



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



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

UŽSIĖMIMŲ PLANAS (29 gr.)

Užsiėmimai (išskyrus fizinio aktyvumo) vyks visuomenės
sveikatos biure, adr. Varpo g. 9-2, konferencijų salė (306)

Data/laikas

1)	2026-10-20/17:00 - 19:15	PROGRAMOS PRISTATYMAS. SVEIKA MITYBA - SAMPRATA IR PAGRINDINIAI PRINCIPAI Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė
2)	2026-10-27/17.00 - 19:15	VEIKSNIAI, LEMIANTYS MAISTO PRODUKTŲ BEI GĖRIMŲ PALANKUMĄ AR NEPALANKUMĄ SVEIKATAI. MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS. MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė
3)	2026-11-03/17.00 - 18:30	PAGRINDINIAI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ ĮTAKA SVEIKATAI Lektorė: D. Dovidaitienė, gyd. kardiologė
4)	2026-11-11/ 18:00 - 19:00	SAŃARIŲ MOBILUMO IR RAUMENŲ ELASTINGUMO GERINIMO TRENIRUOTĖ T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė) (turėti kilimėlį, vandens, sportuosite be avalynės)
5)	2026-11-18/18:00 - 18:45	FUNKCINĖ VISO KŪNO TRENIRUOTĖ T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė) (turėti kilimėlį, vandens, sportuosite be avalynės)
6)	2026-11-25/18:00 - 19:00	RAUMENŲ JĖGOS IR IŠTVERMĖS LAVINIMO TRENIRUOTĖ SU PASIPRIEŠINIMU T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė) (turėti kilimėlį, vandens, sportuosite be avalynės)
7)	2026-12-01/17.00-18:30	STRESO REIKŠMĖ IR ĮTAKA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO ATsirADIMUI, STRESO VALDYMAS, SAMPRATA. Lektorė: S. Beinorienė, psichologė-psichoterapeutė
8)	2026-12-08/17.00-17:30 17:30-19:00	KLAUSIMYNO PILDYMAS. PROGRAMOS APIBENDRINIMAS. SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO GAMINIMO YPATUMAI, MAISTINĖS SAVYBĖS TAUSOJANTYS PATIEKALŲ GAMYBOS BŪDAI IR TECHNINIAI SPRENDIMAI. DISKUSIJA Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė

* Užsiėmimų temų eiliškumas gali keistis. Gali būti filmuojama ir (ar) fotografuojama programos viešinimo tikslais.
Asmens duomenys renkami ir tvarkomi laikantis LR galiojančių ir asmens duomenų apsaugą reglamentuojančių
teisės aktų.



Šiaulių visuomenės sveikatos biuras
Varpo g. 9-2, Šiauliai



<https://www.facebook.com/siauliuvsb>



<http://www.sveikatos-biuras.lt/>

Programos koordinatore Diana Šiurkienė,
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos
stiprinimą.

Mob. 0 676 84313, el. p.: diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt

