

Anoniminės individualios psichologų konsultacijos

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Vieta kintanti, derinama asmeniškai
- 📄 Būtina registracija
www.sveikatos-biuras.lt/nemokama-psichologine-pagalba-126
6 konsultacijos asmeniui (asmenims iki 16 metų reikalingas vieno iš tėvų ar globėjų sutikimas).

Anoniminės grupinės psichologų konsultacijos

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Vieta kintanti, derinama asmeniškai, gali vykti ir jūsų įmonėje, įstaigoje ar bendruomenėje
- 📄 Būtina registracija
www.sveikatos-biuras.lt/nemokama-psichologine-pagalba-126
Užsiėmimų ciklas iki 12 asmenų grupei. Temos gali būti derinamos pagal poreikį.

Nuotolinės paskaitos „Psichologinis poros pasiruošimas gimdymui“

- 🕒 Kartą per mėnesį
- 📍 ZOOM platforma
- 📄 Registracijos nuoroda skelbiama Facebook paskyroje @siauliuvsb

„Neįtikėtini metai“ programa tėvams/įtėviams/globėjams, auginantiems 3–6 metų arba 6-12 metų amžiaus vaikus.

- 🕒 3-6 m. - 18 sav.; 6-12 m. - 16 sav.
Kartą per sav. po 2 val.
- 📍 ZOOM platforma
- 📄 Registracija:
3-6 m. - tel. 865865474
6-12 m. - tel. 8 658 65 474

Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

- 🕒 Vyksta nuolat, susidarius grupei
- 📍 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📄 Būtina registracija pas šeimos gydytoją arba telefonu: 8 676 84313;
el. p. diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt

Praktiniai – edukaciniai sveikos mitybos užsiėmimai „Daržovės mūsų lėkštėje“

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Jūsų įstaiga arba Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📄 Būtina registracija: tel. 8 672 91 102;
el. p. diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt

Individualios konsultacijos mitybos klausimais

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📄 Būtina registracija: tel. 8 647 08406;
el. p. ilona.kuodiene@sveikatos-biuras.lt

Sveikos mitybos mokymo programa (7 užsiėmimai, kuriuos veda dietistas ir fizinio aktyvumo specialistas)

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📄 Būtina registracija: tel. 8 672 91 102;
el. p. diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt

Mankštos senjorams

- 🕒 Laikas kintantis
- 📍 Vieta kintanti
- 📄 Būtina registracija: tel. 8 676 84 264;
el. p. tomas.katkus@sveikatos-biuras.lt
Informacija apie laiką ir vietą visada rasite čia: www.sveikatos-biuras.lt

Mankštos bet kokio amžiaus žmonėms

- 🕒 Laikas kintantis
- 📍 Vieta kintanti
- 📄 Registracija nereikalinga.
Informacijos teirautis tel. 8 626 39 385;
el. p. juliusutkus@gmail.com
Informacija apie laiką ir vietą visada rasite čia: www.sveikatos-biuras.lt

Mankštos darbo vietoje

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Atvykstame į Jūsų darbo vietą
- 📄 Informacijos teirautis tel. 8 626 39 385;
el. p. juliusutkus@gmail.com

Minimalus grupės dalyvių skaičius 10.

Burnos sveikatos stiprinimo užsiėmimai: paskaitos, pamokos, diskusijos, žaidimai, viktorinos

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Jūsų įstaiga arba Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📄 Būtina registracija: tel. 8 696 75 259;
el. p. karolinasankauskaite@gmail.com

**Sveikatinimo edukacijos apie
JO DIDENYBĘ imunitetą, užkrečiamųjų ligų
profilaktiką, antibiotikų vartojimo ABC**

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Jūsų įstaiga
- 📞 Informacijos teirautis: tel. 8 678 71 932;
el. p. karolina.rusinskiene@sveikatos-biuras.lt

Atviras anoniminis alkoholikų susitikimas

- 🕒 Kiekvieno mėnesio pirmą pirmadienį 17:30
- 📍 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📞 Registracija nereikalinga, informacija tel. 8 622 53 539

**Anoniminės individualios priklausomybių
konsultanto konsultacijos turintiems
problemų su alkoholio vartojimu**

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📞 Registracija ir informacija tel. 8 679 40 133;
8 (41) 43 25 39; 8 648 94474

**Ankstyvosios intervencijos programa 14-21
m. jaunuoliams, kurie nereguliariai vartoja
psichoaktyvias medžiagas**

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📞 Registracija tel. 8 612 07 271;
el. p. diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt

Teikiame ir mokamas paslaugas:

- ✓ Privalomieji higienos įgūdžių mokymai
- ✓ Privalomieji pirmosios pagalbos mokymai
- ✓ Privalomieji alkoholio ir narkotikų žalos mokymai
- 📍 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9
- 📞 Registracija tel. 8 679 40 133;
el. p. alma.mikalauskiene@sveikatos-biuras.lt

Draugaukime



@siauliuvsb



@SVSB



www.sveikatos-biuras.lt



(8-41) 43 25 49



Varpo g. 9, Šiauliai



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

**NEMOKAMOS
SVEIKATINIMO
PASLAUGOS**