



RUGSĖJO MĖNESIO VEIKLOS

Atviras anoniminių alkoholikų susitikimas

Varpo g. 9-2, 306 kab.
7d. 17.30 - 19.00 val.
Dalyvavimas anoniminis, registracija nereikalinga.
Daugiau informacijos: tel. 0 622 53 539



Baziniai savižudybių prevencijos mokymai. Išankstinė registracija.

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



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 senjorams

I ir V:
9:00 val. Saulės laikrodžio aikštė*
11:00 val. Beržynėlio parke*
Turėti kilimėlį.
*Esant prastam orui mankštos vyks salėje.
Teirautis: Tomas Katkus tel. 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 (mažo intensyvumo)

I ir III 17:30 val.
Varpo g. 28A
Registracija būtina.
Julius Sutkus tel. 0 626 39 385



Psichologų kontaktinės individualios konsultacijos

Šiaulių miesto gyventojams.
8 nemokamos konsultacijos vienam žmogui.
Būtina išankstinė registracija:
tel.: 0 672 50 744



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

Informacija teikiama:
Alma Mikalauskienė, 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



Mankštos įvairaus amžiaus žmonėms (didelio intensyvumo)

II 17:30 val. Centrinio parko estrada.*
IV 17:30 val. Regbio stadiono sporto aikštelė.*
Registracija nereikalinga. *Esant prastam orui mankštos vyks salėje. Teirautis: Julius Sutkus tel. 0 626 39 385



Renkama savęs pažinimo grupė vyrams "VYRŲ KLUBAS"

Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Nėščiujų mankštos

Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Paskaita: Gimdymas: kaip VISKAS vyksta?

2026-09-03, 17.30 val.
Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Paskaita: Nėštumas ir mažylio burnos sveikata.

2026-09-08, 16.00 val.
Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Paskaita: Naujagimio kraitelis ir pirmosios dienos.

2026-09-08, 16.00 val.
Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Paskaita: Naujagimio priežiūra namuose.

2026-09-17, 14.00 val
Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Paskaita: Kad žindymas būtų sėkmingas.

2026-09-22, 10.00
Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



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

2026-09-24, 9.30 val.
Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076



Paskaita: Kūdikio judesių raida be skubėjimo: nuo 3 iki 6 mėn.

2026-09-29, 9.30 val.
Daugiau informacijos ir registracija
Informacija teikiama:
tel.: 0 676 85 076

