

Rugsėjo mėnesio nėščiųjų stiprinimo programos **NEMOKAMŲ** užsiėmimų kalendorius*

Rugsėjis 2023						
Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
				1	2	3
4	5 09.00 Paskaita 14.30 Paskaita 18.00 Muzikos terapija	6 16:00 Paskaita 18.00 Mankšta	7 09:00 Paskaita 16.00 Paskaita	8 15:00 Paskaita	9	10
11	12 08.00 Mankšta 18.00 Muzikos terapija	13 15:00 Paskaita	14	15	16	17
18 18:00 Muzikos terapija	19	20 15:00 Paskaita	21	22 15:00 Paskaita	23	24
25	26 18:00 Muzikos terapija	27 14:30 Paskaita	28	29	30	

*detali informacija apie užsiėmimus kitame puslapyje.

Visi užsiėmimai vyksta Šeškinės poliklinikoje 285 kab. II aukšte.

REGISTRACIJA:

- Į paskaitas /muzikos terapiją/mankštas nėščiosioms telefonu +370 690 16 558 arba internetu nuskanavus QR kodą.
- Burnos higienos konsultacijos (tik Šeškinės poliklinikos pacientėms, vietų skaičius ribotas): projektas@poliklinika.lt, arba telefonu +370 690 16 558.



Daugiau informacijos apie projektą: www.poliklinika.lt



Šeškinės poliklinikoje nuo 2023 m. birželio 1 d. iki lapkričio 30 d. vykdomas projektas „Nėščiųjų sveikatos stiprinimo programa“. Projektas finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo lėšomis. Projekto tikslas – inicijuoti ir įgyvendinti besilaukiančių moterų sveikos gyvensenos įgūdžius skatinančią prevencinę programą, diegiant nuo žalojančios elgsenos apsaugančias veiklas.



Kviečiame dalyvauti nėščiųjų stiprinimo programoje
Visi užsiėmimai
NEMOKAMI

Kineziterapijos užsiėmimai rugsėjo mėn.			
6 d., 18.00 val.	285 salė II aukštas	Mankšta nėščiosioms	Lektorė: kineziterapeutė Kristina Grinevičienė.
12 d., 8.00 val.	285 salė II aukštas	Mankšta nėščiosioms	Lektorė: kineziterapeutė Kristina Grinevičienė.
19 d., 18.00 val.	285 salė II aukštas	Mankšta nėščiosioms	Lektorė: kineziterapeutė Kristina Grinevičienė.
Muzikos terapija rugsėjo mėn.			
5 d., 18.00 val.	285 salė II aukštas	Harmonizuoja besilaukiančios moters vidinę būseną, atpalaiduoja, skatina kūrybiškumą.	Lektorė: muzikos terapeutė Greta Arlauskė.
12 d., 18.00 val.	285 salė II aukštas	Harmonizuoja besilaukiančios moters vidinę būseną, atpalaiduoja, skatina kūrybiškumą.	Lektorė: muzikos terapeutė Greta Arlauskė.
18 d., 18.00 val.	285 salė II aukštas	Harmonizuoja besilaukiančios moters vidinę būseną, atpalaiduoja, skatina kūrybiškumą.	Lektorė: muzikos terapeutė Greta Arlauskė.
26 d., 18.00 val.	285 salė II aukštas	Harmonizuoja besilaukiančios moters vidinę būseną, atpalaiduoja, skatina kūrybiškumą.	Lektorė: muzikos terapeutė Greta Arlauskė.
Paskaitos rugsėjo mėn.			
5 d., 9.00 val.	285 salė II aukštas	Nėščiųjų burnos priežiūros ir dantų gydymo mitai.	Lektorė: burnos higienistė Jurgita Burbienė.
5 d., 14.30 val.	285 salė II aukštas	Besilaukiančiųjų dažniausios burnos sveikatos ligos ir prevencija	Lektorė: burnos higienistė Erika Volochovičiūtė.
6 d., 16.00 val.	285 salė II aukštas	Nėštumo priežiūra. Nėščiųjų negalavimai. Visi atsakymai apie savijautą, keliones, skrydžius, depresiją ir intymų gyvenimą.	Lektorė: akušerė ginekologė Vilma Vasjanova.
7 d., 9.00 val.	285 salė II aukštas	Besilaukiančiųjų moterų kasdienė burnos priežiūra.	Lektorė: burnos higienistė Erika Volochovičiūtė.
7 d., 16.00 val.	285 salė II aukštas	Vaikų dantų priežiūra,	Lektorė: burnos higienistė Jurgita Burbienė.
8 d., 15.00 val.	285 salė II aukštas	Fizinis aktyvumas ir raumenų stiprinimas nėštumo metu.	Lektorė: Jovita Čepelova.
13 d., 15.00 val.	285 salė II aukštas	Infekcija ir nėštumas. Nėščiųjų skiepai. Ar gali pakenkti toksoplazmozė, gripas, Covid-19	Lektorė: akušerė ginekologė Vilma Vasjanova.
20 d., 15.00 val.	285 salė II aukštas	Pasiruošimas gimdymui	Lektorė: akušerė ginekologė Vilma Vasjanova.
22 d., 15.00 val.	285 salė II aukštas	Sveikos nėščiosios mityba ir maisto papildai	Lektorė: Jovita Čepelova.
27 d., 14.30 val.	285 salė II aukštas	Grožio procedūros ir odos priežiūra nėštumo metu	Lektorė: Jovita Čepelova.