



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Nėščiųjų mankšta	
	Specialiai parinkta mankšta padeda išvengti raumenų įtampos sukeltų skausmų ir paruošti kūną gimdymui. Programos metu atliekami laikysenos korekcijos, nugaros, pečių juostos, kojų bei rankų raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai. Atliekamas dubens dugno raumenų stiprinimas ir kvėpavimo technikos.
Skirta:	Nėščiosioms (16-35 nėštumo sav.)
Data:	Nuo balandžio 29 d. (iki birželio 3 d.)
Vieta:	Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“, M. K Čiurlionio g. 100, Vilnius (Vingio parko Estrada)
Trukmė:	10 užsiėmimų ciklas (du kartai per savaitę).
Registracija:	Daugiau informacijos: https://www.vilniussveikiau.lt/nesciuju-manksta/
Kontaktinis asmuo:	Sigita Lunskytė, tel.: +37069092278, el. p.: sigita.lunskyte@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Nėščiųjų mokyklėlė



Nėštumą planuojančių, besilaukiančių ir pagimdžiusių moterų bei jų artimųjų sveikatos stiprinimo programa.

Nuotolinių paskaitų ciklą sudarys 13 skirtingų užsiėmimų įvairiomis temomis. Paskaitų ciklas suskirstytas į tris periodus: nėštumo planavimo, nėštumo ir pogimdyminį periodą. Nuotolines paskaitas ves profesionalūs gydytojai akušeriai-ginekologai, mitybos specialistai, psichologai, žindymo konsultantai ir kiti specialistai.

Skirta:

Nėštumą planuojančioms, besilaukiančioms ir pagimdžiusioms Vilniaus miesto ir rajono gyventojoms bei jų artimiesiems.

Data:

Nuo balandžio 16 d.

Vieta:

Nuotoliniu būdu.

Trukmė:

13 užsiėmimų ciklas (du kartai per savaitę).

Registracija:

Daugiau informacijos ir registracija:
<https://www.vilniussveikiau.lt/nescijuju-mokyklele/>

Kontaktinis asmuo:

Agnė Kungytė, tel.: +37069037560, el. p.: agne.kungyte@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Sunkumų patiriančių mamų ir nėščiųjų savitarpio paramos grupė



Tai savitarpio pagalbos grupė, kurios metu dalinsimės jausmais, gilinsime žinias apie žmogaus psichikos sveikatą, lavinsime įgūdžius atpažinti savo būsenas, mokysimės spręsti gyvenimiškas situacijas ir atrasti būdų pasirūpinti savimi.

Skirta:

Grupė skirta visoms Vilniaus miesto ir rajono mamoms po gimdymo ir nėščiosioms, kurios patiria depresijos ir nerimo sunkumų.

Data:

Nuo gegužės 2 d.

Vieta:

Vaizdo konferencijų ir pokalbių platforma „Zoom“

Trukmė:

9 susitikimai po 2 val. ketvirtadieniais 10 - 12 val.

Registracija:

Daugiau informacijos ir registracija:
<https://www.vilniussveikiau.lt/sunkumu-patirianciu-mamu-ir-nesciuju-artimuju-savitarpio-paramos-grupe/>

Kontaktinis asmuo:

Giedrė Dautartaitė, tel.: +37061436906,
el. p.: giedre.dautartaitė@vvsb.lt