paskaita „Tibeto joga NEJANG mūsų sveikatinimuisi“

Būtina registracija tel. 8 638 41861

FIZINIAI UŽSIĖMIMAI

Sporto ir sveikatingumo klube „Ir Tau“ (J. Basanavičiaus g. 1 A, II a.)

Spalio 3, 8, 15, 17 d. 17 val.; spalio 7, 9, 14, 16 d. 9 val. „Sveiki sąnariai – nugara be skausmo“*

Spalio 8, 10, 15, 17, lapkričio 5, 7, 12 d. 13 val. „Sveiki sąnariai – nugara be skausmo“*

Spalio 7, 9, lapkričio 4 d. 14 val. „Sveiki sąnariai – nugara be skausmo auksiniame amžiuje“*

Visuomenės sveikatos biuro salėje

Spalio 8 d. 15.30 val. jogos valanda „Pirmas žingsnis pradedantiesiems“

Asanos, kvėpavimo pratimai, meditacija, gilus atsipalaidavimas, vidinė tylą, džiaugsmas, proto ramybė. Užsiėmimą ves „Gyvenimo meno“ ir Šri Šri jogos programų mokytoja Eugenija*

Suaugusiųjų šokių studijoje „26“ (Vasario 16-osios g. 26)

Šokių pamokos

Spalio 2 d. 10 val. solo šokiai

Spalio 3 d. 19 val. salsa ir bačata (po vieną ir poroms)

Spalio 10 d. 19 val. pramoginiai šokiai (poroms)

Turėkite lengvą avalynę persiauti

Būtina registracija tel. 8 681 53055

Sveikatingumo centre „Vidmavita“ (Pušyno g. 19 A)

Spalio 14, 17 d. 18.20 val. zumba*

Spalio 14, 17 d. 17.30 val. gydomoji aerobika*

Spalio 18 d. 18 val. jogos sesija visiems*

Ajengaro jogos studijoje (Kranto g. 36, IV a., įėjimas nuo mašinų stovėjimo

aikštelės)

Spalio 18 d. 17 val. praktinis jogos užsiėmimas „Sveika nugara“

Reikalinga patogią sportinę aprangą, kojinaite. Atvykite 15 min. prieš užsiėmimą*

„VipSport&Pilates“ klube (Respublikos g. 70)

Spalio 18 ir 25 d. 17.30 val. pilateso mankšta*

Sporto klube „FreeMotion“ (Kranto g. 36)

Spalio penktadieniais 16 val. „Sportuok protingai, ne madingai“

Mokomoji treniruotė su trenerio konsultacija

Registracija tel. 8 626 18117

„Žemynos“ progimnazijoje (Ramygalos g. 99, II a.)

Spalio šeštadieniais 9 val. karatė klubo „Danas“ organizuojama mankšta. Pratimai įveikiami mažiems ir dideliems, nereikia išankstinio pasiruošimo. Turėkite sportinę aprangą, mankštos kilimėlį

Registracija ir daugiau informacijos – www.karatepanevezyje.lt, tel. 8 676 75239

Fizinės medicinos ir reabilitacijos centre (Nemuno g. 75)

Spalio mėn. grupiniai kineziterapijos užsiėmimai gydomajame baseine (158 kab.):

- suaugusiems kiekvieną pirmadienį ir trečiadienį 13.15 val. (grupė – 10 asmenų);
- vaikams (nuo 6 iki 10 m.) – kiekvieną ketvirtadienį 14.30 val. (grupė – 10 vaikų).

Užsiėmimo trukmė 45 min., iš jų 20 min. – mankšta vandenyje. Atvykite 15 min. prieš užsiėmimą, turėkite maudymosi kostiumėlių/glaudes, gumines šlepetes, muilą, kempinę ir rankšluostį.

Būtina išankstinė registracija tel. 8 45 500 648 ir 8 683 04825

Lapkričio mėn. gydytojo konsultacija (212 kab.):

- 6, 20 d. nuo 8.30 iki 12 val.;
- 13, 27 d. nuo 13 iki 18 val.

Gydytojas atsakys į klausimus dėl nemedikamentinio gydymo ir procedūrų, teiks rekomendacijas, esant poreikiui matuos kulkšnies-žasto indeksą, kuriuo vertinama periferinės kraujotakos būklė.

Registruojama nuo spalio 25 d. tel. 8 45 500648, 8 683 04825.

Sudarant grupes žmonių skaičius ribojamas

KITI RENGINIAI

Spalio 3 d. Kūno kultūros ir sporto diena

Prie Aleksandro paminklo

10.30 val. komandinės linksmosios varžybos „Mokausi orientuotis“ 5–10 m. vaikams
Registracija nuo 10 val.

Senvagėje

16.45 val. bėgimas (1 ratas). Dvi amžiaus grupės: iki 2005 m. (berniukai ir mergaitės), nuo

2004 m. ir vyresni (berniukai ir mergaitės). Registracija nuo 16 val. (prieš bėgimą – mankšta).

18 val. „Romantic“ bėgimas (3 km Senvagėje). Bėgikų numeriai dalijami nuo 17 val. Registruojama tel. 8 614 80059

Išsamesnė informacija www.pkks.lt, tel. 8 620 77082

Spalį-lapkritį darbo dienomis

15-18 val. treniruočių stebėjimas „Aukštaitijos“ sporto komplekse (A. Jakšto g. 1), bokso (Naujamiesčio g. 45), rankinio (Durpyno g. 3), krepšinio (Beržų g. 48) salėse.

„Cido“ arenoje

Spalio 2 ir 9 d. 10-14 val. Kraštotyros muziejaus programa: apžvalginė ekskursija „Sveikame kūne – sveika siela“. Dviračių, futbolo, krepšinio, teniso, neįgaliųjų ir techninių sporto šakų laimėjimai. Išsami istorinė medžiaga, unikalūs eksponatai.

Informacija tel. 8 618 75051

Sveikatinimosi centre „Pema“

Spalio 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22 d. 13 val. 7 dienų užsiėmimai senjorams

Registracija tel. 8 638 41861

Greitosios medicinos pagalbos stotyje (Sietyno g. 5b)

Spalio 15 ir 30 d. 14 val. pirmosios pagalbos kursai

Registracija tel. 8 45 501 597

Panevėžio kolegijoje (Laisvės a. 23)

242-ojoje burnos priežiūros laboratorijoje

Spalio 17 d. 9-13 val. Šypsenos diena. Pasitikrinsite burnos sveikatos būklę, jums sudarys burnos priežiūros planą, parinks individualias priežiūros priemones.

Registracija tel. 8 681 43007

Laisvalaikio erdvėje „GoJump“ (Piniavos skg. 10)

Spalio 23 d. 19 val. laikas šeimai. Poilsis mamai, sportas vaikui.

Buvimas kartu labai svarbus vaiko vystymuisi, bet kartais ir mamai norisi kūrybingai praleisti laiką. Išėjis yra - vėjo gaudyklės gamyba mamai, batutai vaikui. Užsiėmimą ves II „Jurgitėlės amatai“ įkūrėja J. Čiplytė.

Vietų skaičius ribotas

Būtina registracija tel. 8 640 50730

„Jurgitėlės amatai“ (Stoties g. 10)

Spalio 26 d. 11 val. anglų kalba kitaip

Kalbų mokymasis - prevencinė priemonė stiprinant atmintį. Anglų kalba integruota į keramikos užsiėmimą.

Vietų skaičius ribotas

Būtina registracija tel. 8 640 50730

Emocijų studijoje „Ramuma“ (Anykščių g. 4, įėjimas nuo Kranto g.)

Spalio 11 d. 17 val. sensorinės įrangos pristatymas

Grupė – iki 8 vaikų su tėveliais

Tel. 8 626 78193, el. p. studija.ramuma@gmail.com

Aukštaitijos implantologijos klinikoje (Stoties g. 1)

Spalio 21, 22 d. gyd. odontologės-periodontologės A. Navikienės konsultacijos parodontozės klausimais

Registracija tel. 8 45 509 509

Moksleivių namuose (Parko g. 79)

Spalio-lapkričio mėn.

Edukacinė programa 6–19 m. moksleiviams „Turizmas – taip pat sveikata. Tai koks jis, tas sportinis turizmas?“

Mankšta su didžiaisiais kamuoliais 8–18 m. moksleiviams

Registruojama tel. 8 45 516 001

Lapkričio 21 d. 15 val. grupinė treniruotė 1–8 kl. mokiniams „Treniruotė ratu – tai nauja, sveika, linksma ir smagu!“

Vietų skaičius ribotas

Klasės registruojamos tel. 8 45 516 001

Panevėžio miesto savivaldybės viešosios bibliotekos filialuose

Viešojoje bibliotekoje (Kniaudiškių g. 34)

Spalio 15 d. 17 val. žolininkės D. Treigienės knygų apie vaistažoles pristatymas ir paskaita „Lietuviškų augalų gydomosios ir magiškosios savybės“

Spalio 30 d. 17 val. sveikos gyvensenos ir maisto ekspertės R. Šilenskienės paskaita apie sveiką mitybą ir knygų „Pirmas šaukštas“, „Sveikata nuo pirmo šaukšto“ pristatymas

Spalio mėn.

Naujos medicinos literatūros paroda „Saugokime ir stiprinkime sveikatą kasdien“

Literatūros paroda „Lieknojimo formulė“

Vaikų literatūros skyriuje „Žalioji pelėda“ (Kniaudiškių g. 38)

Spalio 15 d. 11 val. rytmetys vaikams „Žolelių galia“. Kūrybinės dirbtuvės „Maišelis arbatai“

Lapkričio 19 d. 11 val. Š. Baltrušaitienės knygos „Kariesas, Ėduonis ir Domo dantukai“ skaitymas, pokalbis apie dantukų priežiūrą. Kūrybinės dirbtuvės: dantuko gamyba 3D pieštuku.

Vaikų bibliotekoje „Žiburėlis“ (Parko g. 49)

Spalio mėn. *spaudinių paroda* „Kur gyvena sveikata“, lopšelio-darželio „Rugelis“ auklėtinių darbų paroda „Užaugino rudenėlis“

Šiaurinėje bibliotekoje (Pušaloto g. 55)

Spalio-lapkričio mėn. edukacinis užsiėmimas „Riedėk riedėk, obuoliuk“ – sveikatinimo edukacija ikimokyklinio amžiaus vaikams

Registruojama tel. 8 45 463 957

Parko bibliotekoje (Parko g. 37)

Spalio 24 d. 15 val. popietė senjorų klube „Medus – stebuklingas vaistas“

Spalio mėn. literatūros paroda „Apie sveikatą knygų puslapiuose“

Lapkričio 14 d. 15 val. meno terapijos popietė senjorų klube „Nusipinsiu šiaudinuką“

Bibliotekoje „Židinys“ (Nemuno g. 76)

Spalio 24 d. 17 val. susitikimas su sveikos mitybos specialiste, knygų „Balansas“, „Liekna visam gyvenimui“ autore V. Kurpiene

G. Petkevičaitės-Bitės viešojoje bibliotekoje

Nuo spalio 1 d. leidinių paroda „Ar įveikiama rudens melancholija?“

Spalio 7 d. 11 val. konferencijų salėje – paskaita „Kūdikių ir vaikų iki 12 m. burnos priežiūra“, lapkričio 25 d. 11 val. konferencijų salėje – paskaita „Šeimos asmeninės burnos priežiūros ypatumai“

Organizuojama kartu su Panevėžio mamų bendruomene „Mamos, varom kavos“

Jaunuolių dienos centre (Kranto g. 16)

Spalio-lapkričio mėn., antradienį ir ketvirtadienį 11-12 val. „Solidarumo kava“

Registracija tel. 8 629 88842

Saugaus eismo klasėje (Beržų g. 46)

Spalio-lapkričio mėn. ketvirtadieniais 16-17 val.paskaita-diskusija saugaus eismo tema

Registruojama tel. 8 700 62666, 8 700 62667

Panevėžio miesto odontologijos poliklinikoje (Respublikos g. 68)

Spalio-lapkričio mėn. burnos higienistai tikrins vaikų iki 18 m. dantis

Sužinosite dantų ir žandikaulių būklę, išmoksite taisyklingai valyti dantis. Jeigu reikės – atliks dantų silantavimo procedūrą.

Registracija tel. 8 45 460 100, 460 091

Teritorinė ligonių kasa (Respublikos g. 66)

Tradicinė viktorina internetu „Ar viską žinai apie sveikatos draudimą ir ne tik?“
gimnazistams, profesinių mokyklų moksleiviams

www.paneveziotlk.lt

Susitikimai su gimnazijų abiturientais. Tikslas – supažindinti su privalomojo sveikatos draudimo sistema, principais, mokymų mokėjimo tvarka, draudimo galimybėmis, Europos sveikatos draudimo kortelės svarba ir kt. TLK specialistus į savo ugdymo įstaigą ar bendruomenę galite pasikviesti ir jūs – tel. 8 45 526 911, 8 645 58 016

Nacionalinio kraujo centro Panevėžio filialas kviečia nelikti abejingais ir tapti kraujo donoriais (Nemuno g. 75)

Darbo dienomis nuo 8 iki 15 val.

PC „Babilonas“ punkte – kasdien nuo 11 iki 19 val.

* Būtina išankstinė registracija tel. (8 45) 46 32 81, 46 75 06

Išsamesnę informaciją apie renginius rasite www.panevezysvsb.lt arba [ČIA](#).

Projektą finansuoja Panevėžio miesto savivaldybė

