



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 (22 gr.)

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

#### Data/laikas

- |   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| 1 | 2025-04-01 D./17.00 VAL. | <b>SVEIKA MITYBA<br/>- SAMPRATA IR PAGRINDINIAI PRINCIPAI</b><br>Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė  |
| 2 | 2025-04-08 D./17.00 VAL. | <b>VEIKSNIAI, LEMIANTYS MAISTO PRODUKTŲ BEI GĖRIMŲ<br/>PALANKUMĄ AR NEPALANKUMĄ SVEIKATAI.<br/>MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ</b><br>Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė   |
| 3 | 2025-04-15 D./17.00 VAL. | <b>PAGRINDINIAI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ<br/>RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ ĮTAKA SVEIKATAI</b><br>Lektorė: D. Dovidaitienė, gyd. kardiologė   |
| 4 | 2025-04-22 D./19.00 VAL. | <b>JĖGOS TRENIRUOTĖ SU PASIPRIEŠINIMO<br/>GUMOMIS</b><br>T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas<br><i>Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė)<br/>(turėti vandens, sportuosite be avalynės)</i>                      |
| 5 | 2025-04-29 D./19.00 VAL. | <b>KARDIO TRENIRUOTĖ. TEISINGOS FIZINIŲ PRATIMŲ<br/>ATLIKIMO TECHNIKOS</b><br>T. Katkus, fizinio aktyvumo skatinimo specialistas<br><i>Užsiėmimas vyks Šiaulių teniso akademijoje, adresu Gardino g. 8, (didžioji salė)<br/>(turėti vandens, sportuosite be avalynės)</i> |
| 6 | 2025-05-06 D./17.00 VAL. | <b>STRESO REIKŠMĖ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ<br/>IR CUKRINIO DIABETO ATSIKADIMUI. STRESO VALDYMAS;<br/>STRESO SAMPRATA IR JO ĮTAKA ŠKL ATSIKADIMUI</b><br>Lektorė: S. Beinorienė, psichologė-psichoterapeutė  |
| 7 | 2025-05-13 D./17.00 VAL. | <b>MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS,<br/>ALERGENAI, DIETOS BEI JŲ ĮTAKA SVEIKATAI. VALGYMO SUTRIKIMAI</b><br>Lektorė: I. Kuodienė, sveikos mitybos skatinimo specialistė   |
| 8 | 2025-05-20 D./17.00 VAL. | <b>SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO GAMINIMO YPATUMAI,<br/>MAISTINĖS SAVYBĖS TAUSOJANTYS PATIEKALŲ GAMYBOS BŪDAI<br/>IR TECHNINIAI SPRENDIMAI. DISKUSIJA</b><br>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](mailto:diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt)

