



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

Veiklos, skirtos 55+ amžiaus grupės asmenims (projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
<p>Programa „Judu sveikai“ (mankštos su įvairiu sportiniu inventoriumi, matavimai (kūno kompozicijos ir t. t.) prieš pradėdant programą ir jai pasibaigus)</p>	<p>Trečiadieniais (vasario 6, 13, 20 ir 27 d.) 8.45 val.</p> <p>Penktadieniais (vasario 8, 15, 22 ir kovo 1 d.) 8.45 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)</p>	<p>Registracija mob. tel. 8 640 93340</p> <p>Papildoma informacija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programą „Judu sveikai“ sudaro 8 susitikimai. Pirmųjų susitikimų datos skirtingoms grupėms nurodytos skiltyje „Datos ir laikas“. Likusieji susitikimai vyks kitais antradieniais ir trečiadieniais. • Vienai grupei priklauso 3 paskaitos sveiko senėjimo tema.
<p>Teoriniai ir praktiniai mokymai griuvimų prevencijos tema „STOP žiemos traumoms!“</p>	<p>Trečiadieniais (vasario 13 ir 27 d.) 10.30–14.00 val.</p>		
<p>Paskaita „Sveikas senėjimas“</p>	<p>Pirmadienį (vasario 18 d.) 15.00–16.30 val.</p> <p>Trečiadienį (vasario 20 d.) 15.00–16.30 val.</p> <p>Penktadienį (vasario 22 d.) 13.30–15.00 val.</p>		
Veiklos, skirtos 60+ amžiaus grupės asmenims (projekto „Chrodis+“ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
<p>60+ amžiaus asmenų lėtinių neinfekcinių ligų prevencinė programa</p>	<p>Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)</p>	<p>Papildoma informacija ir registracija mob. tel. 8 640 933 43</p>
<p>Programą sudaro daugiakomponentės veiklos, kurių metu daugiausiai dėmesio skiriama kasdienams 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.</p>			
Veiklos programos „Širdies ritmu“ dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
<p>Mankšta su inventoriu (svareliais, elastinėmis juostomis ir t. t.)</p>	<p>Trečiadieniais (vasario 6, 13, 20 ir 27 d.) 17.30 val.</p> <p>Ketvirtadieniais (vasario 7, 14, 21 ir 28 d.) 8.45 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)</p>	<p>Registracija mob. tel. 8 615 16 155; el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Motyvacinis pokalbių vakaras „Mariaus metamorfozė“</p>	<p>Ketvirtadienį (vasario 21 d.) 17.30 min.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)</p>	<p>Registracija tel. (8 46) 311 423; mob. tel. 8 640 933 48; el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>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.</p>			

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) 311 551; mob. tel. 8 640 933 40; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Veiklos bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Seminaras kūno kultūros mokytojams „Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai“	Penktadienį (kovo 22 d.) 11.00 val.	Klaipėdos „Švyturio“ arena, Dubysos g. 10 (I seminarų salė)	Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Norintys dalyvauti seminare registruojasi tik per www.semiplus.lt sistemą.
„Kangoo Jumps“ treniruotė	Penktadienį (vasario 15 d.) 13.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93 342 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Prieš registruojantis būtina tiksliai žinoti savo svorį ir batų dydį.
Kūdikių mankštos (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (vasario 5, 12, 19 ir 26 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 311 551; mob. tel. 8 640 933 40; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Nėščiujų mankštos	Antradieniais (vasario 5, 12, 19 ir 26 d.) 11.00 val.		
Aikido treniruotės suaugusiems ir paaugliams nuo 16 m.	Antradieniais (vasario 5, 12 ir 19 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (vasario 6, 13 ir 20 d.) 19.30 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	
Veiklos vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido treniruotės vaikams (6–15 metų)	Antradieniais (vasario 5, 12 ir 19 d.) 16.00 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10, „Švyturio“ arena)	Registracija mob. tel. 8 618 77084; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> www.klaipeda.aikido.lt
	Pirmadieniais (vasario 4, 11 ir 18 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė)	
	Pirmadieniais (vasario 4, 11 ir 18 d.) 18.00 val.	Klubas „Budokan“ (Minijos g. 2, III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. tel. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (vasario 5, 12 ir 19 d.) 18.15 val.	Klubas „Budokan“ (Panevėžio g. 3, lopšelis-darželis „Atžalynas“)	
	Antradieniais (vasario 5, 12 ir 19 d.) 15.45 val.	Klubas „Budokan“ (Tauralaukio g. 1, „Balticum“ sporto centras)	

DĖMESIO!!!

Registracija į vasario mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo vasario 1 d. (penktadienio) 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