



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS

„IR KŪNUI, IR SIELAI“

2019 m. rugsėjis

VEIKLOS ŠEIMOMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
*Sveikos šeimos akademija	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais		
*Kūdikių mankštos (3 - 9 mėn.)	Antradieniais (rugsėjo 3, 10, 17 ir 24 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Tel. (8 46) 31 07 51 Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
*Nėščiųjų mankštos	Antradieniais (rugsėjo 3, 10, 17 ir 24 d.) 11.00 val.		
Sensorinis kambarys	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais		Mob. tel. 8 612 30 176
VEIKLOS DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
*Solo Latino šokiai	Antradieniais (rugsėjo 3, 10, 17 ir 24 d.) 17.30 val.	Šokių studija „Akredus“ (Minijos g. 2, III korpusas)	Mob. tel. 8 640 93 342
*Kalanetika	Trečiadieniais (rugsėjo 4, 11 ir 18 d.) 12.00 val. Penktadieniais (rugsėjo 6, 13 ir 20 d.) 12.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Papildoma informacija: • Atvykstant į Solo Latino šokių repeticijas, būtina turėti batus pasikeitimui.
*Lėto tempo viso kūno treniruotė	Ketvirtadieniais (rugsėjo 5, 12 ir 19 d.) 17.30 val.		
Specialistų kvalifikacijos tobulinimo programa „Stresas, psichologinis skausmas ir savižala.“	Ketvirtadienis (rugsėjo 5 d.)		El.p. ausra@sveikatosbiuras.lt
Mokymai ikimokyklinio ugdymo įstaigų virtuvių darbuotojams	Šeštadienis (rugsėjo 28 d.)	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais	Tel. (8 46) 31 16 45 Mob. tel. 8 612 30 179 El. p. inga@sveikatosbiuras.lt
VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
URBACT III PROJEKAS „ŽAIDIMŲ PARADIGMA“	Loginiai žaidimai ir raidžių dėlionės	Ketvirtadienis (rugsėjo 5 d.) 14.30-16.30 val.	Edukacinė erdvė (H. Manto g. 9A, Klaipėda).
	Komandinis žaidimas „Atpažink patarėlę“	Ketvirtadienis (rugsėjo 12 d.) 14.30-16.30 val.	
	Stalo žaidimai	Ketvirtadienis (rugsėjo 19 d.) 14.30-16.30 val.	
	Protmūšis apie sveiką mitybą	Ketvirtadienis (rugsėjo 26 d.) 15.30-16.30 val.	
			Mob. tel. 861512640 Papildoma informacija: • Užsiėmimai skirti jaunimui iki 29 m. ir vyresniems nei 55 m. amžiaus asmenims. • Tai bendros jaunimo ir vyresnio amžiaus asmenų žaidimų popietės, kuriomis siekiama didinti kartų tarpusavio supratimą, skatinti jaunimo ir vyresnio amžiaus asmenų bendravimą. <i>Veiklos, įgyvendinamos bendradarbiaujant su Klaipėdos apskrities viešąja I. Simonaitytės biblioteka</i>
VEIKLOS, SKIRTOS 55+ AMŽIAUS GRUPĖS ASMENIMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
URBACT III „ŽAIDIMŲ PARADIGMA“ PROJEKTAS	Kursai „Ispanų kalba linksmiai“	Trečiadieniais (rugsėjo 4, 11 ir 25 d.) 15.30-16.30 val.	Pempininkų biblioteka (Taikos pr. 81A, Klaipėda).
			Mob. tel. 861512640 Papildoma informacija: • Užsiėmimai skirti 55 m. ir vyresniems asmenims. • Užsienio kalbų mokymasis – efektyvi priemonė atminčiai lavinti! Ispanų kalbos pamokose bus taikomi žaidybiniai elementai, kad mokytis būtų smagiau.

Praktinės griuvimų prevencijos pamokos	Trečiadienis (rugsėjo 4 d.) 10.00 val. Penktadienis (rugsėjo 6 d.) 10.00 val.	Sporto bazė – imtynių salė (Taikos pr. 61a)	Mob. tel. 8 640 933 40
Programa „Judu sveikai“ (mankštos su įvairiu sportiniu inventoriumi, matavimai (kūno kompozicijos ir t. t.) prieš pradėdant programą ir jai pasibaigus)	Pirmadieniais (rugsėjo 9, 16, 23 ir 30 d.) 11.00 val. Trečiadieniais (rugsėjo 11, 18, 25 d. ir spalio 2 d.) 11.00 val.	Sporto bazė (Daukanto g. 24)	
Vaikščiavimo grupės	Penktadieniais (rugsėjo 6, 13, 20 ir 27 d.) 10.00 val.	Melnragė (susitikimo vieta – prie PC „Maxima“ įėjimo I Melnragėje)	
Sensorinis kambarys	<u>I grupė:</u> (rugsėjo 9, 11, 16, 18 ir 23 d.) 9.00 val. <u>II grupė:</u> (rugsėjo 9, 10, 12, 17 ir 19 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	

Mob. tel. 8 640 933 40

Papildoma informacija:

- Į praktines griuvimų prevencijos pamokas būtina atsinešti savo asmeninį sporto kilimėlį arba rankšluostį.
- Vienam asmeniui skirti 4 vaikščiavimo grupių susitikimai. Vaikščiavimo grupių maršrutas: Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I. Vaikščiavimo trukmė – 1,5 val. Pasivaikščiavimo metu numatytos sveikatinančios mankštos po atviru dangumi, o aktyviausių asmenų, kurie dalyvaus visuose ciklo susitikimuose, lauks STAIGMENOS!

„Širdies ritmu“ , tai širdies, kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa. Joje laukiami 40–55 m. amžiaus vyrai ir 50–65 m. moterys turintys vieną ar kelis rizikos veiksnius: antsvorį, padidėjusį AKS, pulsą, padidėjusią gliukozės ar cholesterolio koncentracijas kraujyje bei turinčius žalingų įpročių.			
Mankšta su kineziterapeutu	Pirmadieniais (rugsėjo 16, 23 ir 30 d.) 13.00 val. Trečiadieniais (rugsėjo 18 ir 25 d.) 13.00 val.	Sporto bazė – mažoji sporto salė (Pilies g. 2a)	Mob. tel. 8 615 16 155 El. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Trečiadieniais (rugsėjo 4, 11, 18 ir 25 d.) 17.30 val.	Vasaros estrada (susitikimo vieta – Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė, esanti adresu P. Lideikio g. 2)	Papildoma informacija: • Į mankštas su kineziterapeutu būtina atsinešti savo asmeninį sporto kilimėlį arba rankšluostį. • Į šiaurietiškojo ėjimo mokymus galima atvykti su savo asmeninėmis lazdomis, o neturintys lazdų galės naudotis Sveikatos biuro turimomis lazdomis.
Įvadinė paskaita naujiems programos „Širdies ritmu“ dalyviams	Ketvirtadienis (rugsėjo 12 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	
Paskaita „Intuityvus valgymas“	Trečiadienis (rugsėjo 26 d.) 17.30 val.		Mob. tel. 8 640 93 346 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt

60+ amžiaus asmenų lėtinių neinfekcinių ligų prevencinė programa	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Mob. tel. 8 640 933 43
--	---	--	-------------------------------

DĖMESIO!!!

* Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo

Registracija į rugsėjo mėn. vykstančias veiklas prasideda **nuo rugsėjo 2 d. (pirmadienio) 9 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/