



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ SAUSIS, 2019

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 inventoriu, matavimai (kūno kompozicijos ir t.t.) prieš pradėdant programą ir jai pasibaigus)	Antradienį (sausio 8 d.) 08.45 val. Trečiadienį (sausio 23 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93340 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Programą „<i>Judu sveikai</i>“ sudaro 8 užsiėmimai. Pirmųjų užsiėmimų datos skirtingoms grupėms nurodytos skiltyje „Datos ir laikas“. Likusieji užsiėmimai vyks sekančiais antradieniais ir trečiadieniais.
Meno terapijos užsiėmimai	Ketvirtadienį (sausio 17 d.) 10.00 – 13.00 val. Penktadienį (sausio 18 d.) 16.00 - 19.00 val.		
Teoriniai - praktiniai mokymai griuvimų prevencijos tema „STOP, žiemos traumoms!“	Trečiadienį (sausio 16 d.) 10.00 – 14.30 val. Penktadienį (sausio 18 d.) 10.00 – 14.30 val.		
Kino filmas „Tumo kodeksas“	Antradienį (sausio 8 d.) 18.30 val.	Laisvalaikio centras „ArleKinas“ – kūrybinio inkubatoriaus „Kultūros fabrikas“ kino salė (Bangų g. 5a, Klaipėda)	Registracija mob. tel. 8 640 93340 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Vienam asmeniui skirti abu kino filmai.
Kino filmas „Žalioji knyga“	Pirmadienį (sausio 14 d.) 19.00 val.		
Veiklos programos „Širdies ritmu“ dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su inventoriu (svareliais, elastinėmis juostomis ir t. t.)	Penktadieniais (sausio 11, 18 ir 25 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155; el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
<i>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.</i>			
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
Kūdikių mankštos (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 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 (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 11.00 val.		

Aikido treniruotės suaugusiems ir paaugliams nuo 16 m.	Antradieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Trečiadieniais (sausio 9, 16, 23 ir 30 d.) 19.30 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
Veiklos vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa	Programa vykdoma susirinkus grupei	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 41; el. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: • Programa skirta 14–29 metų jaunimui.
Aikido treniruotės vaikams (6–15 metų)	Antradieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 16.00 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10, „Švyturio“ arena)	Registracija mob. tel. 8 618 77084; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Pirmadieniais (sausio 7, 14, 21 ir 28 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2A, už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė)	Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Pirmadieniais (sausio 7, 14, 21 ir 28 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: • www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 18.15 val.	Klubas „Budokan“ (Panevėžio g. 3, lopšelis-darželis „Atžalynas“)	
	Antradieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 15.45 val.	Klubas „Budokan“ (Tauralaukio g. 1, „Balticum“ sporto centras)	

DĖMESIO!!!

Registracija į gruodžio mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo sausio 2 d. (trečiadienio) 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