

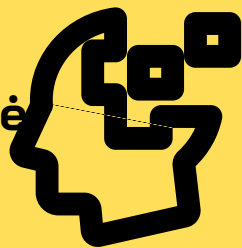
# RUGSĖJO MĖNESIO VEIKLOS

## Psichologų kontaktinės individualios konsultacijos

Šiaulių miesto gyventojams.  
Kiekvienas asmuo gali gauti 6 nemokamas k-jas.

Tilžės g. 156 „TALŠA“ 3 a.  
309 kab.

Būtina išsankstinė registracija:  
8 611 19 694



## Grupinės psichologo konsultacijos

Šiaulių miesto gyventojams.  
Ne mažiau kaip 6 val.  
trukmės užsiėmimų ciklas 12  
asm. grupei.

Gali vykti jūsų įstaigoje,  
darbovietėje arba mūsų  
įstaigoje.

Būtina išsankstinė registracija:  
8 672 30 276



## Psichologų nuotolinės individualios video konsultacijos

Šiaulių miesto gyventojams.  
Kiekvienas asmuo gali gauti 6 nemokamas k-jas.

Video konsultacijos per  
manodaktaras.lt internetinę  
svetainę arba mobiliąją  
aplikaciją

Vyksta nuolat.

Je turite klausimų  
skambinkite:  
8 672 50 620



## Socialinis receptas skirtas senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims

Daugiau informacijos:  
<https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>

Registracija:  
8 672 50 620



Edukacija:

## „Daržovės mūsų lėkštėje“

Atvykstame į Jūsų  
įmonę ar organizaciją.

Vyksta nuolat, derinama su  
specialiste

Diana Gedminienė,  
8 672 911 02



diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt

Viktorina:

## „Protmūšis apie sveikatą“

Visuomenės sveikatos biuras,  
Varpo g. 9,

Vyksta nuolat,  
derinama su  
specialiste

Karolina Rušinskienė  
8 678 71 932



karolina.rusinskiene@sveikatos-biuras.lt

## Ankstyvosios intervencijos konsultacijos

Visuomenės sveikatos biuras,  
Varpo g. 9,

Vyksta nuolat, derinama su  
specialiste

Monika Juknytė,  
86 72 50 620



monika.juknyte@sveikatos-biuras.lt

Paskaita:

## „Jo didenybė imunitetas“

Visuomenės sveikatos  
biuras, Varpo g. 9,

Vyksta nuolat,  
derinama su  
specialiste

Karolina Rušinskienė  
8 678 719 32



karolina.rusinskiene@sveikatos-biuras.lt

# RUGSĖJO MĖNESIO VEIKLOS

Paskaita:

## „Antibiotikų vartojimo ABC“

- 📍 Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9,
- 🕒 Vyksta nuolat, derinama su specialiste
- ☎️ Karolina Rušinskienė  
8 678 71 932

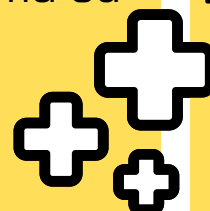
karolina.rusinskiene@sveikatos-biuras.lt



## \*Privalomieji mokymai (Pirmoji pagalba, Higienos mokymai ir kt.)

- 📍 Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9,
- 🕒 Vyksta nuolat, derinama su specialiste
- \* **MOKAMI**
- ☎️ Alma Mikalauskienė  
8 679 40 133

alma.mikalauskiene@sveikatos-biuras.lt



## Burnos higienos užsiėmimai (Paskaitos, edukacijos, viktorinos)

- 📍 Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9,
- 🕒 Vyksta nuolat, derinama su specialiste
- ☎️ Karolina Sankauskaitė  
8 696 75 259  
karolinasankauskaite@gmail.com



## Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikos programa

- 📍 Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9,
- 🕒 Vyksta nuolat, derinama su specialiste
- ☎️ Diana Šiurkienė,  
8 676 84 313  
diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt



## Atviras anoniminių alkoholikų susitikimas

- 📍 Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9.
- 📅 4 d.
- 🕒 **Registracija nereikalinga.**  
17.30-19.00 val.
- ☎️ Daugiau informacijos:  
8 622 53 539



## Mankštos įvairaus amžiaus tarpsnio žmonėms

- 📍 Centrinio parko estradoje
- 🕒 Antradieniais, ketvirtadieniais  
17.30 - 18.30 val.
- ☎️ Julius Sutkus,  
8 626 39 385  
[juliussutkus@gmail.com](mailto:juliussutkus@gmail.com)



\*Mankštos nevyks nuo rugsėjo 11 iki 25 d.

## Mankštos senjorams

- 📍 Beržynėlio parke (Gegužių g. 55)
- 🕒 Pirmadieniais, trečiadieniais  
10.30 val.  
*\*Vieta ir laikas dar gali keistis, todėl prieš atvykdami į mankštą susisiekite su treneriu:*
- ☎️ Tomas Katkus, 8 676 84 264  
[tomas.katkus@sveikatos-biuras.lt](mailto:tomas.katkus@sveikatos-biuras.lt)




## Mankštos senjorams


- 📍 Saulės laikrodžio aikštė (auksinis berniukas)
- 🕒 Pirmadieniais, trečiadieniais 9 val.  
*\*Vieta ir laikas dar gali keistis, todėl prieš atvykdami į mankštą susisiekite su treneriu:*
- ☎️ Tomas Katkus, 8 676 84 264  
[tomas.katkus@sveikatos-biuras.lt](mailto:tomas.katkus@sveikatos-biuras.lt)  
**Atvykstant į mankštą aikštėje BUTINA turėti kilimėlį.**




# RUGSĖJO MĖNESIO VEIKLOS

## Anoniminės individualios priklausomybių konsultanto paslaugos


 Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9.


 Antradieniais, ketvirtadieniais, laikas derinamas su konsultante




 Virginija Dauskurdienė  
8 648 944 74  
virginijadausk@gmail.com

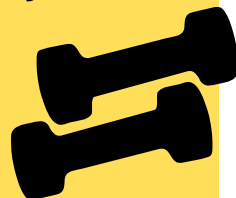
## Mankštos įvairaus amžiaus tarpsnio žmonėms

 Romuvos progimnazijos stadionas


 Pirmadieniais ir trečiadieniais  
17.30 - 18.30 val.


 Julius Sutkus,  
8 626 39 385  
[juliussutkus@gmail.com](mailto:juliussutkus@gmail.com)

\*Mankštos nevyks  
nuo rugsėjo 11 iki 25 d.

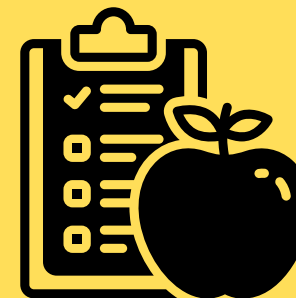


## Individualios konsultacijos mitybos klausimais



 Visuomenės sveikatos biuras,  
Varpo g. 9,

 Vyksta nuolat,  
derinama su specialiste

 Ilona Kuodienė  
8 647 08 406  
[ilona.kuodiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:ilona.kuodiene@sveikatos-biuras.lt)




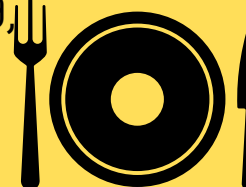
## Edukacija, degustacija: „infoPIETŪS“

 Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9,  
 27 d.

 12.00- 13.00 val.


 Reikalinga registracija

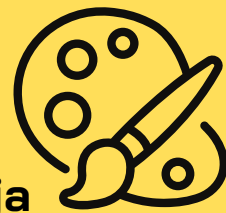
 Karolina Sankauskaitė  
8 696 75 259



## 5 nuotoliniai grupiniai dailės terapijos užsiėmimai moterims

 Zoom platformoje

 Nuo rugsėjo 12 d., antradieniais,  
10 val.



 **Būtina registracija**  
Informacija  
tel. 8 676 85076

Veda dailės terapeutė  
Monika Tekutienė

## Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

S V E I K A S   S A U L Ė S   M I E S T A S



@siauliuvsb



@SVSB



[www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)



(8-41) 43 25 49



Varpo g. 9, Šiauliai



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS