SVEIKATOS DIENOS MAŽEIKIUOSE 2017

Balandžio 18-21 dienomis Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vaizdo rezultatas pagal užklausą „healthy tree“BALANDŽIO 20 D.**Aplinkos sveikatos diena**10:00 – paskaita: „Kvėpuok švariais plaučiais“ *(svečiuose: gydytoja-pulmonologė A.Kiudulienė)*11:00 val. – Kvėpavimo mankšta (visuomenės sveikatos specialistė R. Jonušaitė)13:30 val. – paskaita: „Aplinkos sveikata“ 15:00 val. – paskaita: „Žalingų įpročių pasekmės“ (visuomenės sveikatos specialistė R. Jonušaitė)17:30 val. – PILOXING treniruotė (*trenerė: Ž. Martinkienė*)bALANDŽIO 21 D.**Psichikos sveikatos diena**08:30 val. – PILOXING treniruotė (*trenerė: Ž. Martinkienė*)10:30 val. – Meno terapija (visuomenės sveikatos specialistė V. Šakienė)13:30 val. – paskaita-žaidimas: „Pažink save“ (žaidimą ves Psichologinės pedagoginės tarnybos psichologė)15:30 val. – paskaita: „Gyvenimas yra gražus“ (*svečiuose psichologė V. Servutienė*. Reikalinga išankstinė registracija tel.: 8-443-25268) „Sveikatos dienos Mažeikiuose 2017“ uždarymas |  | bALANDŽIO 18 D.**Fizinio aktyvumo diena**10:00 val. – „Sveikatos dienos Mažeikiuose 2017“ atidarymas. Sveikinimo žodis. 10:30 val. - Tapk DONORU – žmonių liudijimai, pasakojimai (Svečiuose: Lietuvos  *asociacija* „Gyvastis” prezidentė A.Degutytė)14:00 val. – Gryno oro treniruotė (visuomenės sveikatos specialistė J. Erlickytė-Balvočienė)16:15 val. – Nėščiųjų mankšta17:30 val. – PILOXING treniruotė (*trenerė: Ž. Martinkienė*)bALANDŽIO 19 D.**Sveikos mitybos diena**10:00 – 12:00 val. – Kūno sudėties analizatorius 10:30 val. – paskaita: „Maistas teikiantis sveikatą“ (pranešėja: M. Nabažaitė, visuomenės sveikatos specialistė)13:30 val. – paskaita: „Kokį aliejų pasirinkti?“ (pranešėja: V. Šakienė, visuomenės sveikatos specialistė)15:00 val. – Sveikos mitybos specialistės R.BOGUŠIENĖS paskaita: „Sveikatai palanki MITYBA “ (reikalinga išankstinė registracija tel.: 8-443-25268)17:30 val. – PILOXING treniruotė (*trenerė: Ž. Martinkienė*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Renginiai nemokami****ADRESAS: Naftininkų g. 9, IV a.** **TEL.: 8-443-25268; 8-443-41499****| mazeikiuvsb@gmail.com | www.mazeikiuvsb.lt** |