

# BIRŽELIO MĖNESIO VEIKLOS

## Atviras anoniminių alkoholikų susitikimas

- Varpo g. 9-2, 306 kab.
- 1d. 17.30 - 19.00 val.
- Dalyvavimas anoniminis, registracija nereikalinga.
- Daugiau informacijos: tel. 0 622 53 539



## Edukacija - degustacija „infoPIETŪS“

- Varpo g. 9-2, III a.
- 2026-06-17 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: Virginija 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 senjoram

### Saulės laikrodžio aikštė (reikia turėti kilimėlį):

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



### Beržynėlio parke (prie scenos):

- Pirmadieniais 11:00 - 12:00 val. Pilna grupė
- Pirmadieniais 12:00 - 13:00 val. Nauja grupė
- Penktadieniais 11:00 - 12:00 val. Pilna grupė
- Penktadieniais 12:00 - 13:00 val. Nauja grupė

## 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. Registracija būtina
- II 17:30 val. - didelio intensyvumo mankštos. Centrinio parko estrada. Be registracijos.
- IV 17:30 val. - didelio intensyvumo mankštos. Regbio stadiono sporto aikštelė. Be registracijos.



## 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



## Registracija į Nėščiujų mankštą

- Apie užsiėmimų pradžią ir laiką būsite informuota sudarius grupes.
- Informacija teikiama: tel.: 0 676 85 076



## „Naujas gyventojas šeimoje: apie šeimos finansinį stabilumą, išmokas ir socialines garantijas“

- 2026-06-03, 13.00 val.
- Informacija teikiama: tel.: 0 676 85 076



## „Drauge lengviau: parama ir pagalba tėvams Šiauliuose“

- 2026-06-11, 14.00 val.
- Informacija teikiama: tel.: 0 676 85 076



## "Kūdikis nešioklėje: apie staigios kūdikių mirties sindromą, termoreguliaciją ir ergonomiką"

- 2026-06-30, 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

