2023 M. KOVO MĖN. NEMOKAMŲ SVEIKATINIMO VEIKLŲ KALENDORIUS

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Jogos treniruotės (Trenerė - Mila Mažeikaitė)	Kovo 6 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)	Kovo 1, 8, 15, 22 ir 29 d. 18:00 val.	Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokykla (Liepų al. 15, Kuršėnai)	Išankstinės registracijos nėra
Šiaurietiškojo ėjimo treniruotės Kairiuose (Trenerė - Jurga Mikelionienė)	Kovo 12, 19 ir 26 d. 11:00 val.	Kairių seniūnijos aikštelė (Plento g. 2F, Kairiai)	Išankstinės registracijos nėra
Šiaurietiškojo ėjimo treniruotės Kuršėnuose (Šiaurietiškojo ėjimo asistentės - Lina ir Viktorija)	Kovo 3, 10, 17, 24 ir 31 d. 10:00 val.	Šiaulių r. Kuršėnų miesto parkas (Ventos g., Kuršėnai)	Išankstinės registracijos nėra

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Mankštos senjorams (Trenerė - Mila Mažeikaitė)	Kovo 13, 20 ir 27 d. 12:00 val.	Šiaulių rajono savivaldybės kultūros centro Gruzdžių filialas (Šiaulių g. 3, Gruzdžiai)	Išankstinės registracijos nėra
Seminaras "Kaip išvengti traumų?" (Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos mokytojas - Gediminas Jonuškis)	Kovo 21 ir 28 d. 14:00 val.	Ginkūnų biblioteka (Žeimių g. 9, Ginkūnai)	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)	Kovo 14 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)	Kovo 14 d. 9:00-16:00 val.	Kužių seniūnija (Vilties g. 2, Kužiai)	Būtina registracija telefonu: 865916586
Individualios psichologo konsultacijos Gruzdžiuose (Psichologė Andžela Rybakovienė)	Kovo 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)	Kovo 2, 16 ir 23 d. nuo 8:00 val.	Voveriškių bendruomenė (Medžiotojų g. 2A, Voveriškiai)	Būtina registracija telefonu: 862085445

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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
Nemokamas nuotolinis susitikimas "Seksualinis smurtas prieš vaikus: kaip atpažinti ir padėti?"	Kovo 9 d. 15:30 val.	Nuotoliniu būdu (užsiregistravusiems bus atsiųsta prisijungimo nuoroda)	Būtina registracija internetu (iki kovo 6 d. 17 val.) Nuoroda registracijai (spausti)

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Paskaita "Nuo bausmių link paskatinimo: bendravimas grįstas susitarimais" (Psichologas Evaldas Karmaza)	Kovo 14 d. 17:00 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	Būtina registracija telefonu: 867046753
Paskaita "Motyvacija mokytis, augti ir siekti" (Psichologas Evaldas Karmaza)	Kovo 15 d. 17:00 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	Būtina registracija telefonu: 867046753
Nuotolinis seminaras "Kaip šiuolaikinės psichologijos (Mindfulness) praktiniai būdai padeda būti atsparesniam šiandieniniams iššūkiams?" (Mindfulness trenerė - Kristina Dorofėjė)	Kovo 22 d. 14:00 val.	Zoom platforma (užsiregistravusiems bus atsiųsta prisijungimo nuoroda)	Būtina registracija: Nuoroda registracijai (spausti)

PRIVALOMIEJI SVEIKATOS MOKYMAI

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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
Paskaita "Elektroninės cigaretės - mitai ir faktai" (Gydytojas toksikologas - Robertas Badaras)	Kovo 22 d. 18:30 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	Būtina registracija telefonu: 867046753

LĖTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ PREVENCIJA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
ŠKL IR CD RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS ĮŽANGINIS SUSITIKIMAS	Kovo 2 d. 14 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	Būtina registracija telefonu: 867046753

LĖTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ PREVENCIJA

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
ŠKL IR CD RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS ŠEIMOS GYDYTOJOS PASKAITA	Kovo 7 d. 15:30 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	Būtina registracija telefonu: 867046753
ŠKL IR CD RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS MITYBOS SPECIALISTO PASKAITA	Kovo 9 d. 17:30 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	Būtina registracija telefonu: 867046753
ŠKL IR CD RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS FIZINIO AKTYVUMO TRENERIO PASKAITA	Kovo 16 d. 17:30 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	Būtina registracija telefonu: 867046753
ŠKL IR CD RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS PSICHOLOGIŲ PASKAITA	Kovo 21 d. 17:30 val.	Šiaulių r. sav. VSB salė (J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai)	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