

BALANDŽIO MĖNESIO VEIKLOS

Mankštos senjorams

- Rėkyvos kultūros centre
- (reikia turėti kilimėlį):
Pirmadieniais 15:00 val.
- Tomas Katkus, 0 676 84 264



Edukacija - degustacija „infoPIETŪS“

- Varpo g. 9-2, III a.
2026-04-29 d. 12:00 val.
- Registracija BŪTINA
Išsamesnė informacija teikiama:
tel. 0 647 08 406
tel. 0 672 91 102



Anoniminės individualios priklausomybių konsultanto paslaugos

- Varpo g. 9-2, III a.
Antradieniais ir ketvirtadieniais,
- Laikas derinamas su konsultante:
Virgijina Dauskurdienė
- tel.: 0 648 94 474



Metimo rūkyti programa



- Šiaulių miesto gyventojams nuo 18 m.
- 6 nemokamos psichologo konsultacijos
- Registracija: Miglė Klimaitė, tel. 0 672 50 744

Ankstyvosios intervencijos programa

- Visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9-2.
Informacija teikiama:
- Renata Jadlauskienė, tel. 0 654 62 564
renata.jadlauskiene@sveikatos-biuras.lt



Mankštos senjorams

Šiaulių kultūros centre (reikia turėti kilimėlį):

Pirmadieniais 9:00 - 10:00 val.
Penktadieniais 9:00 - 10:00 val.

Šiaulių teniso akademijoje (reikia turėti kilimėlį):

Pirmadieniais 11:00 - 12:00 val.
Pirmadieniais 12:00 - 13:00 val.

Penktadieniais 11:00 - 12:00 val.

Tomas Katkus, 0 676 84 264



Individualios konsultacijos mitybos klausimais

- Informacija ir registracija:
Ilona Kuodienė, tel. 0 647 08 406
- kuodiene.vsb@gmail.com



*Privalomieji alkoholio, narkotikų ir psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų žalos mokymai; Vairavimo esant neblaiviam prevencijos programa *MOKAMI

- Informacija teikiama:
- Renata Jadlauskienė 0 654 62 564
renata.jadlauskiene@sveikatos-biuras.lt



Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikos programa

- Informacija teikiama:
Diana Šiurkienė, tel. 0 676 84 313
- diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt



Socialinis receptas skirtas senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems žmonėms

- Daugiau informacijos:
<https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>
- Registracija:
Monika Juknytė,
tel. 0 672 50 620



Mankštos įvairaus amžiaus žmonėms

I ir III 17:30 val. - mažo intensyvumo mankštos.

II ir IV 17:30 val. - didelio intensyvumo mankštos.

Julius Sutkus, 0 626 39 385



Psichologų kontaktinės individualios konsultacijos

- Šiaulių miesto gyventojams.
8 nemokamos konsultacijos vienam žmogui.
Būtina išankstinė registracija:
- tel.: 0 611 19 964
tel.: 0 623 22 205
tel.: 0 672 30 267



*Privalomieji mokymai (Pirmoji pagalba, Higienos įgūdžių mokymai) *MOKAMI

- Informacija teikiama:
- Alma Mikalauskiene, tel.: 0 679 40 133
alma.mikalauskiene@sveikatos-biuras.lt



Grupinės psichologo konsultacijos

- Užsiėmimų ciklas iki 12 asmenų grupei
Temos derinamos pagal poreikį
Gali vykti jūsų įmonėje, įstaigoje ar bendruomenėje
- Būtina registracija:
tel.: 0 611 46 464



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

- Informacija teikiama:
Milda Baranauskienė
tel.: 0 678 71 932
milda.baranauskiene@sveikatos-biuras.lt



Baziniai savižudybių prevencijos mokymai. Išankstinė registracija.

- Skirta specialistams ir asmenims nuo 16 m.
- Informacija teikiama:
tel. 0 676 85 076



Paskaita „Naujagimio kraitelis ir pirmosios dienos“

- 2026-04-02, 12:00 val.
- Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Naujagimio priežiūra namuose

- 2026-04-08, 12:00 val.
- Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Sensorinis prierašumas iki 3 metų. Ką svarbu žinoti

- 2026-04-15, 10:00 val.
- Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Pirmieji mėnesiai su kūdikiu: saugus laikymas, nešiojimas ir judėjimo pradžia

- 2026-04-23, 10:00 val.
- Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Vaikų ligos ir ligelės

- 2026-04-29, 14:00 val.
- Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



+370 41 43 25 49

Varpo g. 9-2, III a.

www.sveikatos-biuras.lt



@siauliuvsb

@ŠVSB



Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

