

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

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)	Antradienį (kovo 12 d.) 8.45 val.  Trečiadienį (kovo 20 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	<b>Registracija mob. tel. 8 640 93340</b>  <b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programą „<i>Judu sveikai</i>“ sudaro 8 susitikimai. Pirmųjų susitikimų datos skirtingoms grupėms nurodytos skiltyje „Datos ir laikas“. Likusieji susitikimai vyks kitais antradieniais ir trečiadieniais.</li> <li>• Vienai grupei skirtos 3 paskaitos sveiko senėjimo tema.</li> <li>• Vienam asmeniui skirti 2 kino filmai.</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 numatyta sveikatinanti mankšta po atviru dangumi, o aktyviausių asmenų, kurie dalyvaus visuose ciklo susitikimuose, laukia STAIGMENA!</li> </ul>	
Teoriniai ir praktiniai mokymai griuvimų prevencijos tema „ <i>Pusiausvyros lavinimas ir stiprinimas vyresniame amžiuje</i> “	Ketvirtadieniais (kovo 14 ir 28 d.) 10.30–14.00 val.			
Paskaita „ <i>Sveikas senėjimas</i> “	Trečiadieniais (kovo 6 ir 13 d.) 15.00–16.30 val.  Penktadienį (kovo 15 d.) 13.00–14.30 val.			
Kino filmai: Komedija „ <i>Baseino valdovai</i> “  Dokumentinis filmas „ <i>Dviračiais per Tadžikiją</i> “	Pirmadienį (kovo 4 d.) 18.30 val.  Antradienį (kovo 5 d.) 18.00 val.	Laisvalaikio centras „ <i>ArleKinas</i> “ (Bangų g. 5a)		
Vaikščiavimo grupės	Penktadieniais (kovo 8, 15, 29 ir balandžio 5 d.) 10.00 val.  Ketvirtadienį (kovo 21 d.) 10.00 val.	I Melnragės paplūdimys (susitikimo vieta: prie PC Maxima įėjimo)		
Veiklos, skirtos 60+ amžiaus grupės asmenims (projekto „ <i>Chrodis+</i> “ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta		Kontaktai
60+ amžiaus asmenų lėtinių neinfekcinių ligų prevencinė programa	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)		<b>Papildoma informacija ir registracija mob. tel. 8 640 933 43</b>
<p>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: dinamometrą, prietaisus, stebinius širdies darbą fizinio krūvio metu.</p>				

Veiklos programos „Širdies ritmu“ dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su inventoriumi (svareliais, elastinėmis juostomis ir t. t.)	Pirmadieniais (kovo 4 ir 25 d.) 8.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155; el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Antradieniais (kovo 12 ir 26 d.) 17.30 val.	Parkas, esantis šalia Vasaros estrados (susitikimo vieta: Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	
Motyvacinis pokalbių vakaras „Mariaus metamorfozė“	Ketvirtadienį (kovo 7 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 311 423; mob. tel. 8 640 933 48; el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
Paskaita „Išmokime stresuoti“	Ketvirtadienį (kovo 14 d.) 17.30 val.		

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) 311 551; mob. tel. 8 640 933 40; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Veiklos bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Rūkymo metimo programa „Kvėpuok laisvai“	Pirmadienį – penktadienį (kovo 25 – 29 d.) 17.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 311 423; mob. tel. 8 640 933 48; el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
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)	<b>Papildoma informacija:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Norintys dalyvauti seminare registruojasi tik per <a href="http://www.semiplus.lt">www.semiplus.lt</a> sistemą.</li> </ul>
Jogos treniruotė	Antradieniais (kovo 19 ir 26 d.) 13.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93 342
Kūdikių mankštos (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (kovo 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
Nėščiųjų mankštos	Antradieniais (kovo 5, 12, 19 ir 26 d.) 11.00 val.		
Aikido treniruotės suaugusiems ir paaugliams nuo 16 m.	Antradieniais (kovo 5, 12, 19, 26 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Trečiadieniais (kovo 6, 13, 20, 27 d.) 19.30 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	<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>
Veiklos vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido treniruotės vaikams (6–15 metų)	Antradieniais (kovo 5, 12, 19, 26 d.) 16.00 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10, „Švyturio“ arena)	Registracija mob. tel. 8 618 77084; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Pirmadieniais (kovo 4, 18, 25 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė)	<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>
	Pirmadieniais (kovo 4, 18, 25 d.) 18.00 val.	Klubas „Budokan“ (Minijos g. 2, III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. tel. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Antradieniais (kovo 5, 12, 19, 26 d.) 18.15 val.	Klubas „Budokan“ (Panevėžio g. 3, lopšelis-darželis „Atžalynas“)	
	Antradieniais (kovo 5, 12, 19, 26 d.) 15.45 val.	Klubas „Budokan“ (Tauralaukio g. 1, „Balticum“ sporto centras)	

**DĖMESIO!!!**

Registracija į kovo mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo kovo 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](mailto:visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt); [www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt), [www.facebook.com/biuras](http://www.facebook.com/biuras)