

**PALANGOS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2024 M. LAPKRIČIO MĖNESI  
NUMATOMŲ VYKDYTI SVEIKATINIMO VEIKLŲ TVARKARAŠTIS**

<b>VEIKLA</b>	<b>DATA IR LAIKAS</b>	<b>VIETA</b>	<b>KONTAKTAI, PASTABOS</b>
<b>Meno terapijos spektaklis „NenuGALĖTieji“</b>	2024-11-07  <i>18.00 val.</i>	Palangos koncertų salė, Vytauto g. 43, Palanga  <i>Spektaklio režisierė Aušra Žukaitė-Kupčiūnienė; Nacionalinio Kauno dramos teatro aktoriai Ugnė Žirgulė, Ridas Žirgulis, Nika Šilova; Kauno valstybinio muzikinio teatro šokėjai Gintaras Visockis, Viltė Kazlauskaitė-Visockienė, Ana Buchovskaja-Zamulskienė</i>	<b>Informacija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a> <i>*Registracija nereikalinga!</i>
<b>Paskaita „Mano žinios, darbas ir draugystė su vėžiu“</b>	2024-11-07  <i>14.00 val.</i>	Palangos koncertų salė, Vytauto g. 43, Palanga  <i>Lekt. Virginijus Šaulys</i>	<b>Informacija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a> <i>*Registracija nereikalinga!</i>
<b>Patyriminis-pažintinis užsiėmimas moterims „Aš leidžiu SAU“</b>	2024-11-06 2024-11-13  <i>17.30 val.</i>	Viešbutis „Mūza hotel“, Virbališkės tak. 2, Palanga  <i>Psichologė Anželika Korolenko-Grigaitienė</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Protmūšis apie imuniteto stiprinimą ir užkrečiamųjų ligų profilaktiką</b>	2024-11-14  <i>17.00 val.</i>	Palangos miesto savivaldybės viešoji biblioteka, Vytauto g. 61, Palanga  <i>Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės kartu su Lietuvos Raudonojo Kryžiaus - Klaipėdos skyriaus Palangos savanoriais</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Kūno kompozicijos analizė ir sveikos gyvensenos konsultacija</b>	2024-11-19  <i>Laikas derinamas individualiai</i>	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Gintaro g. 33A, Palanga  <i>Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>

<b>Paskaita „Kas yra imunitetas, iš ko jis sudarytas? Ar galime sustiprinti imunitetą? Imunitetui svarbiausia medžiaga - tai ne vitaminas!“</b>	2024-11-21  <b>18.00 val.</b>	Sanatorija „Gradiali“, Vanagupės g. 15, Palanga  <i>Prof. Rasa Bacevičienė</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Afrikietiško būgnelių užsiėmimas</b>	2024-11-25  <b>17.30 val.</b>	Vieta bus tikslinama  <i>Lekt. Linas Švirinas</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Patyriminis-pažintinis užsiėmimas moterims „AŠ ir MES. Individualumas ir bendrystė“</b>	2024-11-27  <b>17.30 val.</b>	Viešbutis „Mūza hotel“, Virbališkės tak. 2, Palanga  <i>Psichologė Anželika Korolenko-Grigaitienė</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Fizinis ištyrimas ir kineziterapeuto konsultacija</b>	2024-11-14 2024-11-22  <i>Laikas derinamas individualiai</i>	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Gintaro g. 33A, Palanga  <i>Kineziterapeutė Kornelija Kraftaitė</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Šiaurietiškas ėjimas</b>	2024-11-15 2024-11-22 2024-11-29  <b>10.00 val.</b>	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras,  Gintaro g. 33A, Palanga  <i>Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 8 687 42 358, el. paštas <a href="mailto:jaunimas@palangosvsb.lt">jaunimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Jaunimo sveikatingumo forumas: jauniems, sveikiems, laimingiems</b>	2024-11-13	Palangos senoji gimnazija, Jūratės g. 13, Palanga	<b>Informacija:</b> tel. 8 687 42 358, el. paštas <a href="mailto:jaunimas@palangosvsb.lt">jaunimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Priklausomybės konsultanto paslaugos</b>	2024-11-08 2024-11-15 2024-11-22 2024-10-29	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Gintaro g. 33A, Palanga	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 8 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>

	<i>Laikas derinamas individualiai</i>		
<b>Metimo rūkyti programa (individualios psichologo konsultacijos norintiems mesti rūkyti)</b>	<i>Data ir laikas derinami individualiai</i>	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Gintaro g. 33A, Palanga	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Individualios psichologo konsultacijos</b>	<i>Data ir laikas derinami individualiai</i>	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Gintaro g. 33A, Palanga	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Psichikos sveikatos stiprinimo grupiniai užsiėmimai įstaigų darbuotojams</b>	<i>Data ir laikas derinami su įstaiga</i>	Vieta derinama su įstaiga	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>
<b>Pirmos pagalbos mokymai įstaigų darbuotojams</b>	<i>Data ir laikas derinami su įstaiga</i>	Vieta derinama su įstaiga <i>Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės</i>	<b>Informacija ir išankstinė registracija:</b> tel. 0 663 61 420, el. paštas <a href="mailto:stiprinimas@palangosvsb.lt">stiprinimas@palangosvsb.lt</a>

Daugiau informacijos apie vykdomas veiklas galite rasti Facebook paskyroje [www.facebook.com/palangosvsb](https://www.facebook.com/palangosvsb).

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie sveikatinimo veiklų, maloniai kviečiame bendradarbiauti su Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru! Kreipkitės tel. 0 663 61 420 arba el. paštu [info@palangosvsb.lt](mailto:info@palangosvsb.lt).

Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure teikiamos šios mokamos paslaugos: privalomasis pirmosios pagalbos mokymas, privalomasis higienos įgūdžių mokymas. Norėdami išklaudyti mokymus ir gauti Sveikatos žinių ir įgūdžių atestavimo pažymėjimą kreipkitės tel. 0 663 61 420.

*Informacija atnaujinta: 2024-11-04*



Palangos miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras