

Protmūšiai, interaktyvūs žaidimai apie imunitetą, užkrečiamųjų ligų profilaktiką, antibiotikų vartojimo ABC

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Jūsų įstaiga
- 📞 Informacijos teirautis: tel. +370 678 71 932;
el. p. karolina.rusinskiene@sveikatos-biuras.lt

Atviras Anoniminių alkoholikų susitikimas

- 🕒 Kiekvieno mėnesio pirmą pirmadienį 17:30
- 📍 Varpo g. 9, III a.
- 📞 Registracija nereikalinga,
informacija tel. +370 622 53 539

Anoniminės individualios priklausomybių konsultanto konsultacijos turintiems problemų su alkoholio vartojimu

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Varpo g. 9 - 2, III a.
- 📞 Registracija ir informacija tel. +370 679 40 133;
(+370 41) 43 25 39; +370 648 94474

Ankstyvosios intervencijos programa 12-18 m. jaunuoliams, kurie nereguliariai vartoja psichoaktyvias medžiagas

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Varpo g. 9 -2, III a.
- 📞 Registracija tel. +370 654 62 564;
el. p. renata.jadlauskiene@sveikatos-biuras.lt

Mokamos paslaugos:

- ✅ Privalomieji alkoholio, narkotikų ir psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų žalos mokymai (A1, A2, A3).
- 📍 Varpo g. 9-2, III a.
- 📞 Registracija tel. +370 679 40 133;
el. p. alma.mikalauskiene@sveikatos-biuras.lt

Draugaukime



@siauliuvsb



@SVSB



www.sveikatos-biuras.lt



(+370 41) 43 25 49



**Varpo g. 9 -2 (III aukštas)
Šiauliai**



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

**NEMOKAMOS
SVEIKATINIMO
PASLAUGOS**

Anoniminės individualios psichologų konsultacijos

- ⌚ Laikas derinamas asmeniškai. 8 konsultacijos 1 asmeniui (vaikams iki 16 metų reikalingas vieno iš tėvų/globėjų sutikimas).
- 📍 Vieta kintanti, derinama asmeniškai
- 📄 Būtina registracija www.sveikatos-biuras.lt/nemokamos-psichologu-konsultacijos Informacijos teirautis migle.klimaite@sveikatos-biuras.lt

Anoniminės grupinės psichologų konsultacijos

- ⌚ Užsiėmimų ciklas - iki 12 asmenų grupei. Laikas derinamas. Temos derinamos pagal poreikį.
- 📍 Vieta kintanti, derinama asmeniškai, gali vykti ir jūsų įmonėje, įstaigoje ar bendruomenėje
- 📄 Būtina registracija www.sveikatos-biuras.lt/nemokamos-psichologu-konsultacijos Informacijos teirautis migle.klimaite@sveikatos-biuras.lt

Projektų: „Sveikatos stiprinimo programų tėvams „Neįtikėtini metai“ ir „Augame žaisdami“ organizavimas“

- ⌚ Vyksta kartą per savaitę po 2 val. 3-12 m. vaikų tėvams / globėjams (ikimokyklinė programa trunka 16 sav., mokyklinė - 18 sav.)
- 📍 ZOOM platforma
- 📄 Būtina registracija www.sveikatos-biuras.lt

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

- ⌚ Vyksta nuolat, susidarius grupei
- 📍 Varpo g. 9 - 2, III a.
- 📄 Būtina registracija pas šeimos gydytoją arba telefonu: +370 676 84313; el. p. diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt

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

- ⌚ Vyksta nuolat, susidarius grupei
- 📍 Varpo g. 9 -2, III a.
- 📄 Būtina registracija: tel. +370 672 91 102; el. p. diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt

Individualios konsultacijos mitybos klausimais

- ⌚ Vyksta nuolat
- 📍 Varpo g. 9-2, III a.
- 📄 Būtina registracija: tel. +370 647 08406; el. p. kuodiene.vsb@gmail.com

Mankštos senjorams

- ⌚ Informacija apie laiką ir vietą skelbiama čia: www.sveikatos-biuras.lt
- 📍 Būtina registracija: tel. +370 676 84 264; el. p. katkus.tomas.vsb@gmail.com
- 📄 Informacija apie laiką ir vietą visada rasite čia: www.sveikatos-biuras.lt

Mankštos įvairaus amžiaus žmonėms

- ⌚ Informacija apie laiką ir vietą skelbiama čia: www.sveikatos-biuras.lt
- 📍 Registracija nereikalinga.
- 📄 Informacijos teirautis: tel. +370 626 39 385; el. p. juliussutkus@gmail.com

Mankštos darbo vietoje

- ⌚ Vyksta nuolat
- 📍 Atvykstame į Jūsų darbo vietą. Minimalus grupės dalyvių skaičius 10.
- 📄 Informacijos teirautis: tel. +370 626 39 385; el. p. juliussutkus@gmail.com