



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 GRAFIKAS (14 gr.)

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

Data/laikas

1	2023-10-17 D./17.00 VAL.	SVEIKA MITYBA - SAMPRATA IR PAGRINDINIAI PRINCIPAI Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė
2	2023-10-24 D./17.00 VAL.	VEIKSNIAI, LEMIANTYS MAISTO PRODUKTŲ BEI GĖRIMŲ PALANKUMĄ AR NEPALANKUMĄ SVEIKATAI. MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė
3	2023-10-31 D./17.00 VAL.	PAGRINDINIAI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ ĮTAKA SVEIKATAI Lektorė: D. Vaičiulienė, gyd. kardiologė
4	2023-11-07 D./20.00 VAL.	JĖGOS TRENIRUOTĖ SU PASIPRIEŠINIMO GUMOMIS T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė) (turėti vandens, sportuosite be avalynės)
5	2023-11-14 D./20.00 VAL.	KARDIO TRENIRUOTĖ. TEISINGOS FIZINIŲ PRATIMŲ ATLIKIMO TECHNIKOS T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė) (turėti vandens, sportuosite be avalynės)
6	2023-11-21 D./17.00 VAL.	STRESO REIKŠMĖ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO ATSIKADIMUI. STRESO VALDYMAS; STRESO SAMPRATA IR JO ĮTAKA ŠKL ATSIKADIMUI Lektorė: S. Beinorienė, psichologė
7	2023-11-28 D./17.00 VAL.	MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS, ALERGENAI, DIETOS BEI JŲ ĮTAKA SVEIKATAI. VALGYMO SUTRIKIMAI Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė
8	2023-12-05 D./17.00 VAL.	SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO GAMINIMO YPATUMAI, MAISTINĖS SAVYBĖS TAUSOJANTYS PATIEKALŲ GAMYBOS BŪDAI IR TECHNINIAI SPRENDIMAI. DISKUSIJA Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė



Šiaulių visuomenės sveikatos biuras
Varpo g. 9, Šiauliai



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



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

Programos koordinatore Diana Šiurkienė,
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą.
Mob. 8 676 84313, el. p.: diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt

