



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 (20 gr.)

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

Data/laikas

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 1 | 2025-01-28 D./17.00 VAL. | SVEIKA MITYBA
- SAMPRATA IR PAGRINDINIAI PRINCIPAI
Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė |
| 2 | 2025-02-04 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 | 2025-02-11 D./17.00 VAL. | PAGRINDINIAI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ
RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ ĮTAKA SVEIKATAI
Lektorė: D. Dovidaitienė, gyd. kardiologė |
| 4 | 2025-02-18 D./19.00 VAL. | JĖGOS TRENIRUOTĖ SU PASIPRIEŠINIMO
GUMOMIS
T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas
<i>Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė)
(turėti vandens, sportuosite be avalynės)</i> |
| 5 | 2025-02-25 D./19.00 VAL. | KARDIO TRENIRUOTĖ. TEISINGOS FIZINIŲ PRATIMŲ
ATLIKIMO TECHNIKOS
T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas
<i>Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė)
(turėti vandens, sportuosite be avalynės)</i> |
| 6 | 2025-03-04 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-psichoterapeutė |
| 7 | 2025-03-18 D./17.00 VAL. | MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS,
ALERGENAI, DIETOS BEI JŲ ĮTAKA SVEIKATAI. VALGYMO SUTRIKIMAI
Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė |
| 8 | 2025-03-25 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 |

* Užsiėmimų temų eiliškumas gali keistis. Gali būti filmuojama ar (ir) fotografuojama programos viešinimo tikslais. Duomenys saugomi ar kitaip tvarkomi pagal bendrąsias Privatumo politikos nuostatas.



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

