

Atviras Anoniminių alkoholikų susitikimas

- ⌚ Kiekvieno mėnesio pirmą pirmadienį 17:30
- 📍 Registracija nereikalinga, informacija tel. +370 622 53 539
- 📍 Varpo g. 9-2, III a.

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

Anoniminės individualios priklausomybių konsultanto konsultacijos turintiems problemų su alkoholio vartojimu

- ⌚ Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Registracija ir informacija: +370 648 94474
- 📍 Varpo g. 9 - 2, III a.

MOKAMOS PASLAUGOS:

Privalomieji alkoholio, narkotikų ir psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų žalos mokymai (A1, A2, A3); vairavimo esant neblaiviam prevencijos programa

- ⌚ Registracija tel. +370 654 62 564;
- 📍 el. p. renata.jadlauskiene@sveikatos-biuras.lt

**Pirmoji pagalba, Higienos įgūdžių mokymai)
*MOKAMI Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9-2 Vyksta nuolat, derinama su specialiste**

- ⌚ 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 dietistė ir fizinio aktyvumo specialistas)

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

Individualios konsultacijos mitybos klausimais

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

Metimo rūkyti programa

- ⌚ Šiaulių miesto gyventojams nuo 18 m. 6 nemokamos psichologo konsultacijos
- 👤 Registracija: Miglė Klimaitė, +370 672 50 744

Mankštos senjorams

- ⌚ Informacija apie laiką ir vietą skelbiama čia: <https://www.sveikatos-biuras.lt/pagrindinis-meniu-menesio-veiklu-kalendorius/>
- 📍 Būtina registracija.
- 👤 Informacija tel.: +370 676 84 264; katkus.tomas.vsb@gmail.com



Mankštos įvairaus amžiaus žmonėms

- ⌚ Informacija ir registracija: <https://www.judesio-industrija.lt/#registracija>
- 📍 Būtina registracija.
- 👤 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