

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
Mob. tel. 0 672 50 744

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
Mob. tel. 0 672 50 744

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

Paskaitos ir užsiėmimai apie užkrečiamas ligas, jų prevenciją, imuniteto stiprinimą ir atsakingą antibiotikų vartojimą.

- 👤 Vyksta nuolat, laikas derinamas asmeniškai.
Mob. tel. 0 678 71 932
El. p: milda.baranauskiene@sveikatos-biuras.lt

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