



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS

„IR KŪNUI, IR SIELAI“

2019 m. lapkritis

VEIKLOS ŠEIMOMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
* SVEIKOS ŠEIMOS AKADEMIJA	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais		Tel. (8 46) 31 07 51 Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
* KŪDIKIŲ MANKŠTOS (3–9 MĖN.)	Antradieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	<u>Papildoma informacija:</u> • <i>Registruojantis elektroniniu paštu būtina nurodyti savo vardą, pavardę ir telefono numerį.</i>
* NĖŠČIŲJŲ MANKŠTOS	Antradieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 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 (lapkričio 5, 12 ir 26 d.) 17.30 val. Ketvirtadieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 17.30 val.	Šokių studija „Akredus“ (Minijos g. 2, III korpusas)	
* KALANETIKA	Antradieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 8.30 val. Ketvirtadienį (lapkričio 7 d.) 8.30 val. Ketvirtadieniais (lapkričio 14 ir 21 d.) 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Mob. tel. 8 640 93 342 <u>Papildoma informacija:</u> • <i>Atvykstant į Solo Latino šokių repeticijas, būtina turėti batus pasikeisti.</i>
* LĒTO TEMPO VISO KŪNO TRENIRUOTĒ	Ketvirtadieniais (lapkričio 7, 14 ir 21 d.) 16.30 val.		
VEIKLOS VAIKAMS IR JAUNIMUI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
* POKYČIŲ SAVAITĒ JAUNIMUI (14–20 METŲ)	Lapkričio 11–28 d.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Mob. tel. 8 640 93 341 El. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt <u>Papildoma informacija:</u> • <i>Registruojantis būtina nurodyti savo vardą, pavardę, telefono numerį ir el. pašto adresą.</i>
AIKIDO TRENIRUOTĒS VAIKAMS (6–11 METŲ)	Antradieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 16.20 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10, „Švyturio“ arena)	Mob. tel. 8 618 770 84 El. p. aikido@kovosmenai.lt <u>Papildoma informacija:</u> • <i>www.klaipeda.aikido.lt</i>
	Pirmadieniais (lapkričio 4, 11, 18 ir 25 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už E. Balsio menų gimnazijos; minkštoji salė)	

	Pirmadieniais (lapkričio 4, 11, 18 ir 25 d.) 18.00 val.	Klubas „Budokan“ (Minijos g. 2; III korpusas, 5 aukštas)	Mob. tel. 8 647 191 25 El. p. aikido@kovosmenai.lt
	Antradieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 18.00 val.		Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Tauralaukio g. 1; „Balticum“ sporto centras)	
AIKIDO TRENIRUOTĖS PAAUGLIAMS (12–16 METŲ)	Pirmadieniais (lapkričio 4, 11, 18 ir 25 d.) 17.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už E. Balsio menų gimnazijos; minkštoji salė)	Mob. tel. 8 618 770 84 El. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt

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

JOGA	Antradienį (lapkričio 5 d.) 15.00 val. Trečiadienį (lapkričio 13 d.) 15.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Mob. tel. 8 640 93 342
ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO MOKYMAI	Pirmadienį (lapkričio 18 d.) 17.30 val.	Sąjūdžio parkas	
MANKŠTA SU IPULSUS SISTEMA	Antradienį (lapkričio 19 d.) 16.00 val.		Mob. tel. 8 640 93 343
MANKŠTA SU SLYSTANČIAIS KILIMĖLIAIS	Trečiadienį (lapkričio 20 d.) 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	

URBACT III PROJEKAS „ŽAIDIMŲ PARADIGMA“	ATSIPALIAIDAVIMO PRAKTIKOS	Ketvirtadienį (lapkričio 7 d.) 15.00–16.30 val.		Mob. tel. 861512640 Papildoma informacija: • <i>Veiklos skirtos jaunimui iki 29 m. ir vyresniems nei 55 m. amžiaus asmenims.</i> • <i>Tai bendros jaunimo ir vyresnio amžiaus asmenų žaidimų popietės, kuriomis siekiama didinti kartų tarpusavio supratimą, skatinti jaunimo ir vyresnio amžiaus asmenų bendravimą.</i> • <i>Veiklos įgyvendinamos bendradarbiaujant su Klaipėdos apskrities viešąja I. Simonaitytės biblioteka</i>
	PIRMOJI PAGALBA LINKSMAI	Ketvirtadienį (lapkričio 14 d.) 15.00–16.30 val.	Edukacinė erdvė (Herkaus Manto g. 9A, Klaipėda).	
	MENO TERAPIJA	Ketvirtadienį (lapkričio 21 d.) 15.00–16.30 val.		

VEIKLOS PROGRAMOS „ŠIRDIES RITMU“ DALYVIAMS	ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO MOKYMAI	Antradieniais (lapkričio 5 ir 19 d.) 17.30 val. Trečiadieniais (lapkričio 13 ir 27 d.) 17.30 val.	Sąjūdžio parkas	
	ŠEIMOS GYDYTOJO PASKAITA „ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ VALDYMAS“	Trečiadienį (lapkričio 6 d.) 17.30 val.		Mob. tel. 8 615 161 55 El. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: • <i>Į šiaurietiškojo ėjimo mokymus galima atvykti su savo asmeninėmis lazdomis, o neturintys lazdų galės naudotis Sveikatos biuro turimomis lazdomis.</i>
	SĖKMĖS ISTORIJŲ VAKARAS SU PROGRAMOS „ŠIRDIES RITMU“ DALYVIAIS	Trečiadienį (lapkričio 13 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	
	PROGRAMOS „ŠIRDIES RITMU“ ĮVADINĖ PASKAITA	Trečiadienį (lapkričio 20 d.) 17.30 val.		
	FIZINIO AKTYVUMO REIKŠMĖ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJAI	Ketvirtadienį (lapkričio 21 d.) 17.30 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 (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas; 5 aukštas)	Mob. tel. 8 647 191 25 El. p. aikido@kovosmenai.lt <u>Papildoma informacija:</u> • www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 19.30 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	

VEIKLOS, SKIRTOS 55+ AMŽIAUS GRUPĖS ASMENIMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
--	-----------------	-------	--------------

KLAIPĖDOS M. TIKSLINIŲ GYVENTOJŲ GRUPIŲ „SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PROJEKTAS“	PRAKTINĖS GRIUVIMŲ PREVENCIJOS PAMOKOS	Antradieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 10.00 val. Ketvirtadieniais (lapkričio 7, 14 ir 21 d.) 10.00 val. Penktadieniais (lapkričio 8, 22 ir 29 d.) 10.00 val.	Sporto bazė – imtynių salė (Taikos pr. 61a)		
	PROGRAMA „JUDU SVEIKAI“ (MANKŠTOS SU ĮVAIRIU SPORTINIŲ INVENTORIUMI, MATAVIMAI (KŪNO KOMPOZICIJOS IR T. T.) PRIEŠ PRADEDANT PROGRAMĄ IR JAI PASIBAIGUS)	Pirmadieniais (lapkričio 4, 11, 18 ir 25 d.) 11.00 val. Trečiadieniais (lapkričio 6, 20 ir 27 d.) 11.00 val. Penktadienį (lapkričio 8 d.) 11.00 val.	Sporto bazė (Daukanto g. 24)		
	PIRMOS PAGALBOS MOKYMAI	<u>I grupė:</u> Pirmadienį (lapkričio 18 d.) 17.30 val. <u>II grupė:</u> Pirmadienį (lapkričio 25 d.) 17.30 val.		Mob. tel. 8 640 933 40 <u>Papildoma informacija:</u> • <i>Į praktines griuvimų prevencijos pamokas būtina atsinešti savo asmeninį sporto kilimėlį arba rankšluostį.</i>	
	PASKAITA „SVEIKAS SENĖJIMAS“	<u>I grupė:</u> Penktadieniais (lapkričio 15 ir 22 d.) 13.00 val. <u>II grupė:</u> Pirmadienį (lapkričio 18 d.) 15.00 val. Ketvirtadienį (lapkričio 21 d.) 15.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)		
	PASKAITA „SVEIKATAI PALANKI MITYBA“	<u>I grupė:</u> Antradienį (lapkričio 5 d.) 11.00 val. Antradienį (lapkričio 12 d.) 10.00 val. <u>II grupė:</u> Šeštadienį (lapkričio 23d.) 10.00 val.			
	SENSORINIS KAMBARYS	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais			

„CHRODIS+“ PR OBJKTAS	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. alina@sveikatosbiuras.lt
--------------------------	--	--	--	---

DĖMESIO!!!

Registracija į lapkričio mėn. vykstančias veiklas prasideda **nuo lapkričio 4 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; <http://www.sveikatosbiuras.lt/>; www.facebook.com/biuras/

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