



Kuriame Lietuvos ateitį
2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programa

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

Mankštos 55+ amžiaus grupės asmenims (projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos)	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su inventoriumi (svareliais, elastinėmis juostomis ir t. t.)	Trečiadieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 9.00 val. Trečiadieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 40
Veiklos programos „Širdies ritmu“ dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su inventoriumi (svareliais, elastinėmis juostomis ir t. t.)	Ketvirtadieniais (lapkričio 22 ir 29 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
Paskaita „Išmokime stresuoti“	Ketvirtadienį (lapkričio 8 d.) 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 48; tel. (8 46) 311 423; el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: • Užsiregistravus ir negalint atvykti būtina pranešti ne vėliau nei prieš 24 val.
Paskaita „Mityba, valgymo psichologija ir fizinis aktyvumas širdies ritmu“	Pirmadienį (lapkričio 26 d.) 17.30 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. 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
Paskaita „Kodėl verta pradėti medituoti?“	Ketvirtadienį (lapkričio 15 d.) 18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933, tel. 846311423 arba el.p. ausra@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: • Užsiregistravus ir negalint atvykti būtina pranešti ne vėliau nei prieš 24 val.
Paskaita „Ką išgyvena asmenys, kurių artimieji serga sunkiomis, lėtinėmis ligomis? Ką daryti, kad būtų lengviau?“	Antradienį (lapkričio 20 d.) 17.30 val.		

Jogos treniruotė „Pasikrauk energijos“	Ketvirtadieniais (lapkričio 15 ir 29 d.) 12.00	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342. Papildoma informacija: • Treniruotės tinkamos bet kokio mažiau žmoniems, fizinis pasirengimas nebūtinai.
Aikido treniruotės suaugusiems ir paaugliams nuo 16 m.	Antradieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 19.30 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	
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 (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 16.00 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10; Švyturio arena)	Registracija mob. tel. 8 618 77084; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Pirmadieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė)	
	Pirmadieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 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 (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 18.15 val.	Klubas „Budokan“ (Panevėžio g. 3; lopšelis-darželis „Atžalynas“)	
	Antradieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 15.45 val.	Klubas „Budokan“ (Tauralaukio g. 1; „Balticum“ sporto centras)	
Renginiai, skirti Klaipėdai – Europos sporto miestui 2018	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 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
Mankštos nėščiosioms	Antradieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 11.00 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

DĖMESIO!!!

Registracija į lapkričio mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo lapkričio 2 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