

NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ RUGSĖJIS 2018

Mankštos senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su elastingomis juostomis (pratimai skirti viršutinei kūno daliai)	Trečiadieniais (rugsėjo 5, 12, 19 d.) 8.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 43
Senjorų vaikščiojimo grupės (pasivaikščiojimas ir sveikatinanti mankšta)	Penktadieniais (rugsėjo 7 ir 21 d.) 10.00 val.	Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I	Registracija mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: • Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi.
BEACTIVE- Europos sporto savaitės renginiai: Kūno sudėties analizė (kūno svoris, kūno masės indeksas, kūno liesoji ir riebalų masė, kūno raumenų masė, kūno skysčių masė) Paskaita senjorams Lektorė Danutė Kunčienė „Būti sveikam - būti savimi“	Pirmadienį (rugsėjo 24 d.) 9.00 – 11.00 val. Trečiadienį (rugsėjo 26 d.) 9.00 – 11.00 val. Ketvirtadienį (rugsėjo 27 d.) 14.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76) Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Papildoma informacija mob. tel. 8 640 933 43 Registracija mob. tel. 8 615 93343
Mankštos ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta, naudojant iPulsus sistemą	Pirmadienį (rugsėjo 12 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su inventoriumi (svareliais, elastingomis juostomis ir t.t.)	Ketvirtadieniais (rugsėjo 6, 13, 20 ir 27 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
<i>Kviečiame dalyvauti nemokamoje Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje. Programa skirta 50-65 m. amžiaus moterims ir 40-55 m. amžiaus vyrams, turintiems viršsvorio, 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
Pilatesas su volais	Antradieniais (rugsėjo 4, 25 d.) 8.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 43

Dviračių žygis su patyrušiomis gidėmis po centrinę Klaipėdą „Mažinkime savižudybes, veikdami kartu“	Pirmadienis (rugsėjo 10 d.) 18.00 val.	Susitikimo vietą sužinosite užsiregistravę!	Registracija mob. tel. 8 640 93348
Ekskursija dviračiais su patyrušiomis gidėmis po centrinę Klaipėdą „Klaipėda - sveikas miestas“	Pirmadienis (rugsėjo 17 d.) 17.30 val.	Ekskursijos pradžia ir pabaiga prie burlaivio „Meridianas“	Registracija mob. tel. 8 640 933 42
Aikido treniruotės suaugusiems	Pirmadieniais (rugsėjo 3,10,17,24 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. tel. 8 647 19125 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Trečiadieniais (rugsėjo 5,12,19,26 d.) 19.30 val.	Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas „Budokan“	Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
Veiklos vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido užsiėmimai vaikams (6 – 15 metų)	Antradieniais (rugsėjo 4,11,18,25 d.) 14.15 val.	I. Simonaitytės g.2 (Versmės progimnazijos sporto klasė), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 618 77084 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Antradieniais (4,11,18,25 d) 16.00 val.	Dubysos g. 10 (Švyturio arena), klubas Budokan	Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa	Pirmadieniais (3,10,17,24 d) 15.00 val.	Statybininkų per. 2a (už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 647 19125 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Pirmadieniais (rugsėjo 3,10,17,24 d.) 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
	Pirmadieniais (rugsėjo 3,10,17,24 d.) 17,00 val.	Minijosg. 147, klubas Budokan	
	Antradieniais (rugsėjo 4,11,18,25 d.) 18.00 val.	Panevėžio g. 3 (Lopšelis-darželis „Atžalynas“), klubas Budokan	
	Antradieniais (rugsėjo 4,11, 18, 25 d.) 15. 45 val.	Tauralaukio g. 1 (Balticum sporto centras), klubas Budokan	
	Programa vykdoma susirinkus grupei	Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSPP) koordinacinis centras (Herkaus Manto g. 84)	
Renginiai, skirti „Klaipėda - Europos sporto miestas 2018“ minėjimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Šiaurietiškojo ėjimo žygis	Sekmadienį (rugsėjo 16 d.) 10.00 val.	Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I	Registracija mob. tel 8 615 12 609 arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt
Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (rugsėjo 4; 11; 18 ir 25 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 311 551; mob. tel. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
	Antradieniais (rugsėjo 4; 11; 18 ir 25 d.) 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 311 551; mob. tel. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
„Trenk Turas“ pėsčiomis pajūriu	Rugsėjo 22-23 d.	Klaipėdos miesto gyventojai ir svečiai, Kuršių nerija	Daugiau informacijos ir registracija: http://coastlinetrek.com/lt/

Judrioji mugė	Rugsėjis 28 d.	Švyturio arena	Daugiau informacijos: https://www.facebook.com/klaipeda.sporto.miestas/
Orientavimosi ketvirtadieniai 2018	Ketvirtadieniai (rugsėjo 13 d.; 20 d. ir 27 d.) 16.00 val.	Melnragė	Daugiau informacijos: https://www.facebook.com/events/2087964971484768/
Socialinio kultūrinio klasterio „Vilties miestas“ sporto renginiai	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
„Žvaigždučių vilties bėgimas“ (vaikų, turinčių spec. poreikius, bėgimas, kurio metu skleidžiama viltis, ugdomas solidarumas)	Trečiadienį (rugsėjo 19 d.) 11.00 val.	Klaipėdos „Medeinės“ mokykla (Panevėžio g. 2). Esant prastam orui bėgimas vyks Klaipėdos lengvosios atletikos mokykloje (Taikos pr. 54)	Papildoma informacija: Olesia Matulevičienė, tel. 8 607 36706, el. p. klaipedosmedeine@gmail.com , internetinė svetainė: www.klaipedosmedeine.lt

DĖMESIO!!!

Registracija į rugsėjo mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo rugsėjo 3 d. (pirmadienio) 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 93342 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras