



Programoje gali dalyvauti suaugę asmenys, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika arba kurie dėl dalyvavimo kreipiasi savanoriškai



Jei dalyvauti programoje Jums pasiūlė šeimos gydytojas ir jūs sutikote - mes su Jumis susisieksime

**DALYVAVIMAS
SAVANORIŠKAS ir
NEMOKAMAS**

užsiėmimai vyksta susidarius grupei

Kur vyks užsiėmimai?

Adresas: Varpo g. 9-2,
Šiauliai
III a., Konferencijų salėje

Kada?

1 k. savaitėje - 17.00 val.
(8 užsiėmimai)



Kur kreiptis?

Dėl dalyvavimo Programoje kreipkitės į savo šeimos gydytoją (arba visuomenės sveikatos biurą)

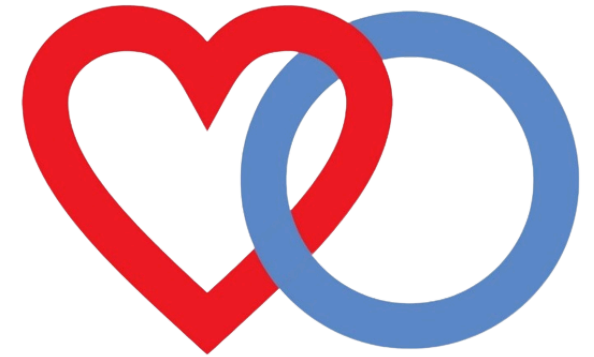


0 676 84313



diana.siurkiene@sveikatos-
biuras.lt

Kviečiame dalyvauti



**Sveikatos stiprinimo
programoje,
skirtoje širdies ir
kraujagyslių ligų bei
cukrinio diabeto
profilaktikai**



Programos tikslas - motyvuoti gyventojus gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką

Programos įgyvendinimas finansuojamas iš valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skirtos valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti, ir kitų lėšų



Programos vykdytojai: PASPĮ ir Šiaulių m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Užsiėmimus veda:

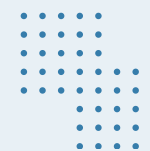
gydytojas kardiologas,
psichologas,
mitybos, fizinio aktyvumo,
visuomenės sveikatos
specialistai



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



Visuomenės sveikatos biuras
Varpo g. 9-2, Šiauliai



Temos:



Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas



Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai



Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai



Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai



Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas

