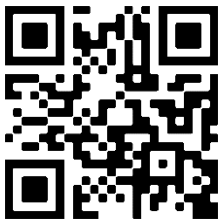




„Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Prevencinė programa „Mano širdis – mano gyvenimas“



Užsiėmimai skirti suaugusiems asmenims, kurie turi riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis (ŠKL) arba (ir) cukriniu diabetu (CD) ir visiems, kurie nori pagilinti žinias. Programos metu: mokysitės valdyti stresą, mankštinsitės kartu su kineziterapeutu bei susipažinsite su ŠKL ir CD rizikos veiksniais ir sveikos mitybos principais.

Skirta:

Asmenims nuo 18 m., kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika arba kurie savanoriškai kreipiasi dėl dalyvavimo Programoje.

Data:

Nuo balandžio 16 d.

Vieta:

Šeškinės poliklinika, Šeškinės g. 24, Vilnius

Trukmė:

5 sav. po 1 kartą per savaitę, vienos paskaitos trukmė 1 val. 30 min.

Registracija:

<https://www.vilniussveikiau.lt/nuotoline-ligu-prevencijos-stiprinimo-programa-mano-sirdis-mano-gyvenimas/>

Daugiau informacijos: www.vilniussveikiau.lt

Kontaktinis asmuo:

Viktorija Mačiulienė, tel. +370 660 933 74,
el. p. viktorija.maciuliene@vvsb.lt