




„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto prevencinė programa	
	Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto prevencinė programa yra šviečiamoji-ugdomoji programa, kurioje susipažįstama su ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų) bei CD (cukrinio diabeto) rizikos veiksniais, sveikos mitybos bei sveikatai palankaus maisto gaminimo principais, fizinio aktyvumo reikšme, išmokstama valdyti stresą. Programą veda penki skirtingų sričių specialistai.
Skirta:	Prevencinė programa skirta asmenims: <ul style="list-style-type: none">• nuo 18 metų;• turintiems padidėjusį arterinį kraujo spaudimą;• susiduriantiems su didesne cholesterolio, gliukozės koncentracija kraujyje;• visiems norintiems pagilinti savo žinias.
Data:	Programa vyksta visus metus.
Vieta:	Galimi tiek nuotoliniai, tiek kontaktiniai susitikimai poliklinikose.
Trukmė:	Vieno užsiėmimo trukmė 1 val. 30 min., vieną kartą per savaitę. Vienos grupės užsiėmimai tęsiasi 5 savaites.
Registracija:	https://vilniussveikiau.lt/event/sirdies-ir-kraujagysliu-ligu-ir-cukrinio-diabeto-prevencine-programa-mano-sirdis-mano-gyvenimas/2024-06-10/
Kontaktinis asmuo:	Monika Karolytė, monika.karolyte@vvsb.lt +370 659 682 74



„Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Ankstyvosios intervencijos programa jaunimui



Tai psichoedukacinė programa, skirta motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis.

Skirta:

Eksperimentuojantiems, pabandantiems arba nereguliariai alkoholį ir / ar kitas psichoaktyvias medžiagas (išskyrus tabaką) vartojantiems 12-18 m. Vilniaus miesto ir rajono jaunuoliams.

Data:

Dalyviai į programą renkami nuolatos.

Vieta:

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“
M. K. Čiurlionio g. 100, Vingio parko estrada, Vilnius

Trukmė:

2 individualūs susitikimai (po 1 val.) ir 4 grupiniai susitikimai 1 kartą per savaitę (po 2 val.)

Registracija:

Daugiau informacijos ir registracija:
<https://www.vilniussveikiau.lt/ankstyvosios-intervencijos-programa-2/>

Kontaktinis asmuo:

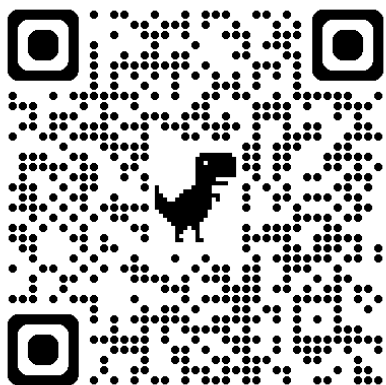
Kamilė Juodpusytė, kamile.juodpusyte@vvsb.lt, tel.:+37065992694



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Pilateso treniruotės (18-64 m.)



Pilateso treniruotės - tai užsiėmimai, kurie pagerins jūsių sąnarių mobilumą, lankstumą ir sustiprins kūno raumenis

Skirta:

Užsiėmimai skirti 18–64 m. amžiaus žmonėms, kurie nori sustiprinti savo kūno raumenis, pagerinti lankstumą ir mobilumą.

Data:

Naujo ciklo pradžia nuo kovo 18 d.

Vieta:

VŠĮ Antakalnio poliklinika (Antakalnio g. 59, Vilnius)

Trukmė:

Programos trukmė 10 užsiėmimų. Užsiėmimai vyks 2 kartus per savaitę. Vieno užsiėmimo trukmė 45 min.

Registracija:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/pilateso-treniruotes-18-64-m/2025-02-04/>

Kontaktinis asmuo:

Inga Kozlovska, tel. +37065822713, el. paštas: inga.kozlovska@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Programa „Tu gali mesti rūkyti“



Metimo rūkyti grupinė terapija, paremta kognityvine ir elgesio terapija.

Skirta:

Suaugusiems Vilniaus miesto gyventojams, norintiems mesti rūkyti.

Data:

Naujos grupės startas kovo 24 d.

Vieta:

Zoom platforma.

Trukmė:

8 savaitės.

Registracija:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/programa-tu-gali-mesti-ruktyti-2/>

Kontaktinis asmuo:

Adomas Bieliauskas, el.p.:
adomas.bieliauskas@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Nėščiujų mokyklėlė	
	Nuotolinių paskaitų ciklas, kurį sudaro 15 skirtingų užsiėmimų įvairiomis temomis. Paskaitų ciklas suskirstytas į tris periodus: nėštumo planavimo, nėštumo ir pogimdyminį periodą. Nuotolines paskaitas ves profesionalūs gydytojai akušeriai-ginekologai, endokrinologai, mitybos specialistai, psichologai, žindymo konsultantai bei kiti specialistai.
Skirta:	Nėštumą planuojančioms, besilaukiančioms ir pagimdžiusioms Vilniaus miesto gyventojoms bei jų artimiesiems.
Data:	Nuo vasario 24 d. iki balandžio 16 d. (pirmadieniais ir trečiadieniais).
Vieta:	Nuotoliniu būdu.
Trukmė:	Vieno užsiėmimo trukmė 1 val. 30 min. Užsiėmimai vyksta nuo 18 val.
Registracija:	https://forms.office.com/e/keAJf8dfqS
Kontaktinis asmuo:	Agnė Kungytė, agne.kungyte@vvsb.lt , +37069037560



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Savižudybių prevencijos algoritmo koordinatore



Vilniaus mieste darbą pradėjo savižudybių prevencijos koordinatore Goda Nausėdaitė. Ši pareigybė – svarbus žingsnis siekiant efektyvių pokyčių savižudybių prevencijos srityje. Sostinėje įsteigus šią naują pareigybę siekiama aktyviau telkti visuomenę, su savižudybių prevencija susijusias įstaigas, bendruomenių narius, atpažįstant savižudybės riziką, reaguojant ir kuriant pagalbos tinklą. Į koordinatore galite kreiptis norėdami gauti tikslią pagalbą susiduriant su savižudybės grėsme.

Skirta:

Vilniaus miesto gyventojams

Daugiau informacijos:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/vilniaus-mieste-darba-pradejo-savizudybiu-prevencijos-koordinatore/>

Kontaktinis asmuo:

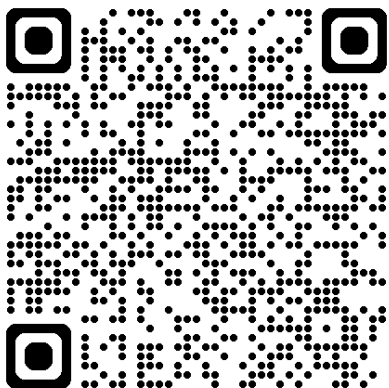
Goda Nausėdaitė, goda.nausedaite@vvsb.lt,
+37064928700



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Emocinės paramos grupė demencija sergančių artimiesiems



Grupė skirta demencija sergančių artimiesiems, kurie nori labiau save pažinti, stiprinti emocinį atsparumą, kurti pozityvius santykius su savimi ir aplinkiniais, mokytis spręsti gyvenimiškas situacijas. Taip pat norintiems pažinti ir išbandyti ekspresyvosios terapijos metodus. Grupę ves medicinos psichologė Giedrė Starkevičiūtė.

Skirta:

Vilniaus miesto gyventojams nuo 16 metų, kurių artimieji serga demencija.

Daugiau informacijos:

<https://vilniusveikiau.lt/lt/event/emocines-paramos-grupe-demencija-serganciu-artimiesiems/>

Kontaktinis asmuo:

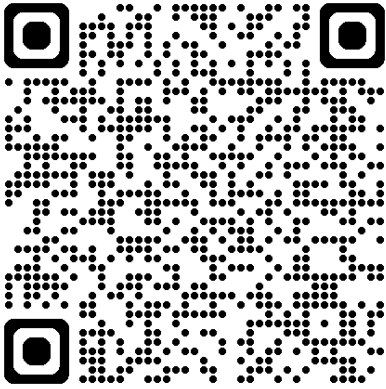
Giedrė Dautartaitė, giedre.dautartaitė@vvsb.lt,
+37061436906



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Emocinės paramos grupė anoreksiją patiriančių asmenų artimiesiems



Psichoedukacinė ir savitarpio paramos grupė, skirta žinių apie anoreksiją ir gyvenimą su šia sutrikimą patiriančiais artimaisiais gilinimui, pagalbos galimybių ieškojimui, savo jausmų pažinimui. Grupę ves psichologė Jurgita Narmontienė. Užsiėmimų metu tyrinėsime anoreksijos simptomus, priežastis, artimųjų vaidmenį. Dalinsimės asmeninėmis patirtimis, jausmais, kylančiais sunkumais ir jų įveikos būdais.

Skirta:

Vilniaus miesto gyventojams nuo 16 metų, kurių artimieji patiria anoreksiją.

Daugiau informacijos:

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/emocines-paramos-grupe-anoreksija-patirianciu-asmenu-artimiesiems/v>

Kontaktinis asmuo:

Giedrė Dautartaitė, giedre.dautartaite@vvsb.lt,
+37061436906