



2023 M. VASARIO MĖN.
NEMOKAMŲ SVEIKATINIMO
VEIKLŲ KALENDORIUS



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Jogos treniruotės

(Trenerė - Mila Mažeikaitė)

Vasario 6, 13, 20
ir 27 d.
18:00 val.

Gegužių kaimo
bendruomenės namai
(Kriaušių g. 3 b,
Gegužiai)

Išankstinės
registracijos nėra

Funkcinės treniruotės

(Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos
mokytojas - Gediminas Jonuškis)

Vasario 1, 8, 15
ir 22 d.
18:00 val.

Šiaulių r. Kuršėnų
sporto mokykla
(Liepų al. 15, Kuršėnai)

Išankstinės
registracijos nėra

Šiaurietiškojo ėjimo treniruotės Kairiuose

(Trenerė - Jurga Mikelionienė)

Vasario 5, 12 ir
19 d.
11:00 val.

Kairių seniūnijos
aikštelė
(Plento g. 2F, Kairiai)

Išankstinės
registracijos nėra

Šiaurietiškojo ėjimo treniruotės Kuršėnuose

(Šiaurietiškojo ėjimo asistentės -
Lina ir Viktorija)

Vasario 3, 10, 17
ir 24 d.
10:00 val.

Šiaulių r. Kuršėnų
miesto parkas
(Ventos g., Kuršėnai)

Išankstinės
registracijos nėra



TRAUMŲ/SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Seminaras

"Kaip išvengti traumų žiema?"

(Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos
mokytojas - Gediminas Jonuškis)

Vasario 9 d.
14:00 val.

Ginkūnų biblioteka
(Žeimių g. 9, Ginkūnai)

Išankstinės
registracijos nėra

Praktinis užsiėmimas

"Kaip sportuoti ir išvengti traumų?"

(Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos
mokytojas - Gediminas Jonuškis)

Vasario 20 d.
14:00 val.

Bubių biblioteka
(Dubysos g. 15, Bubiai)

Išankstinės
registracijos nėra

SVEIKOS MITYBOS SKATINIMAS

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Kūno masės analizė

(su multifunkciniu segmentiniu
kūno kompozicijos analizatoriumi
"Tanita")

Laikas
derinamas
individualiai

Šiaulių r. sav. VSB salė
(J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai)

Išankstinės
registracijos nėra

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Individualios psichologo konsultacijos Kuršėnuose

(Psichologė Loreta Gudienė)

Vasario 14, 22
ir 28 d.
9:00-16:00 val.

Šiaulių r. sav. VSB salė
(J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai)

Būtina registracija
telefonu:
867046753

Individualios psichologo konsultacijos Kužiuose

(Psichologė Andžela Rybakovienė)

Vasario 22 d.
9:00-16:00 val.

Kužių seniūnija
(Vilties g. 2, Kužiai)

Būtina registracija
telefonu:
865916586

Individualios psichologo konsultacijos Gruzdžiuose

(Psichologė Andžela Rybakovienė)

Vasario 28 d.
9:00-16:00 val.

Gruzdžių ambulatorija
(S. Dariaus ir S.
Girėno g. 19,
Gruzdžiai)

Būtina registracija
telefonu:
841372331

Individualios psichologo konsultacijos Voveriškiuose

(Psichologė Birutė Varnienė)

Vasario 9 ir 23 d.
8:00-14:00 val.

Voveriškių
bendruomenė
(Medžiotojų g. 2A,
Voveriščiai)

Būtina registracija
telefonu:
862085445



PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Grupinės psichologo konsultacijos

Laikas derinamas individualiai

Jūsų įstaiga, įmonė, bendruomenė arba Šiaulių r. sav. VSB salė

Būtina registracija telefonu:
867046753

Gerovės konsultantų paslaugos Šiaulių rajone

Laikas derinamas individualiai

Dambrausko g. 17,
Kuršėnai

Būtina registracija telefonu:
Sonata 865789227
Danguolė 860199876

SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS

Susitikimas su Šiaulių TLK specialistais "Privalomojo sveikatos draudimo (PSDF) lėšomis apmokamų sveikatos priežiūros paslaugų aktualijos"

Vasario 9 d.
11:00 val.

Šiaulių rajono Trečiojo amžiaus universitetas
(Dambrausko g. 17-2,
Kuršėnai)

Išankstinės registracijos nėra



PRIVALOMIEJI SVEIKATOS MOKYMAI

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

**PRIVALOMIEJI
PIRMOSIOS PAGALBOS
MOKYMAI**

Laikas
derinamas
individualiai

Šiaulių r. sav. VSB
salė
(J. Basanavičiaus g.
7, Kuršėnai)

Būtina registracija
telefonu:
867683341

**PRIVALOMIEJI
HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ
MOKYMAI**

Laikas
derinamas
individualiai

Šiaulių r. sav. VSB
salė
(J. Basanavičiaus g.
7, Kuršėnai)

Būtina registracija
telefonu:
867683341

**PRIVALOMIEJI MOKYMAI
APIE ALKOHOLIO IR
NARKOTIKŲ ŽALĄ
SVEIKATAI**

Laikas
derinamas
individualiai

Šiaulių r. sav. VSB
salė
(J. Basanavičiaus g.
7, Kuršėnai)

Būtina registracija
telefonu:
867683341



PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

**Ankstyvosios intervencijos
programa jaunuoliams nuo
14 metų**

(nereguliariai vartojantiems
alkoholį ar narkotikus)

Laikas
derinamas
individualiai

Ugdymo įstaiga,
bendruomenė
arba Šiaulių r. sav.
VSB salė

Būtina registracija
telefonu:
867046753

LĖTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ PREVENCIJA

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

**ŠKL IR CD RIZIKOS
GRUPIŲ ASMENŲ
SVEIKATOS STIPRINIMO
PROGRAMA**

Šiuo metu
renkama grupė

Jūsų įstaiga,
įmonė,
bendruomenė
arba Šiaulių r.
sav. VSB salė

Būtina registracija
telefonu:
867046753

PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTO PASLAUGOS



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

**Priklausomybės
konsultanto paslaugos
Kuršėnuose**

Pirmadieniais-
trečiadieniais ir
penktadieniais
12:00 val.

Šiaulių r. sav. VSB
salė
(J. Basanavičiaus g.
7, Kuršėnai)

Būtina registracija
telefonu:
862974704

**Priklausomybės
konsultanto paslaugos
Kairiuose**

Ketvirtadieniais
18:00 val.

Kairių seniūnija
(Plento g. 2, Kairiai)

Būtina registracija
telefonu:
862974704

**Priklausomybės
konsultanto paslaugos
Gruzdžiuose**

Pirmadieniais
18:00 val.

Gruzdžių seniūnija
(Dr. J. Šliūpo g. 2,
Gruzdžiai)

Būtina registracija
telefonu:
868220813

**Priklausomybės
konsultanto paslaugos
Šakynoje**

Antradieniais
18:00 val.

Šiaulių rajono
savivaldybės Kultūros
centro Šakynos filialas
(Šiaulių g. 24, Šakyna)

Būtina registracija
telefonu:
868220813