

KAUNO RAJONO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VYKDOMOS VEIKLOS VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS

„SVEIKATOS AKADEMIJA“

Tai paskaitų ciklas Kauno rajono gyventojams, siekiantiems pagerinti savo gyvenimo kokybę, pakeisti mitybos įpročius bei padidinti fizinį aktyvumą.

Pirmasis mėnuo skirtas mitybai: 3 paskaitos su gydytoja dietologe, Maisto gamybos pamoka, kineziterapeuto paskaita.

Antrasis mėnuo skirtas fiziniam aktyvumui (aštuoni užsiėmimai). Užsiėmimai vyksta nuotoliniu būdu.

Daugiau informacijos: Karolina Gudžauskienė
+370 671 55 409, klimaite.karolina@kaunorvsb.lt

„SVEIKESNIU RITMU“

Mėnesį laiko trunkanti programa, kuri parengta taip, kad gyventojams sugrąžintų mitus apie sveiką mitybą, judėjimą bei tuo pačiu įkvėptų sveikesniam gyvenimui būdų.

Programa skirta asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ar cukrinio diabeto rizika.

Į programą priimami ir savanoriškai besikreipiantys asmenys. Užsiėmimai vyksta nuotoliniu būdu.

Daugiau informacijos: Karolina Gudžauskienė
+370 671 55 409, klimaite.karolina@kaunorvsb.lt

SVEIKOS GYVENSENOS PASKAITOS, MAISTO GAMINIMO MOKYMAI

Bendruomenėse pagal poreikį organizuojamos paskaitos įvairiomis temomis (sveikatai palanki mityba suaugusiems ir vaikams, sveikas senėjimas).

paskaitos apie vaikų ir suaugusių imuniteto stiprinimą, apie prevencines programas (onkologinių ir širdies ligų profilaktika).

maisto gaminimo dirbtuvės, kurių metu gaminami ir degustuojami patiekalai, su specialistais diskutuojama sveikos mitybos temomis.

Daugiau informacijos: Karolina Gudžauskienė
+370 671 55 409, klimaite.karolina@kaunorvsb.lt

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS

Vienas iš svarbiausių Kauno rajono visuomenės sveikatos biuro prioritetų yra gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas. Skirtingose seniūnijose organizuojamos įvairios treniruotės.

VASAROS metu treniruotės vyksta lauko erdvėse, šaltuoju metu – uždaroje erdvėje. Prisijungti galima bet kuriuo metu.

Rekomenduojame pratimus atlikti pagal savo galimybes, o iškilus klausimams kreiptis į trenerį. Teveliai į treniruotes gali atsisveiti vaikus, tačiau už jų priežiūrą bus atsakingi patys.

Daugiau informacijos: Dovydas Švėgžda,
+37067804273, dovydas.svegзда@kaunorvsb.lt

„SVEIKATOS POPIETĖ“

Kartu su Kauno rajono turizmo ir verslo informacijos centru organizuojame "Sveikatos popietę". Šios popietės metu dalyviai plaukia laivu Zapyškis-Kulautuva-Zapyškis.

Kiekvienais metais Kulautuvoje vyksta skirtingos veiklos, pvz.: žygis su šiaurietiškomis lazdomis, pasivaikščiavimas su žolintinku, joga ar kt.

Sveikatos popietė organizuojama vasaros metu. Dalyvių skaičius ribotas.

Informacija apie registraciją skelbiama Facebook paskyroje

PIRMOSIOS PAGALBOS MOKYMAI BENDRUOMENĖMS

Mokymų metu praktiškai mokoma kaip naudotis pusiau automatiniu išoriniu defibriliatoriumi,

kaip atliekamas suaugusiųjų ir vaikų pradinis gaivinimas, kaip suteikti pagalbą kraujuojančiam asmeniui,

kaip naudojamas turniketas, ir kt. Užsiėmimai NEMOKAMI.

Daugiau informacijos: Renata Surgelė
+37067485501, renata.surgele@kaunorvsb.lt

PRIVALOMIEJI SVEIKATOS ŽINIŲ IR ĮGŪDŽIŲ MOKYMAI

Organizuojame pirmosios pagalbos mokymus įvairių sričių įmonių, organizacijų darbuotojams ir vairuotojams.

Higienos įgūdžių mokymus įvairių sričių įmonių ir organizacijų darbuotojams.

Išduodame sveikatos žinių ir įgūdžių atestavimo pažymėjimus. Paslauga mokama.

Daugiau informacijos: Renata Surgelė
+37067485501, renata.surgele@kaunorvsb.lt

Sekite biuro internetinį puslapį bei facebook socialinę paskyrą.

KAUNO RAJONO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VYKDOMOS VEIKLOS PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMAS



INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

Susidūrus su psichologiniais iššūkiais, nerimu ar stresu, kviečiame pasinaudoti galimybe gauti iki 6 nemokamų individualių psichologo konsultacijų. Psichologų konsultacijos teikiamos anonimiškai asmenims nuo 18 m. amžiaus.

**Daugiau informacijos: Ingrida Černiauskienė
+37060388106, ingrida.cerniauskiene@kaunorvsb.lt**



GEROVĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Visi Kauno rajono gyventai nuo 18 metų, kuriems pasireiškia lengvi streso, nerimo, nemigos, depresijos bei psichologinės adaptacijos problemų požymiai gali gauti iki 8 nemokamų konsultacijų.

Gerovės konsultanto paslaugos teikiamos anonimiškai, be gydytojo siuntimo.

Registracijai gerovės konsultanto paslaugoms galima susisiekti asmeniškai su viena iš Gerovės konsultantų teikiančių konsultančių:

Skaidrė Kepalienė 867806931 skaidre.kepaliene@kaunorvsb.lt;



PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Tai nemokama pagalba rizikingai ir žalingai alkoholi vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Kauno rajone. Atvykimui nereikalingas gydytojo siuntimas,

konsultacijos metu laikomasi anonimiškumo, ir konfidencialumo, nes nevykdoma registracija,

tik susitariamas konsultacijos laikas. Priklausomybių konsultantai dirba tik mokslu grįstais metodais.

**Daugiau informacijos: Ingrida Černiauskienė
+37060388106, ingrida.cerniauskiene@kaunorvsb.lt**



KITOS GRUPINĖS PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO VEIKLOS

Viena iš veiklų skirta stiprinti gyventojų psichikos sveikatą yra „Džiaugsmo akademija“, kurią sudaro keturi užsiėmimai:

meno terapija, juoko joga, šokio-judesio terapija, joga). Taip pat organizuojami ir kiti: gongų garsų užsiėmimai, mindfulness ir kt.

**Daugiau informacijos: Karolina Gudišauskienė
+370 671 55 409, klimaitte.karolina@kaunorvsb.lt**



PATYRIMINĖS VYRŲ IR MOTERŲ STOVYKLOS

VYRŲ stovyklose organizuojamos aktyvios fizinio aktyvumo veiklos, diskusijos su psichologais ir bendraminčiais aktualiomis temomis, paskaita apie sveiką mitybą, relaksacijos užsiėmimai. **Dalyvių skaičius ribotas. Stovykla organizuojama keletą kartų per metus.**

MOTERŲ stovyklose organizuojami jogos, juoko jogos, meno terapijos, gongų terapijos, valgyto meditacijos užsiėmimai. Tai laikas pažvelgti į savo vidų, sulėtinti tempą, atskleisti kūrybiškumą ir praleisti kokybišką laiką įkvepiančių moterų apsuptyje.

Dalyvių skaičius ribotas. Stovykla organizuojama keletą kartų per metus.

Informacija apie registraciją skelbiama Facebook paskyroje



BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ DARBUOTOJŲ GEBĖJIMŲ VISUOMENĖS PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE STIPRINIMO MOKYMAI

Mokymų programa skirta psichikos sveikatai išsaugoti ir stiprinti ugdymo įstaigos bendruomenėje.

Bendra mokymų trukmė ~32-40 valandų.

Kiekvienos mokyklos užsiėmimų tvarkaraštis dėlijomas pagal mokyklos ir programos lektorių galimybes.

**Daugiau informacijos: Ingrida Černiauskienė
+37060388106, ingrida.cerniauskiene@kaunorvsb.lt**

Sekite biuro internetinį puslapį bei facebook socialinę paskyrą.