

# NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS

## „IR KŪNUI, IR SIELAI“

2019 m. spalio

VEIKLOS ŠEIMOMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
*Sveikos šeimos akademija	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais		
	Penktadieniais (spalio 4 ir 11 d.) 10.00 val.		
*Kūdikų mankštos (3–9 mėn.)	Trečiadienį (spalio 9 d.) 10.00 val.		
	Antradienį (spalio 29 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. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>
	Penktadieniais (spalio 4 ir 11 d.) 11.00 val.		
*Nėščiųjų mankštos	Trečiadienį (spalio 9 d.) 11.00 val.		
	Antradienį (spalio 29 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 (spalio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 17.30 val.	Šokių studija „Akredus“ (Minijos g. 2, III korpusas)	
	Ketvirtadieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 17.30 val.		
	Antradieniais (spalio 8, 15 ir 22 d.) 11.00 val.		Mob. tel. 8 640 93 342
*Kalanetika	Antradienį (spalio 29 d.) 12.00 val.		Papildoma informacija: • Atvykstant į Solo Latino šokių repeticijas, būtina turėti batus pasikeisti.
	Ketvirtadieniais (spalio 10, 17 ir 24 d.) 11.00 val.		
	Ketvirtadienį (spalio 31 d.) 12.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	
*Lėto tempo viso kūno treniruotė	Ketvirtadieniais (spalio 10, 24 ir 31 d.) 17.30 val.		Tel. (8 46) 311 423, mob. tel. 8 640 933 48 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
Rūkymo metimo grupė „Kvėpuok laisvai“	Spalio 7–11 d. 17.45 val.		Taip pat galima registruotis internetu ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)
*Pokyčių savaitė cukriniu diabetu sergantiems žmonėms	Spalio 15–31 d. Pirmasis susitikimas spalio 15 d. 14.30 val.		Tel. 8 640 93 346 El. p. <a href="mailto:deimante@sveikatosbiuras.lt">deimante@sveikatosbiuras.lt</a>
VEIKLOS VAIKAMS IR JAUNIMUI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Aikido treniruotės vaikams (6-11 metų)	Antradieniais (spalio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 16.20 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10, „Švyturio“ arena)	Mob. tel. 8 618 770 84 El. p. <a href="mailto:aikido@kovosmenai.lt">aikido@kovosmenai.lt</a>
	Pirmadieniais (spalio 7, 14, 21 ir 28 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už E. Balsio menų gimnazijos; minkštoji salė)	Papildoma informacija: • <a href="http://www.klaipeda.aikido.lt">www.klaipeda.aikido.lt</a>
	Pirmadieniais (spalio 7, 14, 21 ir 28 d.) 18.00 val.	Klubas „Budokan“ (Minijos g. 2; III korpusas, 5 aukštas)	Mob. tel. 8 647 19125 El. p. <a href="mailto:aikido@kovosmenai.lt">aikido@kovosmenai.lt</a>
	Antradieniais (spalio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 15.00 val. arba 17.00 val.		Papildoma informacija: <a href="http://www.klaipeda.aikido.lt">www.klaipeda.aikido.lt</a>

	Antradieniais (spalio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Tauralaukio g. 1; „Balticum“ sporto centras)	
Aikido treniruotės paaugliams (12–16 metų)	Pirmadieniais (spalio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 17.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už E. Balsio menų gimnazijos; minkštoji salė)	<b>Mob. tel. 8 618 770 84</b> <b>El. p. <a href="mailto:aikido@kovosmenai.lt">aikido@kovosmenai.lt</a></b> <b>Papildoma informacija <a href="http://www.klaipeda.aikido.lt">www.klaipeda.aikido.lt</a></b>

VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
----------------------	-----------------	-------	--------------

URBACT III PROJEKAS „ŽAIDIMŲ PARADIGMA“	Literatūrinis žaidimas „Knygosūkis“	Ketvirtadienį (spalio 10 d.) 15.00–16.30 val.	Edukacinė erdvė (Herkaus Manto g. 9A, Klaipėda).	<b>Mob. tel. 861512640</b>  <b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veiklos skirtos jaunimui iki 29 m. ir vyresniems nei 55 m. amžiaus asmenims.</li><li>• Tai bendros jaunimo ir vyresnio amžiaus asmenų žaidimų popietės, kuriomis siekiama didinti kartų tarpusavio supratimą, skatinti jaunimo ir vyresnio amžiaus asmenų bendravimą.</li><li>• Veiklos įgyvendinamos bendradarbiaujant su Klaipėdos apskrities viešąja I. Simonaitytės biblioteka</li></ul>
	Protmūšis apie mitybą	Ketvirtadienį (spalio 17 d.) 15.00–16.30 val.		
	Protmūšis apie sveiką gyvenimą	Ketvirtadienį (spalio 24 d.) 15.00–16.30 val.		

VEIKLOS PROGRAMOS „ŠIRDIES RITMU“ DALYVIAMS	Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Trečiadieniais (spalio 9, 16 ir 23 d.) 17.30 val.	Vasaros estrada (susitikimo vieta – Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė, esanti adresu P. Lideikio g. 2)	<b>Mob. tel. 8 615 161 55</b> <b>El. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a></b>  <b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Į šiaurietiškojo ėjimo mokymus galima atvykti su savo asmeninėmis lazdomis, o neturintys lazdų galės naudotis Sveikatos biuro turimomis lazdomis.</li></ul> <b>Tel. (8 46) 311 423, mob. tel. 8 640 933 48</b> <b>El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a></b>
	Paskaita „Šiaurietiškojo ėjimo žingsniu“	Trečiadienį (spalio 30 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	
	Įvadinė paskaita naujiems programos „Širdies ritmu“ dalyviams	Antradienį (spalio 15 d.) 17.30 val.		
	Paskaita „Išmokime stresuoti“	Trečiadienį (spalio 2 d.) 17.45 val.		
	Vaizduotės valdoma relaksacija „Miško taku“	Trečiadienį (spalio 23 d.) 17.45 val.		

**„Širdies ritmu“** – tai širdies, kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa. Joje laukiami 40–65 m. amžiaus asmenys, turintys vieną ar kelis rizikos veiksnius: antsvorį, padidėjusį AKS, pulsą, padidėjusią gliukozės ar cholesterolio koncentraciją kraujyje bei turinčius žalingų įpročių.

Aikido treniruotės suaugusiems ir paaugliams nuo 16 m.	Antradieniais (spalio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas; 5 aukštas)	<b>Mob. tel. 8 647 191 25</b> <b>El. p. <a href="mailto:aikido@kovosmenai.lt">aikido@kovosmenai.lt</a></b>  <b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.klaipeda.aikido.lt">www.klaipeda.aikido.lt</a></li></ul>
	Trečiadieniais (spalio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 19.30 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	

Kvalifikacijos tobulinimo seminaras kūno kultūros mokytojams „Pamoka panaudojant savo kūno pasipriešinimą korekcijai ir integralumui“	Trečiadienį (spalio 23 d.) 11.00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	<b>Registracija vyksta per <a href="http://www.semiplus.lt">www.semiplus.lt</a> sistemą.</b>
			<b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dalyvių apranga sportinė.</li><li>• Seminarą ves ir į kūno kultūros mokytojų klausimus atsakys lektorius, Sveikatingumo klubų asociacijos prezidentas dr. Aurimas Mačiukas.</li></ul>

Nuotaikingas susitikimas su sveikos gyvensenos propaguotoja Joana Bartaškiene	Penktadienį (spalio 11 d.) 11.00 val.	Sporto bazė (Dariaus ir Girėno g. 10)	<b>Mob. tel. 8 640 933 43</b>
---	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

Dr. A. Sujetos paskaita „Šių dienų sporto mitai ir mitybos teorijos“  
Šeštadienį (spalio 12 d.)  
12.00 val.

Dr. A. Sujetos paskaita „Lėtinių neinfekcinių ligų profilaktika – antioksidantų nauda, cukraus, druskos, sočiųjų riebalų mažinimo strategijos, fizinis aktyvumas“  
Šeštadienį (spalio 12 d.)  
13.00 val.

D. Palubinskaitės paskaita „Sveikas senėjimas. Fizinio aktyvumo nauda vyresniame amžiuje“ (paskaita skirta senjorams)  
Penktadienį (spalio 18 d.)  
11.30 val.

El. p. [ginsve@gmail.com](mailto:ginsve@gmail.com)

Sveikatingumo studija „Ginsvė“ (Šilutės pl. 40)

**Papildoma informacija:**  
Projektas „Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas“ finansuojamas Sveikatos stiprinimo fondo. Organizatorė VšĮ „Aukšinė Ginsvė“.

VEIKLOS, SKIRTOS 55+ AMŽIAUS GRUPĖS ASMENIMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
KLAIPĖDOS MIESTO TIKSLINIŲ GYVENTOJŲ GRUPIŲ SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PROJEKTAS	Antradieniais (spalio 8 ir 15 d.) 10.00 val.		
	Praktinės griuvimų prevencijos pamokos	Ketvirtadieniais (spalio 10 ir 17 d.) 10.00 val.	Sporto bazė – imtynių salė (Taikos pr. 61a)
		Penktadienį (spalio 18 d.) 10.00 val.	
	Programa „Judu sveikai“ (mankštos su įvairiu sportiniu inventoriu, matavimai (kūno kompozicijos ir t. t.) prieš pradėdant programą ir jai pasibaigus)	Pirmadieniais (spalio 7, 14, 21 ir 28 d.) 11.00 val. Trečiadieniais (spalio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 11.00 val.	Sporto bazė (Daukanto g. 24)
	Vaikščiavimo grupės	Penktadieniais (spalio 11, 18 ir 25 d.) 10.00 val.	Melnragė (susitikimo vieta – prie PC „Maxima“ įėjimo I Melnragėje)
Sensorinis kambarys	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	
„CHRODIS+“ PROJEKTAS	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 El. p. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>

**DĖMESIO!!!**

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

Registracija į spalio mėn. vykstančias veiklas prasideda **nuo spalio 1 d. 9.00 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/](http://www.facebook.com/biuras/)



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

