

NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“

2020 m. sausis

VEIKLOS VAIKAMS IR JAUNIMUI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
AIKIDO TRENIRUOTĖS VAIKAMS (6–13 METŲ)	Antradieniais (sausio 7, 14, 21 ir 28 d.) 16.20 val.	Klubas „Budokan“ (Dubysos g. 10, „Švyturio“ arena)	Mob. tel. 8 618 770 84 El. p. aikido@kovosmenai.lt
	Pirmadieniais (sausio 6, 13, 20 ir 27 d.) 15.00 val.	Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už E. Balsio menų gimnazijos; minkštoji salė)	Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
	Pirmadieniais (sausio 6, 13, 20 ir 27 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 (sausio 7, 14, 21 ir 28 d.) 15.00 ir 18.00 val.		
AIKIDO TRENIRUOTĖS PAAUGLIAMS (12–16 METŲ)	Pirmadieniais (sausio 6, 13, 20 ir 27 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 ŠEIMOMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
SVEIKOS ŠEIMOS AKADEMIJA	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais		
KŪDIKIŲ MANKŠTOS (3–9 MĖN.)	Antradieniais (sausio 14, 21 ir 28 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Tel. (8 46) 31 07 51 Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
	Penktadienį (sausio 10 d.) 10.00 val.		
NĖŠČIŲJŲ MANKŠTOS	Antradieniais (sausio 14, 21 ir 28 d.) 11.00 val. Penktadienį (sausio 10 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 (sausio 7, 14, 21 ir 28 d.) 17.30 val. Ketvirtadieniais (sausio 9, 16, 23 ir 30 d.) 17.30 val.	Šokių studija „Akredus“ (Minijos g. 2, III korpusas)	Mob. tel. 8 640 93 342 Papildoma informacija: <i>Atvykstant į Solo Latino šokių repeticijas, būtina turėti batus pasikeisti.</i>
AIKIDO TRENIRUOTĖS SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS NUO 16 M.	Antradieniais (sausio 7, 14, 21 ir 28 d.) 19.30 val. Trečiadieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas; 5 aukštas) Klubas „Budokan“ (Statybininkų pr. 2a; už Eduardo Balsio menų gimnazijos)	Mob. tel. 8 647 191 25 El. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
URBACT III „ŽAIDIMŲ PARADIGMA“	PROTMŪŠIS APIE ISTORIJĄ	Ketvirtadienį (sausio 23 d.) 15.00–17.00 val.	Klaipėdos apskrities viešoji I. Simonaitytės biblioteka (Edukacinė erdvė, H. Manto g. 9A)
	TAKTILINIŲ** KNYGELIŲ KŪRIMO DIRBTUVĖS (*tai rankų darbo, reljefinės iliustruotos knygos)	Ketvirtadienį (sausio 23 d.) 15.00–17.00 val.	
VEIKLOS PROGRAMOS „ŠIRDIES RITMU“ DALYVIAMS	SAVIMASAŽAS SU VOLU	Trečiadieniais (sausio 22 ir 29 d.) 17.30 val. Ketvirtadienį (sausio 9 d.) 17.30 val. Penktadieniais (sausio 10, 17 ir 24 d.) 13.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)
	PASKAITA „NEIGIAMAI IR TEIGIAMAI RIEBALAI MŪSŲ GYVENIME“	Ketvirtadienį (sausio 23 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.		
Mob. tel. 8 615 161 55 El. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt			
VEIKLOS, SKIRTOS 55+ AMŽIAUS GRUPĖS ASMENIMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
URBACT III „ŽAIDIMŲ PARADIGMA“	KURSAI „ISPANŲ KALBA LINKSMAI“	Trečiadieniais (sausio 15 ir 22 d.) 15.30–16.30 val.	Klaipėdos m. sav. I. Kanto viešoji biblioteka (Pempininkų biblioteka; Taikos per. 81A)
			Mob. tel. 861512640 Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> Užsiėmimai skirti 55 m. ir vyresniems asmenims. Užsienio kalbų mokymasis – efektyvi priemonė atminčiai lavinti! Ispanų kalbos pamokose bus taikomi žaidybiniai elementai, kad mokytis būtų smagiau.

60+ AMŽIAUS
ASMENŲ LĒTINIŲ
NEINFEKCINIŲ LIGŲ
PREVENCINĖ
PROGRAMA

Tikslinama susisiekus
nurodytais kontaktais

Klaipėdos m.
visuomenės
sveikatos biuras
(Taikos pr. 76)

Mob. tel. 8 640 933 43
El. p. alina@sveikatosbiuras.lt

PRAKTINĒS GRIUVIMŲ
PREVENCIJOS
PAMOKOS

Antradieniais (sausio 7, 14, 21 ir
28 d.) 10.00 val.

Ketvirtadieniais (sausio 2, 9, 16
ir 23 d.) 10.00 val.

Penktadieniais (sausio 3, 10, 17,
24 ir 31 d.) 10.00 val.

PROGRAMA „JUDU
SVEIKAI“ (*mankštos su
sportiniu inventoriumi,
kūno kompozicijos
analizė prieš
pradedant programą ir
jai pasibaigus*)

Pirmadieniais (sausio 6, 20 ir 27
d.) 11.00 val.

Trečiadieniais (sausio 8, 15, 22
ir 29 d.) 11.00 val.

Sporto bazė –
imtynių salė
(Taikos pr. 61a)

Sporto bazė
(Daukanto g. 24)

Mob. tel. 8 640 933 40

Papildoma informacija:
*Į praktines griuvimų prevencijos
pamokas būtina atsinešti savo
asmeninį sporto kilimėlį arba
rankšluostį.*

SENSORINIS
KAMBARYS

Tikslinama susisiekus
nurodytais kontaktais

Klaipėdos m.
visuomenės
sveikatos biuras
(Taikos pr. 76)

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.

REGISTRACIJA Į SAUSIO MĒN. VEIKLAS PRASIDEDA SAUSIO 2 D. 9.00 VAL. NURODYTAIS KONTAKTAIS.



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

