



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

Veiklos, skirtos 55+ amžiaus grupės asmenims (projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Meno terapija	Antradienį (birželio 18 d.) 17.30 – 19.00 val.  Trečiadienį (birželio 19 d.) 17.30–19.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	<p style="text-align: center;">Registracija mob. tel. 8 640 933 40</p> <p><b>Papildoma informacija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienam asmeniui skirti 2 menų terapijos susitikimai.</li> <li>• Vienam asmeniui skirti 5 vaikščiavimo grupių susitikimai. Vaikščiavimo grupių maršrutas: <i>Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I</i>. Vaikščiavimo trukmė – 1,5 val. Pasivaikščiavimo metu numatytos sveikatinančios mankštos po atviru dangumi, o aktyviausių asmenų, kurie dalyvaus visuose ciklo susitikimuose, lauks STAIGMENOS!</li> <li>• Vienam asmeniui skirti 2 kino filmai.</li> </ul>
Vaikščiavimo grupės	Penktadieniais (birželio 28, liepos 5, 12, 19 ir 26 d.) 10.00 val.	Melnragė (susitikimo vieta: prie PC „Maxima“ įėjimo I Melnragėje)	
Kino filmai:  „Pasiutusi meilė“  „Rocketman“	Penktadienį (birželio 7 d.) 18.00 val.  Sekmadienį (birželio 9 d.) 13.40 val.	Laisvalaikio centras „ArleKinas“ (Bangų g. 5a)	
Pirmosios pagalbos mokymai	Ketvirtadienį (birželio 13 d.) 17.30 val.		
Sensorinis kambarys	<b>I grupė:</b> Birželio 4, 5, 10, 11 ir 12 d. 14.00–14.45 val.  <b>II grupė:</b> Birželio 4, 6, 10, 11 ir 13 d. 15.00–15.45 val.  <b>III grupė:</b> Birželio 5, 12, 18, 25 ir 26 d. 17.15–18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	
Veiklos, skirtos 60+ amžiaus grupės asmenims (projekto „Chrodis+“ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta	
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 – vaikščiavimas. 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
Mankšta su kineziterapeutu	Pirmadienį (birželio 17 d.) 16.30–18.00 val. Trečiadienį (birželio 5 d.) 13.00–14.30 val. Trečiadieniais (birželio 19 ir 26 d.) 16.30–18.00 val. Penktadienį (birželio 7 d.) 13.00–14.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155; el. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a> <b>Papildoma informacija:</b> • Šiaurietiškojo ėjimo žygio trasa: <i>Melnragė I – Melnragė II (miško taku) – Melnragė I – Melnragė II.</i>
Šiaurietiškojo ėjimo žygis	Pirmadienį (birželio 10 d.) 17.30 val.	Melnragė (susitikimo vieta: prie PC „Maxima“ įėjimo Melnragėje I)	
Vaizduotės valdoma relaksacija	Ketvirtadienį (birželio 6 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija: mob. tel. 8 640 93348, el. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>

*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](mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt).*

Veiklos šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija*	Dėl paskaitų datų ir laiko teirautis nurodytais kontaktais		Registracija tel. (8 46) 31 07 51; mob. tel. 8 615 12 609; el. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>
Kūdikų mankštos (nuo 3 iki 9 mėn.)*	Antradienį (birželio 11 d.) 10.00 val. Penktadieniais (birželio 7 ir 14 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 51; mob. tel. 8 615 12 609; el. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>
Nėščiųjų mankštos*	Antradienį (birželio 11 d.) 11.00 val. Penktadieniais (birželio 7 ir 14 d.) 11.00 val.		
Sensorinis kambarys	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais		
<b>Veiklos darbingo amžiaus žmonėms</b>			
Solo Latino šokiai*	Antradieniais (birželio 4, 11, 18 ir 25 d.) 17.30 val. Ketvirtadieniais (birželio 6, 13 ir 27 d.) 17.30 val.	Šokių studija „Akredus“ (Minijos g. 2, III korpusas)	Registracija mob. tel. 8 640 93 342
Lėto tempo viso kūno treniruotė*	Ketvirtadieniais (birželio 20 ir 27 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	<b>Papildoma informacija:</b> • Atvykstant į Solo Latino šokių repeticijas, būtina turėti batus pasikeisti.
Kalanetika*	Pirmadienį (birželio 17 d.) 12.30 val. Trečiadieniais (birželio 19 ir 26 d.) 12.30 val. Penktadienį (birželio 28 d.) 12.30 val.		
<b>Veiklos bendruomenei</b>	<b>Datos ir laikas</b>		
Pirmosios pagalbos mokymai	Ketvirtadienį (birželio 13 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 40

Bendruomenių mankštos*	Pirmadieniais (birželio 3, 10 ir 17 d.) 18.00 val. Trečiadieniais (birželio 5, 12, 19 ir 26 d.) 18.00 val.	Sendvario progimnazijos stadionas (Tilžės g. 39)	Papildoma informacija mob. tel. 8 650 13636
	Pirmadieniais (birželio 3, 10 ir 17 d.) 19.30 val. Trečiadieniais (birželio 5, 12, 19 ir 26 d.) 19.30 val.	Martyno Mažvydo progimnazijos stadionas (Baltijos pr. 53)	
Interaktyvios veiklos pajūryje, įgyvendinamos bendradarbiaujant su Klaipėdos apskrities viešąja I. Simonaitytės biblioteka	<u>Mankšta ir judrūs žaidimai:</u> Antradienį (birželio 18 d.) 11.30–13.00 val. Antradienį (birželio 25 d.) 11.30–13.00 val. Trečiadieniais (birželio 19 ir 26 d.) 11.30–13.00 val. <u>Šiaurietiškojo ėjimo pamoka ir mankšta, pasitelkiant lazdas:</u> Ketvirtadienį (birželio 20 d.) 11.00–12.30 val. <u>Pirmosios pagalbos teikimo demonstravimas:</u> Ketvirtadienį (birželio 27 d.) 11.00–12.30 val.	Šalia II Melnragės gelbėjimo stoties įsikūrusios paplūdimio skaityklos	Papildoma informacija mob. tel. 8 615 126 40

\* 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 birželio 3 d. (pirmadienio) 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](mailto:visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt); [www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt), [www.facebook.com/biuras](https://www.facebook.com/biuras)