

**Protmūšiai, interaktyvūs žaidimai apie imunitetą, užkrečiamųjų ligų profilaktiką, antibiotikų vartojimo ABC**

- 🕒 Vyksta nuolat
- 📍 Jūsų įstaiga
- 📞 Informacijos teirautis: tel. +370 678 71 932; el. p. karolina.rusinskiene@sveikatos-biuras.lt

**Atviras Anoniminių alkoholikų susitikimas**

- 🕒 Kiekvieno mėnesio pirmą pirmadienį 17:30
- 📍 Varpo g. 9, III a.
- 📞 Registracija nereikalinga, informacija tel. +370 622 53 539

**Anoniminės individualios priklausomybių konsultanto konsultacijos turintiems problemų su alkoholio vartojimu**

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Varpo g. 9 - 2, III a.
- 📞 Registracija ir informacija tel. +370 679 40 133; (+370 41) 43 25 39; +370 648 94474

**Ankstyvosios intervencijos programa 12-18 m. jaunuoliams, kurie nereguliariai vartoja psichoaktyvias medžiagas**

- 🕒 Laikas derinamas asmeniškai
- 📍 Varpo g. 9 -2, III a.
- 📞 Registracija tel. +370 654 62 564; el. p. renata.jadlauskienes@sveikatos-biuras.lt

**Teikiame ir mokamas paslaugas:**

- ✓ Privalomieji higienos įgūdžių mokymai
- ✓ Privalomieji pirmosios pagalbos mokymai
- ✓ Privalomieji alkoholio ir narkotikų žalos mokymai
- 📍 Varpo g. 9-2, III a.
- 📞 Registracija tel. +370 679 40 133; el. p. alma.mikalauskiene@sveikatos-biuras.lt

# Draugaukime



@siauliuvsb



@SVSB



[www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)



(+370 41) 43 25 49



Varpo g. 9 -2 (III aukštas)  
Šiauliai



**SVEIKAS SAULĖS MIESTAS**

Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

**NEMOKAMOS  
SVEIKATINIMO  
PASLAUGOS**

### Anoniminės individualios psichologų konsultacijos

- ⌚ Laikas derinamas asmeniškai. 6 konsultacijos 1 asmeniui (vaikams iki 16 metų reikalingas vieno iš tėvų/globėjų sutikimas).
- 📍 Vieta kintanti, derinama asmeniškai
- 📄 Būtina registracija [www.sveikatos-biuras.lt/nemokamos-psichologu-konsultacijos](http://www.sveikatos-biuras.lt/nemokamos-psichologu-konsultacijos) Informacijos teirautis [migle.klimaite@sveikatos-biuras.lt](mailto:migle.klimaite@sveikatos-biuras.lt)

### Anoniminės grupinės psichologų konsultacijos

- ⌚ Užsiėmimų ciklas - iki 12 asmenų grupei. Laikas derinamas. Temos derinamos pagal poreikį.
- 📍 Vieta kintanti, derinama asmeniškai, gali vykti ir jūsų įmonėje, įstaigoje ar bendruomenėje
- 📄 Būtina registracija [www.sveikatos-biuras.lt/nemokamos-psichologu-konsultacijos](http://www.sveikatos-biuras.lt/nemokamos-psichologu-konsultacijos) Informacijos teirautis [migle.klimaite@sveikatos-biuras.lt](mailto:migle.klimaite@sveikatos-biuras.lt)

### „Neįtikėtini metai“ programa tėvams/įtėviams/globėjams, auginantiems 3–6 metų arba 6-12 metų amžiaus vaikus.

- ⌚ Vyksta kartą per savaitę po 2 val. (ikimokyklinė programa trunka 16 sav., mokyklinė - 18 sav.)
- 📍 ZOOM platforma
- 📄 Būtina registracija [www.sveikatos-biuras.lt/Neitiketini-metai/](http://www.sveikatos-biuras.lt/Neitiketini-metai/)

### Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

- ⌚ Vyksta nuolat, susidarius grupei
- 📍 Varpo g. 9 - 2, III a.
- 📄 Būtina registracija pas šeimos gydytoją arba telefonu: +370 676 84313; el. p. [diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:diana.siurkiene@sveikatos-biuras.lt)

### Praktiniai – edukaciniai sveikos mitybos užsiėmimai „Daržovės mūsų lėkštėje“

- ⌚ Vyksta nuolat
- 📍 Jūsų įstaiga arba Varpo g. 9 -2, III a.
- 📄 Būtina registracija: tel. +370 672 91 102; el. p. [diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt)

### Individualios konsultacijos mitybos klausimais

- ⌚ Vyksta nuolat
- 📍 Varpo g. 9-2, III a.
- 📄 Būtina registracija: tel. +370 647 08406; el. p. [ilona.kuodiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:ilona.kuodiene@sveikatos-biuras.lt)

### Sveikos mitybos mokymo programa (7 užsiėmimai, kuriuos veda dietistas ir fizinio aktyvumo specialistas)

- ⌚ Vyksta nuolat
- 📍 Varpo g. 9-2, III a.
- 📄 Būtina registracija: tel. +370 672 91 102; el. p. [diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt)

### Mankštos senjorams

- ⌚ Informacija apie laiką ir vietą skelbiama čia: [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)
- 📍 Būtina registracija: tel. +370 676 84 264; el. p. [tomas.katkus@sveikatos-biuras.lt](mailto:tomas.katkus@sveikatos-biuras.lt)
- 📄 Informacija apie laiką ir vietą visada rasite čia: [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)

### Mankštos bet kokio amžiaus žmonėms

- ⌚ Informacija apie laiką ir vietą skelbiama čia: [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)
- 📍 Registracija nereikalinga.
- 📄 Informacijos teirautis: tel. +370 626 39 385; el. p. [juliussutkus@gmail.com](mailto:juliussutkus@gmail.com)

### Mankštos darbo vietoje

- ⌚ Vyksta nuolat
- 📍 Atvykstame į Jūsų darbo vietą. Minimalus grupės dalyvių skaičius 10.
- 📄 Informacijos teirautis: tel. +370 626 39 385; el. p. [juliussutkus@gmail.com](mailto:juliussutkus@gmail.com)

### Burnos sveikatos stiprinimo užsiėmimai: paskaitos, pamokos, diskusijos, žaidimai, viktorinos

- ⌚ Vyksta nuolat
- 📍 Jūsų įstaiga arba Varpo g. 9-2, III a.
- 📄 Būtina registracija: tel. +370 696 75 259; el. p. [karolinasankauskaite@gmail.com](mailto:karolinasankauskaite@gmail.com)