



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ 2019 M. GEGUŽĖ

Veiklos, skirtos 55+ amžiaus grupės asmenims (projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Programa „ <i>Judu sveikai</i> “ (mankštos su įvairiu sportiniu inventoriumi, matavimai (kūno kompozicijos ir t. t.) prieš pradėdant programą ir jai pasibaigus)	Antradieniais (gegužės 7, 21, 28 ir birželio 4 d.) 9.00 val. Ketvirtadieniais (gegužės 9, 23, 30 ir birželio 6 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76) *** Mankštos nuo gegužės 9 d. vyks I Melnragėje prie lauko treniruoklių, lyjant mankšta vyks Sveikatos biuro salėje.	Registracija mob. tel. 8 640 933 40 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> • Vienam asmeniui skirti 2 meno terapijos susitikimai. • Vienam asmeniui skirti 5 vaikščiavimo grupių susitikimai. Vaikščiavimo grupių maršrutas: <u>Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I</u>. Vaikščiavimo trukmė – 1,5 val. Pasivaikščiavimo metu numatytos sveikatinančios mankštos ir paskaitos įvairiomis sveikatos temomis po atviru dangumi, o aktyviausių asmenų, kurie dalyvaus visuose ciklo susitikimuose, lauks STAIGMENOS! • Vienam asmeniui skirti 2 kino filmai.
Teorinių ir praktinių mokymų programa griuvimų prevencijos tema „ <i>Pusiausvyros lavinimas ir stiprinimas vyresniame amžiuje</i> “	SEMINARAS: Trečiadienį (gegužės 22 d.) 11.00–14.45 val. MANKŠTOS: Pirmadieniais (gegužės 20, 27 ir birželio 10 d.) 8.45 val. Trečiadieniais (gegužės 29 ir birželio 5 d.) 8.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	
Meno terapija	Ketvirtadieniais (gegužės 23 ir 30 d.) 17.30–19.00 val.		
Vaikščiavimo grupės	Penktadieniais (gegužės 24, 31 ir birželio 7, 14, 21 d.) 10.00 val.	Melnragė (susitikimo vieta: prie PC „Maxima“ įėjimo I Melnragėje)	
Kino filmai: „ <i>Kūdikis</i> “ (premjera) „ <i>Tobulas vyras</i> “	Šeštadienį (gegužės 4 d.) 16.00 val. Sekmadienį (gegužės 5 d.) 16.00 val.		
„ <i>Svetimi namai</i> “ „ <i>Meilės slėpynės</i> “ (premjera) „ <i>Kūdikis</i> “ „ <i>Meilės slėpynės</i> “	Antradienį (gegužės 7 d.) 19.00 val. Šeštadienį (gegužės 11 d.) 16.15 val. Sekmadienį (gegužės 12 d.) 16.00 val. Sekmadienį (gegužės 12 d.) 18.10 val.	Laisvalaikio centras „ArleKinas“ (Bangų g. 5a)	

Veiklos, skirtos 60+ amžiaus grupės asmenims (projekto „Chrodīs+“ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
60+ amžiaus asmenų lėtinių neinfekcinių ligų prevencinė programa	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Papildoma informacija ir registracija mob. tel. 8 640 933 43

Programą sudaro daugiakomponentės veiklos, kurių metu daugiausiai dėmesio skiriama kasdienėms fizinio aktyvumo treniruotėms, ir 2 kartus per savaitę – jėgos treniruotėms. Kasdienių treniruočių pagrindas – vaikščiojimas. Jėgos treniruočių programą sudaro 12 pratimų pagrindinėms raumenų grupėms. Siekiant įvertinti dalyvių fizinę būklę ir sveikatą, atliekami matavimai pasitelkiant įvairius prietaisus: dinamometrų, prietaisus, stebinius širdies darbą fizinio krūvio metu ir kt.

Veiklos programos „Širdies ritmu“ dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Ketvirtadienis (gegužės 2 d.) 10.30 val. Pirmadienis (gegužės 6 d.) 10.00 val. Pirmadienis (gegužės 20 d.) 11.00 val.	Parkas, esantis šalia Vasaros estrados (susitikimo vieta: Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155; el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: • Šiaurietiškojo ėjimo žygio trasa: <i>Melnragė I – Melnragė II (miško taku) – Melnragė I – Melnragė II (grįžimas pajūriu)</i>
Šiaurietiškojo ėjimo žygis	Pirmadienis (gegužės 27 d.) 17.30 val.	Melnragė (susitikimo vieta: prie PC „Maxima“ įėjimo Melnragėje I)	

Kviečiame dalyvauti nemokamoje Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje (dar kitaip – programoje „Širdies ritmu“). Programa skirta 50–65 m. amžiaus moterims ir 40–55 m. amžiaus vyrams, turintiems antsvorio, besiskundžiantiems padidėjusiu arteriniu kraujo spaudimu, pulsą, kurių padidėjusi cholesterolio ir (ar) gliukozės koncentracija kraujo serume. Asmenys, norintys dalyvauti programoje arba gauti papildomos informacijos, gali kreiptis tel. (8 46) 31 10 12, mob. tel. 8 615 161 55, el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt.

Paskaitos šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija*	Dėl paskaitų datų ir laiko teirautis nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 51; mob. tel. 8 615 12 609; el. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Veiklos darbingo amžiaus žmonėms			
Solo Latino šokiai*	Antradieniais (gegužės 7, 14 ir 21 d.) 17.30 val.	Šokių studija „Akredus“ (Minijos g. 2, III korpusas)	Registracija mob. tel. 8 640 93 342
Lėto tempo viso kūno treniruotė*	Ketvirtadienis (gegužės 2 ir 9 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Papildoma informacija: • Atvykstant į Solo Latino šokių repeticijas, būtina turėti batus pasikeisti.
Kalanetika*	Pirmadieniais (gegužės 6 ir 13 d.) 12.00 val. Trečiadieniais (gegužės 8 ir 15 d.) 12.00 val.		
Veiklos bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Festivalis „Riedam į vasarą“	Sekmadienį (gegužės 26 d.)	Atgimimo aikštė – Vasaros estrada	Papildoma informacija: • www.varzybukalendorius.lt
Varžytuvės „Minam už sveiką Klaipėdą“	Gegužės 1–31 d.	Klaipėdos miestas	Daugiau informacijos mob. tel. 8 640 93342 ir www.sveikatosbiuras.lt
Bendruomenių mankštos*	Pirmadieniais (gegužės 13, 20 ir 27 d.) 18.00 val.	Sendvario progimnazijos stadionas (Tilžės g. 39)	Papildoma informacija mob. tel. 8 650 13636
	Trečiadieniais (gegužės 15, 22 ir 29 d.) 18.00 val.		
	Pirmadieniais (gegužės 13, 20 ir 27 d.) 19.30 val. Trečiadieniais (gegužės 15, 22 ir 29 d.) 19.30 val.	Martyno Mažvydo progimnazijos stadionas (Baltijos pr. 53)	
Kūdikių mankštos (nuo 3 iki 9 mėn.)*	Antradieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 51; mob. tel. 8 615 12 609; el. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Nėščiųjų mankštos*	Antradieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 11.00 val.		

Aikido treniruotės suaugusiems ir paaugliams nuo 16 m.	Antradieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Trečiadieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.) 19.30 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
Kūno kompozicijos matavimai	Trečiadienį (gegužės 22 d.)	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija vyksta iki gegužės 21 d. mob. tel. 8 640 933 46 arba el. paštu deimante@sveikatosbiuras.lt
Paskaita „Kas slepiasi maisto produktų etiketėse?“	Antradienį (gegužės 21 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	
Veiklos vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido treniruotės vaikams (6–15 metų)	Antradieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 16.00 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10, „Švyturio“ arena)	Registracija mob. tel. 8 618 770 84; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Pirmadieniais (gegužės 6, 13, 20 ir 27 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė)	Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 18.00 val.	Klubas „Budokan“ (Minijos g. 2, III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. tel. 8 647 191 25; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Antradieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 18.15 val.	Klubas „Budokan“ (Panevėžio g. 3, lopšelis-darželis „Atžalynas“)	Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.) 15.45 val.	Klubas „Budokan“ (Tauralaukio g. 1, „Balticum“ sporto centras)	

* Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos remimo specialiosios programos.

DĖMESIO!!!

Registracija į gegužės mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo gegužės 2 d. (ketvirtadienio) 8.00 val. nurodytais kontaktais.

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės mob. tel. 8 640 933 42 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras