



*„Jaunystė duota daugumai,  
senatvė – išrinktiesiems“*



## **PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ MĖNESIO RENGINIŲ PROGRAMA**

**2016 m. SPALIS**

**KAUNAS**

**[www.kaunas.lt](http://www.kaunas.lt)**

**Rugsėjo 30 d. 16 val.** Pagyvenusių žmonių mėnesio atidarymo koncertas Kauno sporto Halėje (Perkūno al. 5). Dalyvau: Vytautas Šiškauskas, vyrų choras „Perkūnas“, Kauno pūčiamųjų instrumentų orkestras „Ažuolynas“.

**Spalio 1 d.** Kauno miesto viešasis transportas senjorus veš nemokamai.

## VDU KAUNO BOTANIKOS SODAS IR KAUNO ZOOLOGIJOS SODAS

**Spalio 1 d.** VDU Kauno botanikos sode (Ž.E. Žilibero 6) ir Kauno zoologijos sode (Radvilėnų pl. 21) senjorams įėjimas nemokamas.

## NEMOKAMA KAVA VAIŠINS

**Spalio 1 d.** UAB „Pas Stanley“ (Vilniaus g. 24).

**Spalio 1 d.** UAB „Juviga“ 101 kepyklėlė (Laisvės al. 87) senjorus vaišins arbata su sausainėliais.

**Spalio 1 d.** barai Republic (Laisvės al. 57), Republic No2 (Vilniaus g. 13), Republic No3 (Vilniaus g. 10).

**Spalio 1 d.** Stop&Go (Vilniaus g. 4).

**Spalio 1 d.** Grill London (Vilniaus g. 33) vaišins senjorus kava visą dieną, o rytine kava (nuo 11 val. iki 13 val.) vaišins ir visus spalio mėnesio sekmadienius.

## KAUNO KARTŲ NAMAI (Sajungos a. 13A)

**Spalio 5 d.** 11 val. Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas

**Spalio 6 d.** nuo 10 iki 14 val. Atvirų durų diena.

**Spalio 10 d.** 11 val. Gydytojo Liudviko Šalčiaus paskaita iš ciklo „Tabletė nuo senatvės“.

**Spalio 12 d.** 11 val. E. Vonžodienės tapybos parodos „Spalvų bangos“ pristatymas.

**Spalio 19 d.** 11 val. A. Žarskauskas paskaita „Lėtinkime gyvenimo tempą“.

**Spalio 20 d.** 13 val. Kauno kartų namų 20 metų jubiliejaus šventė (VDU teologijos fakulteto didžioji aula). Įėjimas su kvietimais.

**Spalio 26 d.** 11 val. Senjorų kūrybos popietė. Susitikimas su rašytojais.

## KAUNO PANEMUNĖS SENELIŲ NAMAI (Kurtinių g. 1D)

**Kiekvieną dieną visą mėnesį „Judėjimas sveikatos labui“. Rytinė mankšta.**

**Rugsėjo 30 d. 16 val.** Dalyvavimas Pagyvenusių žmonių dienai paminėti Vytauto Šiškausko skirtame koncerte Kauno sporto halėje.

**Spalio 2 d. 17 val.** Projektas „Seneli, eime į krepšini“ - išvyka į krepšinio rungtynes „Žalgirio“ arenoje. Bendra nuotrauka su krepšinio komanda.

**Spalio 3 d. 15 val.** Tarptautinės Pagyvenusių žmonių dienos minėjimas senelių namuose. Senelių namų Dienos centrų atvirų durų diena. Burbulų pūtimo akcija. Aplinkotyros centro jaunimo „Rudens peizažas“ paroda.

**Spalio 5 d. 10. val.** Tarptautinės Mokytojo dienos paminėjimas „Kai aš mažas buvau...“, Lopšelio/darželio „Spindulys“ koncertas.

**Spalio 7 d. 10 val.** Šv. Mišių aukojimas už senjorų sveikatą - Senelių namų Kapelionas P. Kražauskas).

**Spalio 11 d. 11val.** Literatūrinė popietė „Skriskime ant poezijos paukštės sparnų“ su aktoriumi R. Vaitkevičiumi.

**Spalio 12 d. 11 val.** „Virtuvėje su šefu Senjoru“. Rudeninių vaisių stalo ruošimas.

**Spalio 13 d.** Edukacinė tremtinių programa moksleiviams - „Į laisvę veda mūsų kelias“ Vaisvydavos pagrindinėje mokykloje.

**Spalio 13 d. 11 val.** „Baltosios lazdelės“ Pasaulinės regėjimo dienos minėjimas.” Aklujų ir silpnaregių ansamblio „Bičiuliai“ koncertas.

**Spalio 17 d.** Tradicinis senjorų boulingo turnyras.

**Spalio 18 d. 10.30 val.** Akcija Piešiu kartu su seneliu „Margaspalvis rudenėlis“ kartu su Lopšelio/darželio „Pienė“ auklėtiniais.

**Spalio 19 d.** Kauno Panemunės senelių namų senjorų audimo, tapybos, keramikos ir siuvinėjimo darbų parodos „Gamtos prieglobstyje“ atidarymas P. Stulgos muziejuje.

**Spalio 19 d. 11 val.** Ansamblio „Jotija“ koncertas „Tegul gyvenimas Jums neš gražiausią dainą“

**Spalio 20 d.** Senjorų Išvyka į XIII-ąją tarptautinį Animacijos ir teatrų festivalį Lenkijoje.

**Spalio 21 d. 11 val.** Panemunės bibliotekoje vyks edukacinis užsiėmimas moksleiviams „Pasidaryk pats“ – pynimas iš popieriaus. Užsiėmimą praves Kauno Panemunės senelių namų Pagyvenusių žmonių dienos centro darbuotojos.

**Spalio 24 d. 11 val.** „Atminties išsaugojimas vyresniame amžiuje“. Praktinis užsiėmimas su psichologe Ieva Guzevičiūte.

**Spalio 25 d. 11 val.** Ilgaamžių popietė, gimtadienių šventė „Esi mielas, brangus ir reikalingas“. Ansamblio „Artritas“ koncertas.

**Spalio 28 d. 11 val.** Spalio mėnesio foto reviu „Niekada nepervėlu“.

**Spalio 31 d. 10 val.** Mirusiųjų gyventojų pagerbimo renginys „O jie gyveno tarp mūsų ...“. Šv. Mišios. Mirusiųjų senelių namų gyventojų kapų lankymas Seniavos kapinėse.

## **ĮSTAIGŲ, KURIŲ SAVININKĖ ARBA DALININKĖ YRA KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖ, RENGINIAI**

**Spalio 5, 12, 19, 26 d.** Kauno miesto muziejus (ir jo padaliniai) – nemokamas lankymas.

**Spalio 8 d. 18 val.** VšĮ „Girstučio“ kultūros ir sporto centras. Dviejų dalių komedija pagal A. Kopkovą „Dramblys“.

**Spalio 9 d. 13 val.** VšĮ Kauno miesto kamerinis teatras. Premjera! Liūnė Janušytė „Korektūros klaida“.

**Spalio 4-5 d. 17.30 val.** Kino seansas senjorams. Prieš seansą, nuo 16 val. kino centro „Romuva“ darbuotojai kviečia atvykti senjorus ir pasidalinti savo prisiminimais apie „Romuvos“ kino teatrą. Surinkti prisiminimai bus kaupiami ir naudojami siekiant surinkti „Romuvos“ istorinę medžiagą.

**Spalio 6 d. 15 val.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Romainių padalinys (Chodkevičių g. 6). J. Jonylienės parodos „Rankdarbių kraitelė“ atidarymas.

**Spalio 11 d. 16 val.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Saulėtekio“ padalinys (K. Baršausko g. 92). E. Ivaškevičiūtės paveikslų parodos atidarymas ir A. Ivaškevičiūtės-Blažienės kūrybos pristatymas renginyje „Gyvenimo vingiai“.

**Spalio 12 d. 13 val.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Aleksoto padalinys (Veiverių g. 43). Filmo „Laiškai Sofijai“ (2013 m., rež. R. Mullanas) peržiūra.

**Spalio 19 d. 13 val.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Girstupio padalinys (Kovo 11-osios g. 24). Renginys senjorams „Gyvenimas - kaip knyga“.

**Spalio 20 d. 18 val.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Vitebsko padalinys (P. Lukšio g. 60). Kauno įgulos karininkų ramovės teatro spektaklis (Rež. D. Jurevičius).

**Spalio 20 d. 17 val.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys (Sandėlių g. 7). Kauno kultūros centro „Tautos namai“ dailės studijos „Vaivorykštė“ narės Virginijos Rūkienės tapybos darbų parodos pristatymas.

**Spalio 27 d. 17 val.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Dainavos padalinys. Romansų vakaras „Kai tylus vakaras ateina“.

**Spalio 3-28 d.** Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Vingytės padalinys (J. Borutos g. 23). Leidinių paroda „Vakarinę vienatvę žvaigždės užlopo“.

**Spalio 4-28 d.** Kauno kultūros centro „Tautos namai“ ir VDA Kauno fakulteto bendro projekto „Senjoro portretas“ paroda.

## **KAUNO PEDAGOGŲ KVALIFIKACIJOS CENTRAS (Vytauto pr. 44)**

**Rugsėjo 30 d. 14 val.** Renginys „Pasirūpink savo sveikata“, skirtas Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai pažymėti. Lektorius – Dainius Pavalkis, LSMU Kauno klinikų profesorius, Kauno miesto mero patarėjas švietimo ir sveikatos apsaugos klausimams.

Visiems norintiems dalyviams prieš ir po renginio studentai ir rezidentai medikai pamatuos arterinį kraujo spaudimą. Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 Kauno viešoji biblioteka, Radastų g. 2.

**Spalio 3, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27, 31 d. 9.30 val.** Mokomės taisyklingai mankštintis. Lektorė – mokytoja metodininkė Z. Žizniauskienė. Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.

**Spalio 3 d. 15 val.** LNRS vicepirmininko, daktaro V. Šiaudyčio knygos „Dešimtmetis klajonių kūrybos dirvonais...“ sutiktuvės. I. Valentukonienė Tel. 32 40 50 KPKC, Vytauto pr. 44.

**Spalio 4, 11, 18, 25 d. 10 val.** „Body flex“ mankšta. Veda – instruktorė I. Baguckienė. Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.

**Spalio 7, 14, 21, 28 d. 10 val.** Kūrybinės dirbtuvės „Mintys gula margais raštais“. Veda – tautodailininkė I. K. Leporda. Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.

**Spalio 10, 17, 24 d. 9 val.** Seminaras „Interneto galimybės“. Lektorė – mokyt. met. V. Valiuvienė. V. Kažemėkienė Tel. 32 39 41 KPKC, Vytauto pr. 44.

**Spalio 11 – lapkričio 30 d. 8-17 val.** Kauno pedagogų kvalifikacijos centro Trečiojo amžiaus universiteto dalyvių kūrybinių darbų paroda, skirta vietos

bendruomenių metams „Įgyvendinta svajonė“. I.Valentukonienė Tel. 32 40 50, Z.Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.

**Spalis 19 d. 14 val.** Susitikimas su socialinių mokslų daktare Valentina Šereikiene. Knygos „Tėvo Stanislovo saulė“ pristatymas. I.Valentukonienė Tel. 32 40 50 KPKC, Vytauto pr. 44.

**Spalis 20 d. 16 val.** Kauno miesto moterų ansamblio „Guboja“ (vadovė - A. D. Žiedelienė) romansų programa „Rudeninė puokštė“. V.Barzdžiuvienė, I.Valentukonienė Tel. 32 40 50 KPKC, Vytauto pr.44.

**Spalis 21 d. 13 val.** Paskaita „Socialinė sveikata: ne amžius, o savijauta“. Lektorė – psichologė O. Liutkevičienė. Z.Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.

## ALEKSOTO SENIŪNIJA

**Rugsėjis 29 d. 17 val.** Koncertas senjorams „Po žvaigždėtu dangum“. Naugardiškių parkas (Aukštažio parkas).

**Spalis 1 d.** Nemokamas VDU Kauno botanikos sodo lankymas senjorams. Ž. E. Žilibero g. 6.

**Spalis 1 d. 15 val.** Spalvų ir muzikos garsų sintezė (Romantinės dainos). Ž. E. Žilibero g. 6.

**Spalis 11 d. 14 val.** Sveikatingumo popietė – Knaipo terapijos kūrimas. Naugardiškių parkas (Aukštažio g.)

**Spalis 11 d. 17 val.** Senjorų stalo teniso turnyras Aleksoto seniūnijos salė, Veiverių g. 132.

## CENTRO SENIŪNIJA

**Spalis 1 d. 12 val.** Senjorų meno kolektyvų festivalis „Saulutė vakarop“. Respublikinis senjorų meno kolektyvų festivalis skirtas tarptautinei Senjorų dienai. Dalyvaus VDU „Rasos“ gimnazijos kolektyvas „Ligaudė“, Kauno „Kaštonas“, Rokiškio, Marijampolės, Vilkaviškio ir Jonavos meno kolektyvai. Įėjimas nemokamas. Kviečia LPS Kauno bendrija „Bočiai“ ir pirmininkė Marija Garšvienė.

Kauno kultūros centras „Tautos namai“ (Vytauto pr. 79)

**Spalis 11 d. 16 val.** Šventinė popietė-susitikimas, kurioje dalyvaus Kauno visuomenės sveikatos centro, Kauno miesto Centro policijos komisariato, UAB „Kauno centro būstas“, Kauno centro poliklinikos atstovai. Koncertuos

folkloro ansamblis „Brydė“, vadovė Teofilė Vozbutienė. Centro seniūnija, Šv. Gertrūdos g. 7.

## DAINAVOS SENIŪNIJA

**Spalis 1 d. 13 val.** Romantinės dainos festivalis „Jaunystės sodai“ (rengėjas Kauno pilietinės bendruomenės centras „Dainava“), VŠĮ „Girstučio“ kultūros ir sporto centras, Kovo 11-osios g. 26.

## EIGULIŲ SENIŪNIJA

**Spalis 12 d.15 val.** Kultūrinė–švietėjiška popietė „Pabūkime kartu“ Eigulių seniūnijos salė, P. Plechavičiaus g. 9A.

**Spalis 26 d. 14 val.** Eigulių seniūnijos Senjorų klubo susirinkime–paskaita sveikos gyvensenos tema, Eigulių seniūnijos salė, P. Plechavičiaus g. 9A.

## GRIČIUPIO SENIŪNIJA

**Spalis 3 d. 12 val.** Senjorų mėnesio atidarymo šventė Girstos bendruomenės centre (Gričiupio g. 11).

## PANEMUNĖS SENIŪNIJA

**Spalis 1 d.** Kelionė senjorams po Lietuvą.

**Spalis 3-31 d.** Rudeninių puokščių paroda Panemunės seniūnijoje Perlojos g. 30.

**Spalis 3-31 d.** Ugdymo įstaigų auklėtinių paroda „Mano seneliai“ Perlojos g. 30.

## PETRAŠIŪNŲ SENIŪNIJA

**Spalis 2 d. 15 val.** Kauno jūros šventė. Kauno marių prieplauka (prie T. Masiulio g. 21B).

**Kiekvieną spalio trečiadienį nuo 12 val.** Edukacinės-informacinės paskaitos senjorams (notaro konsultacijos testamentų sudarymo tema, senelių namų globos atstovai ir kt.) Petrašiūnų bendruomenės centras, Betonuotojų g. 4.



## ŠANČIŲ SENIŪNIJA

**Spalio 10 d.** Paskaita „Vaistai, nauda ir žala“, PMVC Kauno paslaugų ir laisvalaikio skyrius „Juozapinė“, A. Juozapavičiaus pr. 77.

**Spalio 1, 8, 15, 22, 29 d. 10 val.** „Šiaurietiškas vaikščiojimas“, „Žiburio“ pagrindinės mokyklos stadionas.

**Spalio 4, 11, 18, 25 d. nuo 12-15 val.** Oriai sveikai prasmingai. Sveika gyvensena ir savikontrolė, taikomoji fizinė veikla ir muzikos terapija, A. Juozapavičiaus pr. 77.

**Spalio 10 d. 13 val.** Nemokami 60 val. slaugos kursai. PMVC Kauno paslaugų ir laisvalaikio skyrius „Juozapinė“, A. Juozapavičiaus pr. 77.

**Spalio 13 d. 17 val.** Senjorų vakaronė. „Žiburio“ pagrindinės mokyklos salė.

**Spalio 22 d. 12 val.** Paskaita „Vaistai, nauda ir žala“. PMVC Kauno paslaugų ir laisvalaikio skyrius „Juozapinė“, A. Juozapavičiaus pr. 77.

## ŽALIAKALNIO SENIŪNIJA

**Spalio 30 d. 12 val.** Žaliakalnio bendruomenės valanda „Tu ant žalio kalno gyveni“ Kauno Kristaus Prisikėlimo bazilikos konferencijų salėje (Žemaičių g. 31).

## SPORTO RENGINIAI

**Spalio 19 d. 12-14 val.** Renginys „Jaunimas tiesia ranką senjorams“ Lietuvos sporto universiteto apšilimo aikštė (šalia Universiteto). Adresas: Sporto g. 6 Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. LSU studentų vykdomas renginys, skirtas paminėti tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną.

**Spalio 10 d. 17.30-18.30 val.** Pusiausvyros lavinimo treniruotė „Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje – sveikatos šaltinis“. Lietuvos sporto universitetas centriniai rūmai, mažoji gimnastikos salė. Adresas: Sporto g. 6, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Reikia atsinešti persiauti sportinę avalynę, būti su sportine ar laisvalaikio apranga. Būtina išankstinė registracija el. paštu kristina.visagurskiene@lsu.lt arba tel. (8 37) 30 26 42.

**Spalio 24 d. 17.30-18.30 val.** Jėgos lavinimo treniruotė „Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje – sveikatos šaltinis“ Lietuvos sporto universitetas centriniai rūmai, mažoji gimnastikos salė. Adresas: Sporto g. 6, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Reikia atsinešti persiauti sportinę avalynę, būti su sportine ar laisvalaikio apranga. Būtina išankstinė registracija el. paštu kristina.visagurskiene@lsu.lt arba tel. (8 37) 30 26 42.

**Spalio 2, 9, 16, 23, 30 d. (sekmadieniais) 8-9 val.** nemokami užsiėmimai baseine, Kauno centro sporto mokykla. Adresas: Miško g. 1, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. El. paštas: kcsm@takas.lt.

**Spalio mėn. antradieniais-ketvirtadieniais 20.30-21.30 val.** Nemokami užsiėmimai baseine, Lietuvos sporto universitetas. Adresas: Sporto g. 6, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Būtina registracija: kiekvieną darbo dieną nuo 9 iki 11 val. Tel. nr. (8 37) 73 34 49

**Spalio 5, 12, 19, 26 d. (trečiadieniais) 10-11 val.** nemokami užsiėmimai baseine, Kauno plaukimo mokykla. Baseinas „Šilainiai“, Adresas: Baltų pr. 8, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. (8 37) 37 78 43.

**Spalio 5, 12, 19, 26 d. (trečiadieniais) 10-11 val.** nemokami užsiėmimai baseine, Kauno plaukimo mokykla, Baseinas „Vilija“. Adresas: Demokratų g. 34, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. (8 37) 36 20 05

**Spalio mėn. pirmadieniais, trečiadieniais, penktadieniais 9-11 val.** Stalo tenisas. Kauno sporto mokykla „Gaja“, Adresas: Partizanų g. 180, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Tel. nr. (8 37) 73 34 29.

**Spalio 5, 12, 19, 26 d. trečiadieniais 18-20 val.** Laisvosios imtynės. Kauno sporto mokykla „Gaja“, Adresas: Partizanų g. 180, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Tel. nr. (8 37) 73 34 29.

**Spalio 5 d. (trečiadienis) 13.30 val.** Nemokami jogos užsiėmimai, Kauno jogos studija, Adresas: Seinų g. 5, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. 8 37 22 22 78, 8 699 41313.

**Spalio 7 d. (penktadienis) 08.10 val.** Nemokami jogos užsiėmimai. Kauno jogos studija, Adresas: Seinų g. 9, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. 8 37 22 22 78, 8 699 41313.

**Spalio 10 d. (pirmadienis) 13.30 val.** Nemokami jogos užsiėmimai, Kauno jogos studija, Adresas: Seinų g. 5, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. 8 37 22 22 78, 8 699 41313.

**Spalio 11 d. (antradienis) 11.45 val.** Nemokami jogos užsiėmimai. Kauno jogos studija, Adresas: Seinų g. 9, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. 8 37 22 22 78, 8 699 41313.

**Spalio 14 d. (penktadienis) 12 val.** Nemokami jogos užsiėmimai, Kauno jogos studija, Adresas: Seinų g. 5, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. 8 37 22 22 78, 8 699 41313.

**Spalio 21 d. (penktadienis) 12 val.** Nemokami jogos užsiėmimai, Kauno jogos studija, Adresas: Seinų g. 5, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. nr. 8 37 22 22 78, 8 699 41313.

**Spalio 5, 12, 19, 26 d. (treėdadieniais) 19.00-20.15 val.** Nemokami Dziudo užsiėmimai, Kauno dziudo klubas „Ryto saulė“, Lietuvos sporto universitetas, Treniravimo mokslo katedra. Adresas: Perkūno al. 3A, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Kontaktinis asmuo Lolita Dudėnienė Tel. nr. 8 687 15951.

**Spalio 16 d. (sekmadienis) pradžia 14 val.** Kauno „Žalgiris“ – Vilniaus „Žalgiris“. Namų futbolo rungtynių stebėjimas, VšĮ Futbolo klubas „Kauno Žalgiris“. Adresas: Perkūno al. 5, Kaunas, S. Dariaus ir S. Girėno stadionas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio 23 d. (sekmadienis) pradžia 14 val.** Kauno „Hegelmann Litauen“ - Kėdainių „Nevėžis“. Namų futbolo rungtynių stebėjimas, VšĮ Futbolo klubas „Kauno Žalgiris“. Adresas: Perkūno al. 5 Kaunas, S. Dariaus ir S. Girėno stadionas. Tikslinė grupė: senjorai. Būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio 4, 11, 18, 25 d. (antradieniais) pradžia 20 val., spalio 6, 13, 20, 27 d. (ketvirtadieniais) pradžia 20 val.** Šokių pamokos poromis. VšĮ „Mažieji gintarėliai“. Adresas: B. Brazdžionio mokykla daugiafunkcinis centras. Adresas: Partizanų g., 22 Kaunas (mokyklos aktų salėje). Tikslinė grupė: senjorai. Tel. nr. 8 657 81 768.

**Spalio mėn. (pirmadieniais, treėdadieniais, penktadieniais) pradžia 20 val.** Muaythai (Tailando bokso) treniruotės. Fiziniai pratimai, technika. Kauno sporto klubas „Titanas“. Adresas: Jonavos g. 40, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Tel. nr. 8 698 22 063.

**Spalio mėn. (pirmadieniais, treėdadieniais) 18-19 val.** Savigynos įgūdžių ir pagrindų mokymas. Kauno karatė klubas „Samurajus“, Adresas: Partizanų g. 14, Kaunas (sporto salė). Tikslinė grupė: senjorai. Tel. nr. 8 698 25 736.

**Spalio mėn. (antradieniais, ketvirtadieniais) pradžia 20 val.** Savigynos įgūdžių ir pagrindų mokymas, bendrojo fizinio lavinimo pratimai. Kauno taekwondo klubas „Tajanas“, Adresas: Baltijos g. 30, Kaunas (Milikonų pagrindinė mokykla, sporto salė). Tikslinė grupė: senjorai. Tel. nr. 8 650 68 771.

**Spalio mėn. (pirmadieniais, treėdadieniais, penktadieniais) 19.30-21 val.** Susipažinimas su kovinėmis sporto šakomis tokiomis kaip: boksas, kikboksas, MMA ir K - 1. Kauno sporto klubas „Dainralfas“, Adresas: Rietavo g. 11, Kaunas. Tikslinė grupė: senjorai. Sportas ant treniruoklių, susipažinimas su kovinėmis sporto šakomis, jų istorija, kaip jos atsirado, kaip

populiarėjo ir kaip šiuo metu yra plaėiai žinomos Lietuvoje bei užsienyje. Galimybė išbandyti savo jėgas su koviniu inventoriumi.

**Spalio 5, 12, 19, 26 d. (treėdadieniais) 11-12 val.** Lauko treniruokliai (pratimai su LSU savanoriais). **Šilainių seniūnija** (Kuršių gatvėje (prie Kuršių g. 6, 8, 14 namų) – 13 treniruoklių); **Dainavos seniūnija** (Dainavos parke – 8 treniruokliai (nėra pagrindų)); **Eigulių seniūnija** (Kalniečių parke – 13 treniruoklių); **Žaliakalnio seniūnija** (Ažuolyno parkas – 13 treniruoklių); **Vilijampolės seniūnija** (Neries krantinės parke – 6 treniruokliai (nėra pagrindų)); **Aleksoto seniūnija** (Antakalnio parke (Antakalnio g.38 ) – 8 treniruokliai); **Petrašiūnų seniūnija** (Masiulio g. 17 – 13 treniruoklių (nėra pagrindų)); **Centro seniūnija** (Santakos parke 12 treniruoklių, Nemuno saloje – 13 treniruoklių); **Griėiupio seniūnija** (Kovo 11-osios parke - 13 treniruoklių); **Šanėių seniūnija** (Ž. Šanėiuose prie dviraėio tako (Kranto al. 52) – 6 treniruokliai); **Panemunės seniūnija** (Panemunės paplūdimyje – 13 treniruoklių).

## SVEIKATINIMO SEMINARAI, RENGINIAI

**Spalio 3 d. nuo 14 val. iki 15 val.** Paskaita „Gydomosios vandens galios“. Skaito naujos knygos „Gydantis vanduo“ autorius gydytojas chirurgas Gintautas Laurinaviėius. VšĮ Kauno Kalnieėių poliklinika (Savanorių pr.369), antras aukštas, salė. Registracija nebūtina. Kontaktinis asmuo – Sveikatos informacijos specialistė Elvyra Žeiėienė. Tel.8-37 401433

**Spalio 4 d. 11 val.** Paskaita „Kaip išvengti gripo?“ Skaitys NVSC Kauno departamento UL valdymo skyriaus vedėjo pavaduotoja Kristina Rudzinskaitė. VšĮ Kauno Centro poliklinika (A. Mickeviėiaus g. 4, I aukštas, 104 kab.). Danutė Golubevienė, Tel. 409204, Mob. tel. 8 686 14584

**Spalio 5 d. 14 val.** Šiaurietiško ėjimo pamoka senjorams. Užsiėmimo instruktore – S.Pajaujienė. Senjorai renkasi VšĮ Kauno Dainavos poliklinikoje, (Pramonės pr. 31, Kaunas), Jaunimo centro salėje. Maršrutas bus patikslintas vėliau. Aušra Ostaseviėienė, ryėių su visuomene specialistė, tel. 40 40 01. Registracija nebūtina.

**Spalio 5 d. ir spalio 19 d. (Treėdadieniais) nuo 9.30 val. iki 10.15 val., Spalio 12 d. nuo 10.45 val. iki 11.30 val.** Sumažinto intensyvumo pagyvenusių žmonių mankšta (veda kineziterapeutė Asta Sprogienė). VšĮ Kauno Šilainių poliklinika (Baltų pr. 7). FMR skyrius, 352 kab. K. Dineikos vardo kabinete. Registraciją vykdo FMR skyriaus registratūra per poliklinikos TIC (telefonines informacijos centras), telefonu 8 37 37 77 71.

**Spalio 6 d. 16-17 val., 2016 m. spalio 12 d. 15.30-16.30 val., 2016 m. spalio 19 d. 15.30-16.30 val., 2016 m. spalio 27 d. 16-17 val.** Apmokymas naudotis lauko treniruokliais. Nemuno krantinėje prie dviračių tako, žemuose Šančiuose. S.Sabeckienė, 8 37 34 20 54.

**Spalio 6, 12, 20, 27 d. nuo 13 val. iki 13.30 val.** Mankštos prie lauko treniruoklių. Kalniečių parkas. Registracija būtina. Kontaktiniai asmenys: kineziterapeutai Živilė Balčiūnienė ir Paulius Uknevičius. Išankstinė registracija telefonu 8 37 40 14 64 arba užėjus į poliklinikos FMR centro 242 kab. (II a.).

**Kiekvieną spalio mėnesio penktadienį: 7, 14, 21, 28 d. nuo 12 iki 12.30 val.** Mankštos užsiėmimai senjorams „Judėk, sportuok, nesirk“. Užsiėmimus ves Dainavos poliklinikos kineziterapeutė. VšĮ Kauno Dainavos poliklinika, (Pramonės pr. 31, Kaunas), Jaunimo centro salė. Aušra Ostasevičienė, ryšių su visuomene specialistė, tel. 40 40 01. Registracija nebūtina.

**Spalio 10 dieną nuo 14 val. iki 15 val.** Paskaita „Stresas ir jo poveikis mūsų sveikatai“. Skaito Psichikos sveikatos centro vedėja gydytoja psichiatrė Rasa Tamašauskienė. VšĮ Kauno Kalniečių poliklinika (Savanorių pr.369), antras aukštas, salė. Registracija nebūtina. Kontaktinis asmuo – Sveikatos informacijos specialistė Elvyra Žeižienė. Tel.8 37 40 14 33.

**Spalio 11 d. 13 val.** Seminaras „Ką senjorams svarbu žinoti apie vakcinomis valdomas infekcijas ir jų profilaktiką“. Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Aušros 42A), 11 a, posėdžių salė, kab. Nr.8. Alina Didžiokienė, Renata Padleckienė, Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistės, tel. 45 47 17.

**Spalio 12 d. 16 val.** Paskaita „Burnos higiena vyresniame amžiuje“, Statybininkų mokymų centras (Kalantos g. 80), I a., aktų salė. Justina Klimavičiūtė, Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, tel. 45 47 17.

**Kiekvieną spalio mėn. pirmadienį ir trečiadienį nuo 9 iki 10 val., kiekvieną spalio mėn. antradienį ir ketvirtadienį nuo 13 iki 14 val.** Diagnostinis tyrimas: kognityvinių funkcijų ištyrimas (protinės būklės mini tyrimas MMSE metodika dėl atminties ir dėmesio sutrikimų), VšĮ Kauno Šilainių poliklinika (Baltų pr. 7). Kreiptis į Psichikos sveikatos centro registratūrą, kab. Nr. 122. Kontaktinis asmuo: vyresn. slaugos administratorė Aldona Juknaitienė. Išankstinė registracija pageidautina tel. 30 15 88, 30 15 80

**Kiekvieną spalio mėn. penktadienį nuo 16 val. Trukmė 1 valanda.** Relaksacijos (atsipalaidavimo) užsiėmimai. VšĮ Kauno Šilainių poliklinika (Baltų pr. 7). Kreiptis į Psichikos sveikatos centro registratūrą,

kab. Nr. 122. Kontaktinis asmuo: med. psichologė Palmira Kazlauskienė. Išankstinė registracija pageidautina tel. 30 15 88, 30 15 80.

**Kiekvieną spalio mėnesio antradienį ir ketvirtadienį nuo 12 val. iki 12.45 val.** Sveikatinimo mankšta senjorams. VšĮ Kauno Šilainių poliklinika. Aleksoto PSPK, (Veiverių g. 45), Kaunas, Kineziterapijos salė Nr.02. Kontaktinis asmuo: kineziterapeutė Raminta Parnaruskaitė. Išankstinė registracija tel. 8 648 94821.

**Spalio 11 ir 25 d. nuo 14.00 val.** Paskaitos ir diskusijos apie gripą ir vakcinaciją nuo gripo. Paskaitas skaitys šeimos gyd. I.Šatienė. VšĮ Kauno Šilainių poliklinika (Baltų pr. 7). 255 kab. Kontaktinis asmuo: šeimos gyd. I. Šatienė, tel. 8 615 86367. Išankstinė registracija nereikalinga.

**Spalio 12 d. 12.30 val.** Pasaulinei artritui diena paminėti – paskaita apie artritą bei jo gydymą „Artritas – pagyvenusių žmonių gyvenimo palydovas“. Lektorė – gydytoja reumatologė G.Pocienė. VšĮ Kauno Dainavos poliklinika, (Pramonės pr. 31, Kaunas), Jaunimo centro salė. Aušra Ostasevičienė, ryšių su visuomene specialistė, tel. 40 40 01. Registracija nebūtina.

**Spalio 13 d. 14 val.** Pasaulinei regėjimo dienai paminėti – paskaita apie senjorų akių ligas „Glaukoma – liga, galinti atimti regėjimą“. Lektorė – gydytoja oftalmologė V.Budėnienė. VšĮ Kauno Dainavos poliklinika, (Pramonės pr. 31, Kaunas), Jaunimo centro salė. Aušra Ostasevičienė, ryšių su visuomene specialistė, tel. 40 40 01. Registracija nebūtina.

**Spalio 13 d. 10 val. iki 11 val.** Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai. Kalniečių parkas. Renkamasi prie VšĮ Kauno Kalniečių poliklinikos (Savanorių pr.369), prie centrinio įėjimo. Registracija būtina. Kontaktiniai asmenys: kineziterapeutai Paulius Uknevičius ir Robertas Mačys. Išankstinė registracija telefonu 8 37 40 14 64 arba užėjus į poliklinikos FMR centro 242 kab. (II a.).

**Spalio 13 ir 20 d., 11-13 val.** nemokamas kraujospūdžio matavimas senjorams. VšĮ Kauno Šančių poliklinika (Juozapavičiaus pr. 72, Kaunas), 214 kab. T. Baikštienė, tel 34 20 54.

**Spalio 18 d. 15.30 val.** Paskaita „Didėjantis širdies kraujagyslių ligų pavojus ir kaip jo išvengti“. Skaitys VšĮ Kauno Centro poliklinikos gydytoja-kardiologė Jūratė Pavilionienė. Kauno kurčiųjų reabilitacijos centras (Jūratės g. 19, Vilijampolė, Kaunas). Danutė Golubevienė, Tel. 40 92 04, Mob. tel. 8 686 14584; Jūratė Pavilionienė, Mob. tel. 8 657 61448

**Spalio 18 d. 15 val.** Paskaita „Vyresnio amžiaus žmonių traumos, 1-a pagalba“. Kauno technikos kolegija, (Tvirtovės al. 35), 1 a., aktų salė. Renata Padleckienė, Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, tel. 45 47 17.

**Spalis 20 d. 12.30 val.** Pasaulinei osteoporozės dienai paminėti paskaita apie osteoporozę ir jos gydymą „Liga, kuri atsėlina tyliai“. Lektorė - gydytoja reumatologė G.Pocienė. VšĮ Kauno Dainavos poliklinika, (Pramonės pr. 31, Kaunas), Jaunimo centro salė. Aušra Ostasevičienė, ryšių su visuomene specialistė, tel. 40 40 01. Registracija nebūtina.

**Spalis 25 d. 15 val.** Paskaita „Didėjantis širdies kraujagyslių ligų pavojus ir kaip jo išvengti“. Skaitys VšĮ Kauno Centro poliklinikos gydytoja-kardiologė Jūratė Pavilionienė. VšĮ Kauno Centro poliklinika (A. Mickevičiaus g. 4, I aukštas, 104 kab.). Danutė Golubevienė, Tel. 40 92 04, Mob. tel. 8 686 14584.

**Spalis 3-31 dienomis** Sveikatos stiprinimo akcija – vertikalios vonios vandens procedūros su nuolaida prie poliklinikos prisirašiusiems senjorams. VšĮ Kauno Kalniečių poliklinika (Savanorių pr. 369), Fizinės medicinos ir reabilitacijos centras, I aukštas, Vertikalios vonios 110 kab. Registracija ir šeimos gydytojo nukreipimas yra būtini. Išsamesnę informaciją teikia FMR centro administratorė Elena Vencloviėnė. Tel. 8 37 40 14 18.

**Spalis 28 d.** Pagyvenusių žmonių mėnesio uždarymo renginys Kauno kultūros centre „Tautos namuose“ (Vytauto pr. 79). Dalyvaus: Kauno muzikos ansamblis „Ainiai“ ir solistai su retro muzikos programa.