MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SVEIKATOS DIENOS MAŽEIKIUOSE 2016

Balandžio 4-8 dienomis | Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure

BALANDŽIO 4 D.

Aplinkos sveikatos diena

10:00 val. – „Sveikatos dienos Mažeikiuose 2016“ atidarymas. Sveikinimo žodis
10:30 val. – paskaita: „Maisto pakuotės“ (pranešėja: V. Šakienė, visuomenės sveikatos specialistė)
11:30 val. – paskaita: „Plastiko karta“ (pranešėja: V. Šakienė, visuomenės sveikatos specialistė)
13:30 val. – paskaita: „Triukšmas. Jo įtaka sveikatai“ (pranešėja: V. Šakienė, visuomenės sveikatos specialistė)
15:00 val. – paskaita: „Streso chemija“ (pranešėjas: gyd. J.Sperauskas)

BALANDŽIO 5 D.

Fizinio aktyvumo diena

10:00 val. – Mamyčių mankšta su vaikais
11:00 val. – Senjorų mankšta
14:30 val. – paskaita: „Taisyklingos laikysenos formavimas“ (pranešėja: J. Erlickytė-Balvočienė, visuomenės sveikatos specialistė, kineziterapeutė)
15:30 val. – Nėščiųjų mankšta
17:30 val. – Visuotinė mankšta LAUKE
17:45 val. – Šiaurietiškasis ėjimas

Renginiai nemokami

BALANDŽIO 6 D.

Sveikos mitybos diena

10:00 – 12:00 val. – Kūno sudėties analizatorius (Nemokamai)
13:30 val. – paskaita: „Esu tai, ką valgau“ (pranešėja: M. Nabažaitė, visuomenės sveikatos specialistė)
15:00 val. – paskaita: „Mityba sergant cukriniu diabetu“ (svečiuose – Diabetikų klubas „Žemaičių spėka“)
16:30 val. – paskaita: „Žolių teikiamos galios“ (svečiuose vaistininkas **V. Skirkevičius**. Išankstinė registracija tel.: 8-443-41499)

BALANDŽIO 7 D.

Pasaulinė sveikatos diena

10:00 val. – paskaita: „Į laisvę nuo priklausomybių“ (pranešėjas: A. Jankūnas, visuomenės sveikatos specialistas)
10:30 val. – paskaita: „Vaiką žalojantis elgesys“ (pranešėja: I. Šinkevičienė, socialinė pedagogė)
15:00 val. – paskaita: „Nepažintos psichiką veikiančios medžiagos“ (pranešėjas: A. Jankūnas, visuomenės sveikatos specialistas)

BALANDŽIO 8 D.

Psichikos sveikatos diena

10:00 val. – Muzikos terapija (rytinė arbatos galia)
13:30 val. – Meno terapija
15:30 val. – paskaita: „Gyvenu taikoje su savimi“ (svečiuose psichologė **V. Servutienė**. Išankstinė registracija tel.: 8-443-41499)
17:30 val. – paskaita: „Nuo bėgimo pradžiamokslio iki klausimų apie maratoną“ (svečiuose lengvosios atletikos treneris, **D. Šaučikovas**. Išankstinė registracija tel.: 8-443-41499)
„Sveikatos dienos Mažeikiuose 2016“ uždarymas

Daugiau informacijos:
Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure
Naftininkų g. 9, Mažeikiai | Tel.: 8 (443) 41499 | mazeikiuvsb@gmail.com | www.mazeikiuvsb.lt |
www.facebook.com/mazeikiuvsb