

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

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su treniruočių volais	Pirmadieniais (gegužės 7 ir 14 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su elastingomis juostomis	Antradienį (gegužės 15 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su kamuoliukais	Trečiadieniais (gegužės 2 ir 9 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su terapiniais kamuoliais	Penktadieniais (gegužės 4 ir 11 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Senjorų vaikščiojimo grupių užsiėmimai: pasivaikščiojimas, sveikatinančios mankštos ir paskaitos po atviru dangumi („Vyresnio amžiaus žmonių judesių valdymas“ ir „Traumų prevencija“)	Penktadieniais (gegužės 4 ir 25 d.), 11.00 val.	Susitikimo vieta - I Melnragė	Registracija mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Pasivaikščiojimo trasa – I Melnragė – II Melnragė – I Melnragė. Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi.
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)	Pirmadieniais (7, 14, 21 ir 28 d.), 14.30 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 610 02993 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Vaikščiojimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas.
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikatinanti mankšta pajūryje	Antradienį (gegužės 29 d.), 10.00 val. Trečiadieniais (gegužės 16 ir 23 d.), 10.00 val.	I Melnragės paplūdimys	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Funkcinė treniruotė ratu	Ketvirtadieniais (gegužės 17 ir 24 d.), 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai pradedantiesiems (organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)	Šeštadieniais (gegužės 5 ir 12 d.), 10.00 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 610 02993 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Vaikščiojimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas; Į šiuos užsiėmimus registruotis gali tie žmonės, kurie dar nebuvo šiuose šiaurietiškojo ėjimo mokymuose.
Užsiėmimai ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikatinanti mankšta, naudojant iPulsus sistemą	Antradienį (gegužės 8 d.), 11.00 val. Trečiadienį (gegužės 2 d.), 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt

Funkcinė treniruotė	Pirmadieniais (gegužės 14 ir 21 d.), 11.00val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija	Dėl užsiėmimų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Lietaus lašų (<i>Raindrop</i>) masažo demonstracija	Pirmadienį (gegužės 7 d.), 17.15 val. Penktadienį (gegužės 11 d.), 14.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija mob. tel. 8 640 93342 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Masažo demonstracijos tikslas – parodyti stebėtojams kaip namų sąlygomis galima atlikti masažą artimiesiems.
Aroma vakaras	Pirmadienį (gegužės 21 d.), 17.00 val. Ketvirtadienį (gegužės 31 d.), 17.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija mob. tel. 8 640 93342 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Aroma vakaro metu bus pristatoma terapinės klasės su eteriniais aliejais susikūrimo metodika. Taip pat bus galima atlikti kvapų testą.
Joga	Antradienį (gegužės 8 d.), 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Fizinio pasirengimo lygis nesvarbus; Su savimi turėti buteliuką vandens. Užsiėmimai vyks basomis.
Speciali mankšta, turintiems viršsvorį	Antradieniais (gegužės 15, 22 ir 29 d.), 09.00 val. Ketvirtadieniais (gegužės 17, 24 ir 31 d.), 09.00 val.	Sveikatingumo studija „Ginsvė“ (Šilutės pl. 40)	Registracija tel. 861483857 arba el. p. ginsve@gmail.com Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Programa skirta turintiems viršsvorį, nutukimą; Projektas "Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas" iš dalies finansuojamas Klaipėdos m. savivaldybės.
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai pažengusiems (<i>organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras</i>)	Ketvirtadieniais (gegužės 3, 10 ir 17 d.), 17.30 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 610 02993 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Vaikščiujimui skirtas inventorius užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas; Užsiėmimuose laukiami pažengę šiaurietiška jame ėjime asmenys ir galintys įveikti 4-5 km. distanciją.
Šiaurietiškojo ėjimo dienos šventė	Šeštadienį (gegužės 19 d.), 11.00 val.	Vasaros estrada	Registracija mob. tel. 861002993 arba el.p. vaiksciojimas@gmail.com Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Bus paruoštos 5, 10, 20 km. trasos; Dalyviai gaus medalius ir diplomus; Programa www.vaiksciok.lt.
Aikido užsiėmimai suaugusiems	Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.), 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. tel. 8 647 19125 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (gegužės 2, 9, 16, 23 ir 30 d.), 19.30 val.	Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas Budokan	
Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa	Programa vykdoma susirinkus grupei	Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSPP) koordinacinis centras (Herkaus Manto g. 84)	Registracija mob. tel. 8 640 93341 arba el. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Programa skirta jaunimui nuo 14-29 metų.
Funkcinė treniruotė ratu	Ketvirtadienį (gegužės 24 d.), 17.15 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342

Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 m.)	Pirmadieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.), 18.00 val. Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.), 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 647 19125 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.), 16.00 val.	I. Simonaitytės g. 2 (Versmės progimnazijos sporto klasė), klubas Budokan	
	Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.), 17.00 val.	Taikos pr. 69 (Klaipėdos turizmo mokyklos sporto kabinetą), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 618 77084 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt
	Pirmadieniais (gegužės 7, 14, 21 ir 28 d.), 14.30 val. arba 15.45 val.	Statybininkų pr. 2a (už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė), klubas Budokan	
	Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.), 18.00 val.	Panevėžio g. 3 (Lopšelis-darželis "Atžalynas"), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 647 19125 arba el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Antradieniais (gegužės 8, 15, 22 ir 29 d.), 15.45 val.	Tauralaukio g. 1 (Balticum sporto centras), klubas Budokan	Papildoma informacija: • www.klaipeda.aikido.lt

Renginiai, skirti „Klaipėda - Europos sporto miestas 2018“ minėjimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
---	------------------------	--------------	------------------

Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (gegužės 15, 22 ir 29 d.), 10.00 val. Penktadieniais (gegužės 18 ir 25 d.), 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Mankštos nėščiosioms	Antradieniais (gegužės 15, 22 ir 29 d.), 11.00 val. Penktadienį (gegužės 18 d.), 9.00 val. Penktadienį (gegužės 25 d.), 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt

Renginių ciklas „Gegužės mėnuo – ant dviračio!“

Ekskursijos dviračiais	Trečiadienį (gegužės 2 d.), 18.00 val. (ekskursija po šiaurinę Klaipėdą) Sekmadienį (gegužės 13 d.), 10.00 val. (ekskursija po šiaurinę Klaipėdą) Trečiadienį (gegužės 16 d.), 18.00 val. (ekskursija po centrinę Klaipėdą) Antradienį (gegužės 29 d.), 18.00 val. (ekskursija po pietinę Klaipėdą)	Susitikimo vieta prieš ekskursiją bus patikslinta užsiregistravusiems dalyviams	Registracija mob. tel. 8 640 93342 Papildoma informacija: • Esant netinkamoms oro sąlygoms ekskursijos neįvyks.
Dviračių žygis, skirtas Judėjimo sveikatos labui dienai paminėti	Ketvirtadienį (gegužės 10 d.), 17.30 val.	Susitikimo vieta – Vasaros estrada.	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Dviračių žygis, skirtas Tarptautinei šeimos dienai paminėti	Antradienį (gegužės 15 d.), 17.30 val.	Žygio trasa: <i>Vasaros estrada – Olando kepurė – Vasaros estrada</i>	Papildoma informacija: • Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi; • Esant netinkamoms oro sąlygoms žygiai neįvyks.
Dviračių žygis, skirtas Pasaulinei dienai be tabako paminėti	Ketvirtadienį (gegužės 31 d.), 17.30 val.		
Varžytuvės „Minam už sveiką Klaipėdą!“	Gegužės mėnuo	Klaipėda	Daugiau informacijos mob. tel. 8 640 93342 ir www.sveikatosbiuras.lt

Socialinio kultūrinio klasterio „Vilties miestas“ sporto renginiai

„Vilties tenisas“. Teniso šventė vaikams ir suaugusiems bei draugiškos varžybos vaikams grupėse iki 7, 10 ir 12 metų.	Šeštadienį – sekmadienį (gegužės 12 ir 13 d.) nuo 11.00 val.	Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio Vilties teniso aikštynas (Savanorių g. 4, Klaipėda)	Papildoma informacija: • Artūras Krasnovas, tel. +370 698 00396; el. p. infokogas@gmail.com
---	--	---	---

<p>„Vilties gimnastika“. Tarptautinės gimnastikos varžybos, kuriose gali dalyvauti vaikai, užsiimantys šia sporto šaka. Renginio ypatumas – skatinti draugystę „be sienų“. Varžybose dalyvauja ir vaikai, turintys Dauno sindromą („Saulės vaikai“).</p>	<p>Penktadienį (gegužės 18 d.) - atvykimas/ registracija. Šeštadienį (gegužės 19 d.), 12.00 - 18.00 val. - varžybos</p>	<p>Viesulo sporto centras (Debrecono g. 48, Klaipėda)</p>	<p>Papildoma informacija:</p> <ul style="list-style-type: none"> Natalija Šigajeva, tel. +370 680 98322; el.p. vyp3@mail.ru; www.viesulocentras.lt
<p>„Vilties aerobika“. Renginys, garantuojantis geras emocijas ir puikią savijautą. Dalyvaus įvairūs kolektyvai, bus organizuojami renginiai moksleiviams, kurių lauks įvairios užduotys, rungtys, prizai.</p>	<p>Penktadienį (gegužės 18 d.), 11.00 val.</p>	<p>Atgimimo aikštė (Klaipėda)</p>	<p>Papildoma informacija:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laura Maškova, tel. +370 612 84276; el.p. lauramaskova.zumba@gmail.com; www.mazvydas19.lt, http://lauramaskova.zumba.com
<p>„Vilties treniruočių diena“. Renginys, raginantis gyventi sveikai. Jo metu visų amžiaus grupių klaipėdiečiams bus skiriamos nemokamos sporto ir sveikatinimo mankštų pamokos, bėgimo treniruotės miesto centre bei miške, prie vienuolyno. Treniruotes ves įvairūs Klaipėdos sporto, sveikatingumo klubai.</p>	<p>Šeštadienį (gegužės 19 d.), 11.00 val.</p>	<p>Atgimimo aikštė (Klaipėda)</p>	<p>Papildoma informacija:</p> <ul style="list-style-type: none"> Daiva Palubinskaitė, tel. +370 614 82857; el.p. ginsve@gmail.com; sporto ir sveikatingumo klubas „Auksinė Ginsvė“
<p>„Judėk pirmyn su viltimi“. Draugiškos baidarių varžybos Minijos upe ir dviračių varžybos kliūčių trasomis vaikams, suaugusiems ir neįgaliesiems (judantiems vežimėliuose). Šventinė vakaronė ir nakvynė palapinėse.</p>	<p>Šeštadienį (gegužės 19 d.), 10.00 val.</p>	<p>Rudaičių kaimas, Klaipėdos rajonas</p>	<p>Papildoma informacija:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gintautas Rusteika, tel. +370 610 32237; el.p. priesaltinio@gmail.com
<p>„Vilties šokis“. Šventė kiekvienam, o ypatingai tiems, kuriems stinga vilties. „Vilties šokio“ dalyviai šoka ne dėl rezultato, o dėl šypsenos veide. Tai - bendras šokėjų profesionalų ir mėgėjų, įvairių amžiaus grupių atstovų šokamas flashmob'as Klaipėdos Atgimimo aikštėje, kurio žingsnelių mokoma mėnesį iki renginio. O šokio terapija onkologiniams ligoniams ir jų artimiesiems organizuojama kiekvieną savaitę, visus metus Klaipėdos Šv. Pranciškaus onkologijos centre.</p>	<p>Šeštadienį (gegužės 19 d.), 14.00 val.</p>	<p>Atgimimo aikštė (Klaipėda)</p>	<p>Papildoma informacija:</p> <ul style="list-style-type: none"> Valdas Daujotas, tel. +370 600 26516; el.p. info@ltruoda.lt; www.ltruoda.lt
<p>„Mažųjų Vilties bėgimas“. Tai 3-8 metų vaikų sprinto bėgimo varžybos ir šventė Klaipėdos Atgimimo aikštėje. Renginio siekis – ugdyti sveiką gyvenimo būdą, solidarumą ir socialumą nuo mažų dienų. Renginys skirtas šeimoms.</p>	<p>Sekmadienį (gegužės 20 d.), 11.00 val.</p>	<p>Atgimimo aikštė (Klaipėda)</p>	<p>Papildoma informacija:</p> <ul style="list-style-type: none"> Janina Urbikienė, tel. +370 606 25366; el.p. viliesbegimas@gmail.com

„Vilties bėgimas“. Tai tarptautinės bėgimo varžybos visų amžiaus grupių atstovams - nuo vaikų iki senjorų - įvairaus ilgio trasose ir amžiaus kategorijose.	Sekmadienį (gegužės 20 d.) nuo 9.00 val.	Atgimimo aikštė (Klaipėda)	Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> • MBO Lietuvos Šv. Kazimiero Provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio Vienuolyno vyresnysis Br. Benediktas Sigitas Jurčys, OFM, tel. +370 698 40049; el.p. sjurcys@gmail.com; www.viltiesbegimas.lt
---	--	----------------------------	--

DĖMESIO!!!

Registracija į gegužės mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo balandžio 30 d. (pirmadienio) 08.00 val. nurodytais kontaktais.

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės tel. 8 640 93342 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras