

## NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ BIRŽELIS 2018

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su elastingomis juostomis	Antradieniais (birželio 5 ir 12 d.), 09.00 val.	I Melnragės paplūdimys	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su svareliais	Trečiadieniais (birželio 6 ir 13 d.), 09.00 val.	I Melnragės paplūdimys	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Sveikatinanti mankšta	Pirmadieniais (birželio 4, 11, 18 ir 25 d.), 10.30 val.  Trečiadieniais (birželio 6, 13, 20 ir 27 d.), 10.30 val.	Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijos stadionas (prie tvenkinių)	Registracija tel. 861483857 arba el. p. ginsve@gmail.com  <b>Papildoma informacija:</b> • Mankštas organizuoja ir veda sveikatingumo studija „Ginsvė“ • Projektas "Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas" iš dalies finansuojamas Klaipėdos m. savivaldybės.
Senjorų vaikščiojimo grupių užsiėmimas: pasivaikščiojimas, sveikatinanti mankšta ir paskaita po atviru dangumi („Saugus poilsis vasarą“)	Penktadienį (birželio 15 d.), 10.00 val.	Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I	Registracija mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt  <b>Papildoma informacija:</b> • Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi.
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Treniruotė su slystančiais kilimėliais	Ketvirtadieniais (birželio 14 ir 28 d.), 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Užsiėmimai ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikatinanti mankšta pajūryje	Ketvirtadieniais (birželio 7 ir 14 d.), 09.00 val. Penktadienį (birželio 8 d.), 09.00 val.	I Melnragės paplūdimys	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Treniruotė su inventoriumi (terapiniais kamuoliais, svareliais ir t.t.)	Pirmadieniais (birželio 4, 11, 18 ir 25 d.), 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
<p><i>Kviečiame dalyvauti nemokamoje Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje. Programa skirta 50-65 m. amžiaus moterims ir 40-55 m. amžiaus vyrams, turintiems viršsvorio, padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, pulsą, cholesterolio ar/ir gliukozės koncentraciją kraujo serume. Asmenys norintys dalyvauti programoje arba gauti papildomos informacijos gali kreiptis – tel. (8 46) 31 10 12, mob. tel. 86 1516155, el.p. vitalija@sveikatosbiuras.lt.</i></p>			
Užsiėmimai šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija	Dėl užsiėmimų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt

Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Bendruomenių mankštos	<u>Nuo birželio 4 d. iki liepos 4 d.</u> Pirmadieniais 18.00 val. Trečiadieniais 19.30 val.	Sendvario progimnazijos stadionas (Tilžės g. 39)	Papildoma informacija mob. tel. 8 650 13636
	<u>Nuo birželio 4 d. iki liepos 4 d.</u> Pirmadieniais 19.30 val. Trečiadieniais 18.00 val.	Baltijos gimnazijos stadionas (Baltijos pr. 51)	
Funkcinė treniruotė	Antradieniais (birželio 5, 19 ir 26 d.), 8.30 val.	Vasaros estrada	Registracija mob. tel. 8 640 93342  <u>Papildoma informacija:</u>  • Esant netinkamoms oro sąlygoms treniruotės nevyks.
Aikido užsiėmimai suaugusiems	Antradieniais (birželio 5, 12, 19 ir 26 d.), 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. tel. 8 647 19125 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt  <u>Papildoma informacija:</u> • www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (birželio 6, 13, 20 ir 27 d.), 19.30 val.	Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas Budokan	
Ekskursijos dviračiais	Trečiadienį (birželio 6 d.), 18.00 val. (ekskursija po pietinę Klaipėdą)  Pirmadienį (birželio 18 d.), 18.00 val. (ekskursija po šiaurinę Klaipėdą)  Antradienį (birželio 26 d.), 18.00 val. (ekskursija po centrinę Klaipėdą)	Susitikimo vieta prieš ekskursiją bus patikslinta užsiregistravusiems dalyviams	Registracija mob. tel. 8 640 93342  <u>Papildoma informacija:</u> • Esant netinkamoms oro sąlygoms ekskursijos neįvyks.
Rūkymo metimo programa „Kvėpuok laisvai“	Pirmadienį – penktadienį (birželio 25-29 d.), 18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. 8 46 311423, mob. tel. 8 640 93348 arba el.p. ausra@sveikatosbiuras.lt  <u>Papildoma informacija:</u> • Programa bus vykdoma susirinkus daugiau nei 15 žmonių grupei.
Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa	Programa vykdoma susirinkus grupei	Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSPP) koordinacinis centras (Herkaus Manto g. 84)	Registracija mob. tel. 8 640 93341 arba el. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt  <u>Papildoma informacija:</u> • Programa skirta jaunimui nuo 14-29 metų.
Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 m.)	Pirmadieniais (birželio 4, 11, 18 ir 25 d.), 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 647 19125 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt  <u>Papildoma informacija:</u> • www.klaipeda.aikido.lt
	Pirmadieniais (birželio 4, 11, 18 ir 25 d.), 15.00 val.	Statybininkų pr. 2a (už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė), klubas Budokan	
<b>Renginiai, skirti „Klaipėda - Europos sporto miestas 2018“ minėjimui</b>	<b>Datos ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Kontaktai</b>
Šiaurietiškojo ėjimo žygis	Sekmadienį (birželio 3 d.), 10.00 val.	I Melnragė	Registracija mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt <u>Papildoma informacija:</u> • Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi. • Vaikščiojimo lazdos užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktos. Galima atvykti ir su savomis.

Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Penktadieniais (birželio 1, 15, 22 ir 29 d.), 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Mankštos nėščiosioms	Penktadieniais (birželio 1, 15, 22 ir 29 d.), 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Neščiųjų fiesta	Šeštadienį (birželio 30 d.), 11.00 val.	Danės skveras (prie vaikų žaidimo aikštelės)	Papildoma informacija mob. tel. 8 646 933 40
Dvikovinių sporto šakų, kovos menų ir sunkiosios atletikos festivalis	Šeštadienį (birželio 16 d.)	Kruizinių laivų festivalis	<b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.facebook.com/klaipeda.sporto.miestas/">https://www.facebook.com/klaipeda.sporto.miestas/</a></li> </ul>
UNICEF vaikų bėgimas „Už kiekvieną vaiką“/ Mokinių ir jaunimo spalvotas bėgimas	Šeštadienį (birželio 2 d.), 13.00 val.	Klaipėdos vasaros estrada	
„Sportuok – su Rasa Vilkiene prie Klaipėdos molo“	Sekmadieniais (birželio 3 ir 17 d.), 10.30 val.	Prie Klaipėdos molo	

**Socialinio kultūrinio klasterio „Vilties miestas“ sporto renginiai**

„Vilties yriai“. Tarptautinės akademinio irklavimo varžybos / regata Danės upe Klaipėdos miesto centre. Dalyviai: jaunimas, suaugusieji ir neįgalieji (judantys vežimėliuose). Bus varžomasi asmeninėse ir grupinėse rungtyse.	Sekmadienį (birželio 3 d.), 10.00 val.	Danės upė (Klaipėdos miesto centre)	<b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Liudvikas Mileška, tel.: +370 698 41312; el.p. liudvikas.mileska@gmail.com</li> </ul>
„Vilties plaukimas“. Draugiškos varžybos, kuriose dalyvaus ir varžysis sveikieji bei negalią turintys sportininkai vyrų, moterų, suaugusiųjų ir senjorų amžiaus kategorijose.	Šeštadienį (birželio 16 d.), apie 12.00 val.	Klaipėdos sporto centras „Gintaras“ (S. Daukanto g. 29/25)	<b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asta Dirgelienė, tel. +370 657 93327; el.p. astumbra@yahoo.com</li> </ul>

**DĖMESIO!!!**

Registracija į birželio mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo birželio 1 d. (penktadienio) 08.00 val. nurodytais kontaktais.

\*\*\*

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės tel. 8 640 93342 arba el. paštu [visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt](mailto:visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt); [www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt), [www.facebook.com/biuras](https://www.facebook.com/biuras)