



## KAUNO SENJORŲ TARYBA

Sudaryta Kauno miesto savivaldybės tarybos 2015 m. gegužės 19 d.  
sprendimu Nr. T-230, Laisvės al. 96, 44251 Kaunas,  
tel. (8 686) 16 938, el. paštas [gediminazemaitis168@gmail.com](mailto:gediminazemaitis168@gmail.com)

---

## KAUNO MIESTO TARYBAI

2018 vasario 6 d. Nr. B12-1

Kaunas

### Ataskaita už Kauno senjorų tarybos 2017 m. veiklą

Kauno miesto Senjorų taryba, sudaryta iš 18 narių, seniūnijų ir nevyriausybinių organizacijų deleguotų asmenų, atstovauja 85 tūkst. Kauno mieste gyvenančių senjorų interesus, kreipdamas dėmesį į senjorų užimtumo, teisinės pagalbos, sveikatos, šeimos, ir socialinės veiklos klausimus. Senjorų taryba sukūrusi Kauno miesto senjorų tarybos veiklą garsinantį senjorų himną ir vėliavą, įkurta internetinę svetainę [www.senjorutaryba.lt](http://www.senjorutaryba.lt), senjorai savo pasiūlymus-pageidavimus aktyviai palieka Kauno senjorų tarybai skirtoje informacinėje dėžutėje (Kauno miesto savivaldybės administracijos Laisvės al. 96, Kaunas, dežutė (52). Kauno miesto senjorai aktyviai naudojasi nemokama bendravimo telefonu „Sidabrine linijos“ paslauga. Panemunės šile yra Senjorų parkas, kurį tvarko ir prižiūri patys senjorai. 2017 m. senjoramams skirtose organizuojamose priemonėse dalyvavo apie 50 tūkst. senjorų.

2017 m. Senjorų tarybos darbas buvo vykdomas pagal 2017 m. sausio 27 d. Senjorų tarybos posėdyje patvirtintą darbo planą, kuris buvo sudarytas vadovaujantis tarybos narių pasiūlymais. Posėdžiai buvo sušaukiami pagal nuostatuose patvirtintą tvarką – kartą ketvirtyne. Kauno m. savivaldybėje paskirtoje informacijos dėžutėje (52) buvo keičiamasi informacija iš Tarybos narių, savivaldybės struktūroje esančių skyrių ir miesto senjorų. Buvo atnaujinta internetinė svetainė [www.senjorutaryba.lt](http://www.senjorutaryba.lt). Kauno miesto savivaldybės tarybos nario Dariaus Razmislavičiaus pagalba joje nuolatos skelbiama aktuali informacija įvairiais senjoramams rūpimaus klausimais.

Per 2017 metus Senjorų tarybos iniciatyva buvo įgyvendinta senjoramams skirtų 39 projektai, kuriuose dalyvavo virš 1700 senjorų. Kiekvienoje seniūnijoje senjorai turėjo galimybę

dalyvauti įvairiuose būreliuose (chorų, kapelų, šokių, dramos, amatų, dailės, stalo žaidimų, spaudos, sveikatinimo ir kt.) šia paslauga pasinaudojo apie 12000 senorų. Seniūnijose įkurti senorų klubai, tos vietas senorų problemos spręsti ir veikloms organizuoti. Per 2017 m. senorai turėjo galimybes dalyvauti ir rengti parodas, surengta virš 65 parodų. Atsižvelgiant į senorų išsakytus poreikius ir pageidavimus buvo suorganizuota 89 senorams aktualias klausimais paskaitų, mokymų ir kursų jose dalyvavo virš 880 senorų. Organizuota 34 ekskursijos, kuriose dalyvavo 590 senorų. Senorai lankė koncertus, teatrus, muziejus. Organizavo ir rengė talkas. Buvo rengiamos įvairios vakaronės senorams. Senorų tarpe ir toliau plėtési savanorystés iniciatyva, senorai aktyviai savanoriavo įvairiuose renginiuose. Suorganizuota 39 susitikimai su politikais, mokslininkais, teisininkais, sportininkais, sveikatos atstovais ir kt.

Kauno Senorų taryba, kurios tikslas užtikrinti veiksmingus vyresniojo amžiaus žmonių interesus, jų iniciatyvų įgyvendinimo bendruomenėse reikmes ir laisvalaikio bei užimtumo organizavimą, susiduria su patalpų įvairiapusei veiklai trūkumu.

Ruošiantis prasidedančiam Pagyvenusių žmonių mėnesiui ir jo renginiams Kaune, darbo grupei buvo pateikti ir įtraukti visi Tarybos narių siūlymai į organizuojamų renginių ciklą Kaune. Pagyvenusių žmonių mėnesio metu kiekvienoje seniūnijoje vyko renginiai. Kauno miesto poliklinikose buvo atliekama eilė nemokamų tyrimų, švietėjiškų informacinių paskaitų. Visuomenės sveikatos biuras ir Kauno pedagogų kvalifikacijos centras organizavo eilę renginių, paskaitų, kuriuose senorai aktyviai mankštinosi miesto parkuose prie treniruoklių, nemokamai buvo lankomi plaukimo baseinai, paskaitos apie Lietuvos istoriją, koncertai ir kino bei dramos teatrų.

Kauno miesto Senorų tarybos iniciatyva, pradėtas leisti žurnalas senorams 60+ vyriausioji redaktorė Laura Balčiutė.

Kartu su Kauno miesto apskrities VPK pareigūnais skatinami senorai burtis į saugios kaimynystés grupes. Aktyviai prisideda įgyvendinant projektus „Aktyviausia saugios kaimynystés grupė“.

Organizuota Senorų parko poilsio zonos įrengimas. Pastatyta pavėsinė, stoginė, suoleliai, išasfaltuoti takeliai, kad senorams renginių metu būtu patogu ir saugu koncertuoti. Taip pat, kad senorai galėtų pasivaikščioti ir pasédėti pušų paunksmėje.

Pagyvenusių žmonių mėnesio atidarymo koncertas vyko Kauno miesto Sporto Halėje, koncertavo Rytis Cicinas, vyrų choras „Perkūnas“, renginyje dalyvavo virš 5000 senorų. Pagyvenusių žmonių mėnesio uždarymo renginyje Kauno kultūros centre „Tautos namuose“ koncertavo Kauno muzikos ansamblis „Ainiai“ ir solistai su muzikine programa, dalyvavo virš 800 senorų. Senorų tarybos padėkos raštais buvo apdovanoti 12 Kauno miesto senorų.

Akcijos „Darom“ metu. tarybos nariai ir miesto senorai aktyviai dalyvavo švarinant Panemunės senorų parko teritoriją.

2017 m. gegužės 27 d. buvo organizuotas Senjorų tarybos išvažiuojamasis gerosios patirties posėdis „Gegužinė“, susitinkant su Lietuvos Respublikos sveikatos ir apsaugos ministru Aurelijumi Veryga ir savivaldybės senjorais.

Kauno senjorų taryba aktyviai bendradarbiauja su Pagyvenusių žmonių asociacija, vadovaujama pirmininkės Aldonas Kazlauskienės, kitais miesto Senjorų klubais, jaunimo atstovais. Kauno senjorų taryba visus metus dalyvavo renginiuose su gautomis specialiomis nuolaidomis senjoram ir aktyviai bendradarbiaavo su VŠĮ „Girstučio kultūros ir sporto centru“, Kauno valstybiniu muzikiniu teatru, Kauno Igulos Karininkų Ramove ir „Žalgirio arenos“, Kauno kultūros centru „Tautos namai“, Nacionaliniu Kauno dramos teatru, Kauno kameriniu teatru, Kauno sporto hale, Kauno valstybine filharmonija, Romuvos kino teatru, Trečio amžiaus universitetu, Bočiais, Lietuvos Pensininkų Sajungos Kauno Bendrija, Kauno rajono senjora. Siekiant aktyvinti senjorų sąmoningumą sukčiavimo ir saugumo klausimais Senjorų taryba ir toliau glaudžiai bendradarbiavimo su kelių policijos valdyba.

Tarybos posėdžiuose iš 18 narių dažniausiai dalyvaudavo apie 16 narių. Aktyvių narių veikla įrodė, kad užplanuotus darbus galima sėkmingai įgyvendinti.

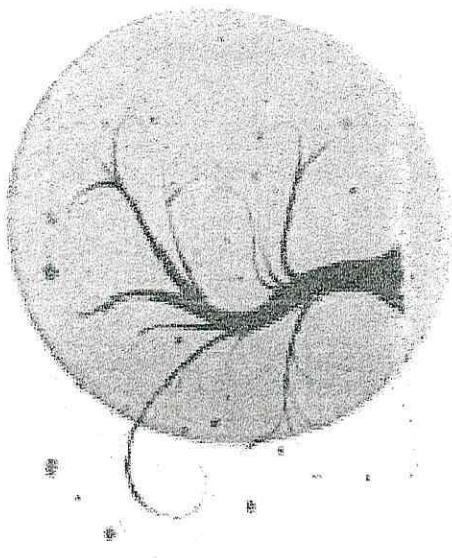
**Senti tai nesirgti, o gyventi !!! “Jaunystė daudota daugumai, senatvė – išrinktiesiems” Senjorų tarybos tikslas - tai parodyti Kauno miesto senjoram.**

PRIDEDAMA: Pagyvenusių žmonių mėnesio renginių programa, 36 lapai.

Kauno senjorų tarybos pirmininkas



Gediminas Žemaitis



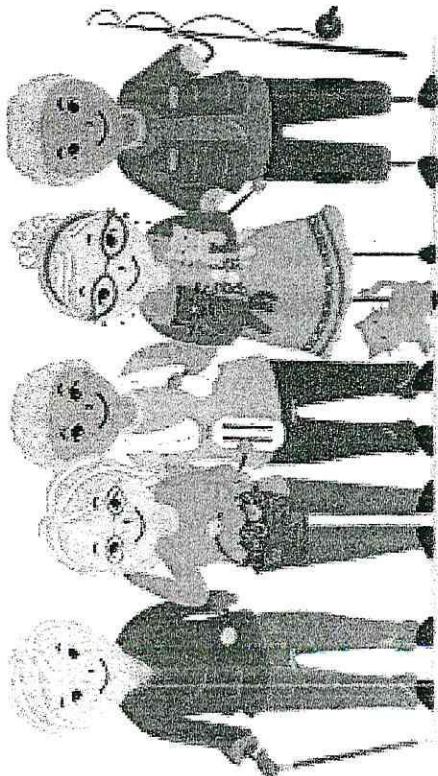
O mūsų širdyje dar ne rudo

PAGYVENUSIU ŽMONIŲ MIENESIO  
RENGINIŲ PROGRAMMA

2017 m. SPALIS

KAUNAS

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



„Jaunystė duota daugumai,  
senatvė – išrinktiesiems“

Rugsėjo 29 d. 16 val. Pagyvenusių žmonių mėnesio atidarymo koncertas Kauno sporto Haleje ( Perkūno al. 5). Dalyvauš:

*Rytis Cicinas, vyrų choras „Perkūnas“, Kauno pučiamųjų instrumentų orkestras „Ažuolynas“.*

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

## KAUNO ZOOLOGIJOS SODAS

Spalio 1 d. Kauno zoologijos sode (Radvilėnų pl.

21) senjorams įėjimas nemokamas.

## **VDU KAUNO BOTANIKO SODAS**

**Spalio 25 d. 11 val.** Senjorų kūrybos popietė.  
„Iš širdies išsilies“.

## **VŠĮ KAUNO PANEMUNĖS SOCIALINĖS GLOBOS NAMAI (Kurtinių g. 1D)**

**Spalio 10 d. 10 val.** VDU Kauno botanikos sode  
(Ž.E. Žilibero 6) ekskursija senjoramams įejimas

nemokamas.

## **KAUNO KARTŪ NAMAI (Sajungos a. 13A)**

**Spalio 4 d. 11 val.** Tarptautinės pagyvenusių žmonių

dienos minėjimas

**Spalio 9 d. 11 val.** Vaistininko – žolininko Mariaus Lasinsko paskaita

„Fizinė, psichinė ir dvasinė sveikata. Vaistažolių nauda“

**Spalio 11 d. 11 val.** Valerijos Gervienės tapybos paroda „Gamtos spalvos“.

**Spalio 16 d. 11 val.** Gydytojo Liudviko Šalčiaus paskaita iš ciklo „Sveikata – mūsų rankose“.

**Spalio 18 d. 11 val.** Dainų ir šokių popietė „Iš senolių lobiu skrynelės“.

Kiekvieną dieną visą mėnesį “Judėjimas – gyvenimo džiaugsmo šaltinis”.

Rytinė mankšta. Savimasažo pamokos

**Spalio 2 d. 11 val.** Panemunės globos namų atvirų durų diena .

Tarptautinės Pagyvenusių žmonių ir muzikos dienos minėjimas globos namuose.  
Rudens gėrybių ir gyventojų paveikslų bei rankdarbių paroda.

„Rudeninės vaivorykštės šokis“  
**Spalio 5 d. 10 val.** Tarptautinės Mokytojo dienos paminėjimas.

Lopšelio/darželio „Spindulys“ koncertinė programa  
**Spalio 6 d. 10 val.** Šv. Mišių aukojimas už senjorų sveikatą - klebonas R.Baltrušaitis)

**Spalio 9 d. 11 val.** Choro „Gimtini“ (vadovas R. Vaičekonis) literatūrinė –muzikinė kompozicija „Tik nesumindžiookit širdies“ (pagal J. Marcinkevičiaus eiles)

**Spalio 10 d. 11 val.** Pasaulinės Psichikos sveikatos dienos paminėjimas. LSMU studentų paskaita-praktinis užsiemimas (DDC)

**Spalio 11 d. 11 val.** „Varpo“ gimnazijos akcija „Vitaminų diena“.

Paskaita „Apie sveiką mitybą ir gyvenseną“

**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 paroda „Niekada nepervelu“.

**Spalio 31 d. 10 val.** Mirusiuų gyventojų pagerbimo renginys „Jie gyveno tarp mūsų“.

Šv. Mišios. Mirusiuų senelių namų gyventojų kapų lankymas Seniavos kapinėse.

## KAUNO PEDAGOGŲ KVALIFIKACIJOS CENTRAS

„Tik nesumindžiookit širdies“  
(Vytauto pr. 44)

Rugsėjo 28 d. 10 val. Seminaras „Planšetiniai kompiuteriai Tavo poreikiams“. Lektorė – D. Bandaravičiūtė, Kauno apskr. viešosios bibliotekos Informacinių paslaugų sk. vyrėn. bibliotekininkė.

Projektas „Šiuolaikinės medijos ir informacinis raštingumas: darnios plėtrtos ir brandžių asmenybių ugdymas“ (finansuoja Lietuvos kultūros taryba ir Respublikos kultūros ministerija).

I. Gogeliéné, Kauno apskr. viešoji biblioteka 314 kab.

Rugsėjo 30 d. 7.30 Išvyka į Lenkiją „Prūsijos karalytės paslaptys“. Lektorė – I kategorijos gidė S. Grigaliūniene. Išvykstame iš KPKC. Būtina registruotis iš anksto. Išvykos kaina 27 eurai. Mokamiems objektams reikėtų turėti 20 zlotų.

Z. Verbickienė. Lenkija.

**Spalio 3, 10, 17, 24, 31 dienomis 10 val. „Body flex“ mankšta.** Veda – instruktorė I. Baguckienė. KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.

- Spalio 4, 11, 18, 25 dienomis 9.30 val. Mokomės taisyklingai mankštintis.** Lektorė – mokyt. met. Z. Žižniauskienė. KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.
- Spalio 6, 13, 20, 27 dienomis 10 val. Kūrybinės dirbtuvės „Mintys gula margais raštais“.** Veda – tautodailininkė I. K. Aglinskaitė (Leporda). KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.
- Spalio 6, 13, 20, 27 dienomis 09.30 val. „Jogos mankšta“.** Veda – instruktore J. Barauskaitė. KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.
- Spalio 12, 19, 26 dienomis 8 val. Seminaras „Vyresnioji karta internete: nauda ir galimybės“.** Lektorė – mokyt. met. V. Valiuvienė. KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.
- Spalio 12 d. 10 val. Paskaita „Kūno biocheminių procesų valdymas. Kaip sumažinti cholesterolio gamybą organizme“.** Lektorius – V. Anilionis. Kauno kurčiųjų reabilitacijos centras, Jūrės g. 19 Kaunas.
- Spalio 17 d. 16 val. Dailininko Jono Nariūno metalo plastikos personalinės parodos „Laikas“ atidarymas.** Paroda veiks darbo dienomis iki gruodžio 15 d. A. Bakutis, KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.
- Spalio 18 d. 10 val. Seminaras „Vaizdaus turimio kūrimas“.** Lektorė – R. Brazaityienė, Kauno apskr.

viešosios bibliotekos informacinių paslaugų sk. vyrėn. bibliotekininkė. Projektas „Šiuolaikinės medijos ir informacinis raštingumas: darmios plėtros ir brandžių asmenybių ugdymas“ (finansuojama Lietuvos kultūros taryba ir Lietuvos Respublikos kultūros ministerija). I. Gogeliėnė Kauno apskr. viešoji biblioteka, 314 kab. (mokymų klasė).

**Spalio 19 d. 15 val.** Sustikimas su mokslo daktare, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo viceministre Svetlana Čecka (Kauzoniene) – romano „Moteris iš dvigubo pasaulio“ pristatymas. I. KPKC, Valentukoniene. Vytauto pr. 44, Kaunas.

**Spalio 25 d. 17.30 val.** Aleksoto bendruomenės liaudiškos muzikos ansamblio „Svirbė“ muzikinė kompozija „Mes mylim retro“. Ansamblis vadovė – Aurelijja Bareišienė. KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.

**Spalio 26 d. 16 val.** Poezijos ir muzikos valanda „Žmogui reikia žmogaus“ su poete Zita Gaižauskaite ir muzikos pedagoge Jūratė Dailydieniene. Akomponuoja Daiva Mažeikaitė. KPKC, Vytauto pr. 44, Kaunas.

**Spalio 4 d. 15 val.** Literatūrinė pramoginė – muzikinė kompozicija „Ko neprarasti, ko ieškoti ir

ką atrasti". Atlikėja V. Bakutienė Laisvės al. 39 II aukštasis.

**Spalio 12 d. 10 val.** ekskursija po J. Marcinkevičiaus téviškė ir Birštono miestą. Dalyviai važiuoja savo transportu.

**Spalio 12 d. 16 val.** Senjorų saviveiklinių kolektyvų sambūris „Po žvaigždėtu dangum“ „Eglės“ sanatorija. A. Skaudžiuvienė tel. pasiteiravimui 8 648 31416. Dalyviai važiuoja savo transportu.

**Spalio 18 d. 17 val.** Kauno meno kolektyvų „Guboja“ ir „Saulutė“ koncertinė programa „Dalinkit moterims gèles“ vadovė A. D. Žiedelienė.

Koncertuos A. Lemanas, M. Subelis ir V. Malinauskas Kauno įgulos karininkų ramovėje A. Mickevičiaus g. 19, Kaunas

**Spalio 3 d. 14 val.** Spalio 1-oji Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. Šventinė popietė-paskaita. Paskaita: Širdies kraujagyslių ligos ir jų profilaktika. Elyra Žeizienė, Gyd. R. Leikuvienė VŠĮ Kauno Kalniečių poliklinika, II aukšto salė.

**Spalio 6, 13, 20 ir 27 dienomis 13.30 val.** Mankštos senjoramai: „Gyvenk, judėk, bendrauk“. Elyra Žeizienė. Kauno m. Kalniečių parkas, lauko treniruokliai.

**Spalio mėnesio kiekviena pirmadienį trečiadienį Mankšta senjorams – jauskites žvaliai.** Užsiėmimus ves kineziterapeutas Radžius Tautvydas. VŠĮ Kauno Centro poliklinika A. Mickevičiaus g. 4, I aukštetas, 104 kab.

**Spalio 5 d. 12 val.** Šlapimo nelaikymas ir jo sprendimo būdai.

Medicinos rinkos vadybininkė K. Penkevičiūtė, VŠĮ Kauno Centro poliklinika A. Mickevičiaus g. 4, I aukštetas, 104 kab.

**Spalio 16 d. 11 val.** Dažniausios kvėpavimo organų ligos vyresniame amžiuje ir šiuolaikinės prevencijos priemonės. Gydytoja pulmonologė Rasa Baikštenė ir gydytoja Jurgita Reimerienė. VŠĮ Kauno Centro poliklinika A. Mickevičiaus g. 4, I aukštetas, 104 kab.

## SVEIKATOS SEMINARAI, RENGINIAI

**Spalio 10 ir 27 dienomis 13 – 15.30 val.** Pirmosios pagalbos mokymai. Supažindinimas su GMP stoties dispečerine. Irena Dabulskienė, slaugos padalinio vadovė, Registracija: telefonais 837 452703, 8 686 19196. VŠĮ Kauno miesto greitosios medicinos pagalbos stotis, Pramones pr. 33, III a. 308 salė.

**Spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 dienomis 14.30 val.**  
**Psichorelaksacijos seansas** Psichologė Ingrida Dinigevičienė. VŠĮ Kauno Centro poliklinikos psichikos sveikatos centro dienos stacionaras Neprieklausomybės a. 10; IV a. 404 kab.  
Būtina išankstinė registracija (8 37 409844).

**Spalio 6, 13,20 ir 27 dienomis 14.30 val. Žaidimo galia nuotaikos ir atminties gerinimui Socialinė darbuotoja Renata Alikauskienė.** VŠĮ Kauno Centro poliklinikos psichikos sveikatos centro dienos stacionaras Neprieklausomybės a.10; IV a. 404 kab.  
Būtina išankstinė registracija (8 37 409844).

**Spalio kiekvienu antradienį 12 – 13 val.** Mankštос pritaikytos seniorams. Kūno stiprinimo užsiemimas ir mokymasis atlirkti pratimus namuose. Esant geram orui, vyks laukė, priesais Jaunimo centrą, kitu atveju FMR skyriuje 229 kabinetė.

**Spalio kiekviena ketvirtadienį 12 – 13 val.** „Sveikos gyvensenos klubas“ paskaita-diskusija su šeimos gydytoju, diskusijos apie sveiką gyvenseną prie arbatos puodelio. Bus matuojamas spaudimas, galimybė sužinoti savo KMI, išgirsti atsakymus į rūpimus klausimus apie sveikatą. VŠĮ Kauno Dainavos poliklinikos Jaunimo centro salė (žaliasis poliklinikos priestatas).

**Spalio kiekvienu pirmadienį 13 – 14 val.** Sveikatingumo mankštos Draugystės parke su treniruokliais. Mankštос vyks Draugystės parke šalia treniruoklių tik esant palankioms oro sąlygoms. Mankštas praves VŠĮ Kauno. Dainavos poliklinikos kineziterapeutas. Mankštос vyks šalia treniruoklių Draugystės parke.

**Spalio 16 d. 11 – 12.30 val.** Atminties lavinimo grupė (paskaita, praktinis užsiemimas). VŠĮ Kauno Dainavos poliklinikos Jaunimo centro salė (žaliasis poliklinikos priestatas).

**Spalio 25 d. 12 val.** Paskaita su gydytoja otorinolaringologe Rasa Palaimaitė „Spengimas, užimas ausyse. Ką daryti?“ VŠĮ Kauno Dainavos poliklinikos Jaunimo centro salė (žaliasis poliklinikos priestatas). Gyd. R. Palaimaitė.

**Spalio 10, 12, 17 ir 19 dienomis 11 – 12 val.** Mankšta seniorams: aktyvumo palaikymui, širdies darbo gerinimui. Užsiemimai skirti 15 asmenų grupei. Užsiemimus veda kineziterapeutas.

VŠĮ K. Griniaus slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninė Kruonio g. 21 (pirmas aukštetas, salė) Kontaktinis asmuo: Giedrė Damijonienė, tel. 8 687 70110. Norinčius dalyvauti prašome paskambinti aukščiau nurodytu telefonu.

**Spalio mėnesio visas pirmadieniais 10 val.**  
**Šiaurietiškas éjimas** Kovo -11 osios parkas.  
Kontaktinis asmuo: Visuomenės sveikatos specialistas Rokas Žeimys, išankstinė registracija: el.p. Rokas.Zeimys@kaunovsb.lt arba tel. 8 37 454 717.

**Spalio mėnesio kiekvienu trečiadienį 10 val ir 12 val.** **Šiaurietiškas éjimas** Ažuolyne parkas. Visuomenės sveikatos specialistas Rokas Žeimys, išankstinė registracija: el.p. Rokas.Zeimys@kaunovsb.lt arba tel. 837454 717.

**Spalio 25 d. 13 val.** paskaita „Pagyvenusių žmonių mityba“ gyd. T. Baikštienė. VŠĮ Kauno Šančių poliklinika II a. salė.

**Spalio 3, 10, 17 ir 24 dienomis 15 – 18 val.** Konsultacijos rūpinės psichinės sveikatos klausimais (PSC teikiamos paslaugos). VŠĮ Kauno Šančių poliklinikos Psichikos sveikatos centras 202 kab. E. Skalskienė.

**Nuo Spalio 2 iki 31 dienos kiekvienu antradienį ir ketvirtadienį 12 val. mankšta „Judék sveikai“ Aleksoto PSPK, Veiverių g. 45, Kineziterapijos salė. Kineziterapeutė Raminta Parnarauskaitė, tel. Nr. 8648-94821. Registracija būtina telefonu. Grupėje sportuoja 4-5 žmonės.**

**Spalio 5 d. 15 val.** „Aktyvus ir sekminges senėjimas kintančioje visuomenėje: kasdieninės veiklos kryptys ir motyvai“. Kineziterapeutų mokymai, praktinis užsiemimas. Baltų pr. 7, I aukštas, Šilainių poliklinikos salė 137 kab. Rasa Lukošienė, Manta Kidulaitytė, tel. 8 673 25209.

**Spalio 12 d. 15 val.** „Senatvės problemos ir sveikatos filosofija“. Masažo specialistų paskaita, praktinis užsiemimas. Baltų pr. 7, I aukštas, Šilainių poliklinikos salė 137 kab. Rasa Lukošienė, Manta Kidulaitytė, tel. 8 673 25209.

**Spalio 19 d. 15 val.** „Užimtumas, mintys apie ateitį – galimybės ir apribojimai“. Diabetologų paskaita. Baltų pr. 7, I aukštas, Šilainių poliklinikos salė 137 kab. Rasa Lukošienė, Manta Kidulaitytė , tel. 8 673 25209.

**Spalio 26 d. 15 val.** „Ilgiau išlikti savimi. Ilgiau kaip viena šeima“ (Alzhaimerio liga, prevencija, problemų sprendimo būdai), Gydytojo neurologo paskaita. Baltų pr. 7, I aukštas, Šilainių poliklinikos salė 137 kab. Rasa Lukošienė, Manta Kidulaitytė , tel. 8 673 25209.

**Spalio mén.** kiekvienu pirmadienį ir trečiadienį 9 – 10 val. ir Spalio mén. kiekvienu antradienį ir ketvirtadienį 13 - 14 val. Diagnostinis tyrimas:

kognityvinų funkcijų ištyrimas (protinės būkles mini tyrimas MMSE metodika dėl atminties ir dėmesio sutrikimų), Kreiptis į Psichikos sveikatos centro registratūrą 122 kab. Aldona Juknaitienė. Išankstine registracija pageidautina tel. 301588, 301580.

**Spalio mėn. kiekvienu ketvirtadienį 14 – 15 val.** Relaksacijos (atsipalaaidavimo) užsiemimai. Kreiptis į Psichikos sveikatos centro registratūrą kab. 122. psichologė Palmira Kazlauskienė. Išankstine registracija pageidautina tel. 301588, 301580.  
**Spalio 10 d. išr. 17 d. 14 val.** Paskaita-diskusija „Migdomieji ir raminamieji preparatai: ar teisingai juos naudojame?“ Baltų pr. 7, I aukštasis, Šilainių poliklinikos salė 137 kab., gyd. I. Dubrova.  
**Spalio 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 dienomis 9.30 – 10.15 val.**

Vyresnio amžiaus žmonių mankšta (praktinis užsiemimas, turėti sportinę aprangą) Šilainių poliklinika 352 kab. III aukštasis. Registraciją vykdo FMR sk. registratūra per VŠĮ Šilainių poliklinikos telefoninės informacijos centrą telefonu 37 77 71.  
**Spalio 3 d. 15 – 16 val. ir Spalio 24 d. 11.30 – 12.30 val.** Praktiniai atsipalaaidavimo technikų (relaksacijų) mokymai „Sudie, itampa!“ VŠĮ Kauno Šilainių poliklinika, II aukštasis, 267 kabinetas. Medicinos

psichologė Birutė Ramoškiene supažindins su kelomis skirtingomis atsipalaaidavimo technikomis, padedančiomis pašalinti įtampą bei sumažinti patiriamą stresą. Sudarinėjamos 6 asmenų grupės, todėl būtina išankstine registracija. Registracija vykdoma telefonu 8 654 11628.

**Spalio 13 d. 14.30 – 15.30 ir Spalio 20 d. 14.30 – 15.30** Savęs pažimimo grupiniai užsiemimai „Spalvos ir formos“ VŠĮ Kauno Šilainių poliklinika. Medicinos psichologė Birutė Ramoškiene spalvų ir formų pagalba skatinas geriau pažinti save bei leis pasijusti „pačiais sau psichologais“. Būtina išankstine registracija, kuri bus vykdoma telefonu 8 654 11628.

## SPORTO RENGINIAI

**Spalio 7 d. 19 val.** Koncertas, sportinių šokių baigiamoji varžybų dalis. Minsko šokių ansamblis, Liudas Mikalauskas, dainininkė Gerli Padar. VŠĮ „Šokių sportas“ Kauno sporto halė, Perkūno al. 5 Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.  
**Spalio 7 ir 14 d. 12-12.45** Vandensvydžio ir plaukimo klubas „Bebras“ Partizanų g. 47 Kauno plaukimo mokykla, Dainavos baseinas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio 1,8,15,22 ir 29 d. 8-9 val.** Kauno sporto mokykla „Startas“ Miško g. 1 Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio mén. kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 20,30 – 21,30 val.** Nemokami užsiemimai baseine. Lietuvos sporto universitetas , Sporto g. 6, Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą. Išankstine registracija tel. 30 22 22.

**Spalio mén. kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 10 – 11 val.** Nemokami užsiemimai baseine. Kauno plaukimo mokykla Baseinas „Šilainiai“ Adresas: Baltų pr. 8 Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio mén. kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 10 – 11 val.** Nemokami užsiemimai baseine. Kauno plaukimo mokykla Baseinas „Vilija“ Demokratų g. 34 Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio mén. kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 10 – 11 val.** Nemokami užsiemimai baseine. Kauno plaukimo mokykla Baseinas „Dainava“ Partizanų g. Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio mén. pirmadieniais trečiadieniais ir penktadieniais 9 – 11 val.** Stalo tenisas Kauno sporto mokykla „Gaja“, Partizanų g. 180 Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio 4, 11, 18 ir 25 dienomis 18 – 20 val.** Laisvosios imtynės. Kauno sporto mokykla „Gaja“ Partizanų g. 180 Kaunas, būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio 5, 12, 19 ir 26 d. 12 val.** Nemokami jogos užsiemimai. Kauno jogos studija Seinų g. 5, Kaunas (Žaliakalnis). būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio 4, 11, 18, ir 25 d. 19 – 20.15** Nemokami dziudo užsiemimai Kauno dziudo klubas, „Ryto saulė“ Lietuvos sporto universitetas, Treniravimo mokslo katedra Perkūno al. 3A Kaunas. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Kontaktinis asmuo Lolita Dudienė Tel. Nr. 8 687 15951

**Spalio 4, 11, 18 ir 25 d. 20 val.** Šokių pamokos Kauno sportinių šokių klubas „Mazieji gintarėliai“ B. Brazdžionio mokykla, Partizanų g. 22, Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. Nr. 8 612 54053.

pažymėjimą.

16

**Spalio 15 ir 29 d. 18 – 19.30** Akmenslydžio (kerlingo) pažintinės treniruotės, Kauno sporto klubas „Forsarus“. Kauno ledo arena, Aušros g., 42 C Kaunas. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Būtina išankstinė registracija nuo spalio 2 iki 9 d. tel. Nr. 8 693 00380, Dėvėti šiltesnę sportinę aprangą ir avalynę.

**Spalio 7, 14, 21 ir 28 d.** Ledo ritulio treniruotės, VŠĮ Kauno ledo ritulio klubas Kauno Akropolio ledo arena, Karaliaus Mindaugio pr. 49 Kaunas, Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Būtina išankstinė registracija, Tel. Nr. 8 655 62218. Dėvėti šiltesnę sportinę aprangą.

**Spalio 2 – 30 dienomis kiekvienu pirmadienį ir trečiadienį** mankštos „Laikysenos korekcija“ Sveikatingumo studija „IEVA GYM“ Laisvės al. 59 Kaunas (3 aukštasis), Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Būtina išankstinė registracija Tel. Nr. 8 600 32891.

Spalio pirmadieniais ir trečiadieniais 18 – 19 val. Užsiemimai „Savigynos įgūdžiu ir pagrindų mokymas“ Kauno karatė klubas „Samurajus“ Partizanų g. 14, Kaunas, Sporto salė. Būtina turėti pensininko pažymėjimą.

**Spalio 15 d. 16.55 val.** Krepšinio rungtynės Kauno „Žalgiris“ – Šiaulių „Šiauliai“ VŠĮ „Žalgirio krepšinio centras“ Karaliaus Mindaugo pr., 50, Žalgirio arena. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Pateikti prie jėjimo.

**Spalio 14 d. 15 val.** Lietuvos futbolo A lygos rungtynės Kauno „Kauno Žalgiris“ – Marijampolės „Sūduva“ VŠĮ Futbolo klubas „Kauno Žalgiris“ Karaliaus Mindaugio pr. 50, Kaunas.

Varžybų vieta: Kauno S. Dariaus ir S. Girėnc Stadionas. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Pateikti prie jėjimo.

**Spalio 4,11,18 ir 25 dienomis 15 – 16 val.** Lauko treniruokliai: Žaliakalnio sen. Ažuolyno parkas, Centro sen. Santakos parkas, Panemunės sen. panemunės paplūdimyje.

#### ALEKSOTO SENIŪNIJA

**Spalio 6 d. 15 val.** Aleksoto mokytoju senjoru pagerbimo šventė. Koncertuoja vaikų muzikos studija „Saulutė“ ir ansamblis „Saulės ratas“ (Vadovė Aleksandra Danutė Žiedeliene) Aleksoto seniūnijos salėje, Veiverių g. 132.

**Spalio 17 d. 17 val.** Senjorų stalų teniso turnyras. Aleksoto seniūnijos salėje.

#### DAINAVOS SENIŪNIJA

**Spalio mėn. kiekvienu pirmadienį, trečiadienį ir penktadienį 8 val.** Mankštос senjoram Draugystės parkas.

**Spalio mėn. kiekvienu antradienį ir ketvirtadienį 8 val.** Mankšta.

Dainavos parkas (per remontą Dainavos mokyklos stacionas)

**Spalio mėn. kiekvieną antradienį ir penktadienį 19 val.**  
Linijiniai šokiai seniorams, Kauno Juozo Uršio katalikiška pagrindinė mokykla Partizanų g. 68, Kaunas.

**Spalio mėn. kiekvieną trečiadienį 16 val.** „Ilgais vakarais“ darbščiosios rankelės (Užsiemimus veda Zita Obelenienė ir Palmyra Stelmokienė), „Berželio“ biblioteka,(Kauno m. savivaldybės V. Kudirkos viešoji biblioteka, Berželio filialas, Taikos pr. 113, Kaunas)

**Spalio mėn. kiekvieną trečiadienį 11 val.**  
Rankdarbiai, Kauno Juozo Uršio katalikiška pagrindinė mokykla, Partizanų g. 68, Kaunas.  
**Spalio kiekvieną trečiadienį 17 val.** „Gydomės dainuodamos“ Užsiemimus veda Teofilié –Irena Vozbutienė, „Berželio“ bibliotekoje, Kauno m. savivaldybės V. Kudirkos viešoji biblioteka, Berželio filialas, Taikos pr. 113, Kaunas.

**Spalio 18 d. 17 val.** Aldonos Ruseckaitės knygos „Žemaitės paslaptis“ pristatymas, „Berželio“ bibliotekoje, Kauno m. savivaldybės V. Kudirkos viešoji biblioteka, Berželio filialas, Taikos pr. 113, Kaunas.

## EIGULIUŲ SENIŪNIJA

**Spalio 11 d. 16 val.** Literatūros ir muzikos popietė „Pabukime kartu“ Renginys vyks Parko bibliotekoje

**Spalio 20 d. 16 val.** Paskaita sveikatingumo tema – Miokardo infarktas. Jo prevencija ir šiuolaikinis gydymas. Pasakos kardiologas, profesorius Arimantas Dumčius ir kiti LSMU klinikų kardiologai. Bus filmo peržiūra. Keletą dainų – romansų iš savo naujo repertuaro atliks ansamblis „Smaragdas“. Renginys vyks Parko bibliotekoje.

## GRIČIUPIO SENIŪNIJA

**Spalio 4 d. 12 val.** Gričiupio seniūnijoje numatomi senjorų mėnesio atidarymo renginys.

Bendruomenės centre „Girsta“, Gričiupio g. 11, Kaunas.

**Spalio 26 d. 17 val.** Šv. Mišios už Kauno senjorus Vytauto bažnyčioje, Aleksoto g. 3, Kaunas.

## PANEMUNĖS SENIŪNIJA

**Spalio 12 – 14 d.** Vaišvydavos pagrindinės mokyklos patalpose vyks rudeninių puokščių paroda „Rudeniniai ūkiai“ Panemunės seniūnija organizuoja

renginius, paskaitas, išvykas ir šventes Panemunės seniūnijos senjorams. Spalio mėn. vidury rudeninių puoščių paroda Panemunės seniūnijoje.

Renginiuose dalyvauja aktyvūs senjorai, kurie padeda seniūnijos darbuotojams organizuojant parodas, viešujų teritorijų ir parkų tvarkymo talkas. Bendradarbiaujame su VŠĮ Panemunės socialinės globos namais, kurie organizuoja paskaitas senjorams.

### PETRAŠIŪNU SENIŪNIJA

Spalio 1 d. Petrašiūnu bendruomenės centras choras Monte Pacis, Jūros šventė, prie Kauno marių.

### ŠANČIŲ SENIŪNIJA

Spalio 26 d. 15 val. Mankšta senjorams, Organizuoją Aukštųjų Šančių bendruomenės centras. Kauno „Žiburio“ pagrindinėje mokykloje.  
Spalio 26 d. 17 val. Vakaronė senjorams. Organizuoją Aukštųjų Šančių bendruomenės centras. Kauno „Žiburio“ pagrindinėje mokykloje. 60 val. trukmės slaugos kursai temomis: Ligoniu slaugos; Savęs pažinimas; Sveika mityba; Ligu

profilaktika; LR įstatymai. (Organizuoją PMVC Kauno paslaugų ir laisvalaikio skyrius „Juozapinė“)

### ŠILAINIŲ SENIŪNIJA

Spalio 6 d. 16 val. Maldos popietė, Socialinės globos namuose „Gerumo namai“ Medekšinės g. 17, Kaunas. Spalio 13 d. 18 val. Šiaurietiškas ējimas su laždomis (maršrutas: Romainių vaikų žaidimo aikšteliė – Romainių ažuolynas – išnykusių Vakselio dvaro dvavietė – X fortas – Romainių vaikų žaidimo aikšteliė).

Spalio 20 d. Renginys, „Dešimt metų jaunesni, per vieną dieną“, Socialinės globos namuose „Gerumo namai“ Medekšinės g. 17, Kaunas.

### ŽALIAKALNIO SENIŪNIJA

Spalio 15 d. 12 val. Žaliakalnio senjorių sambūris - koncertas "Tu ant žalio kalno gyveni", Kauno Kristaus Prisikėlimo bazilikos konferencijų salėje Žemaičių g. 31A, Kaunas.

# ISTAIGU, KURIŲ SAVININKĘ ARBA DALININKĘ YRA KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖ, RENGINIAI

- Spalio visa mėnesį** Dokumentų paroda „Aktyvus senjorų gyvenimas“ Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys Sandelių g. 7, Kaunas.
- Spalio 1 d. 12 val.** Koncertas tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai. Dalyvaus vyruj choras „Perkūnas“ ir vaikų liaudiškų šokių kolektyvas „Šeštiniš“. Veiks dailės studijos „Vaivorylkštė“ paroda. Kauno kultūros centras „Tautos namai“, Vytauto pr. 79
- Spalio visa mėnesį I-V 9-17 val.** Tautodailiminkės Dalios Kerpauskienės paroda „Tekstiliniai gobelenai“ Girstūcio kultūros centras, Kovo 11-osios g. 26, Kaunas, II aukšto foje.
- Spalio mėn. 2 – 30 dienomis** Paroda „Nuotraukų grožis slypi nekintamume...“ Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos J. Borutos g. 23.
- Spalio 2 d. 18 val.** Tradicinių šokių vakaras, Kauno miesto muziejus, Lietuvijų tautinės muzikos istorijos skyrius, L. Zamenhofo g. 4, Kaunas.

**Spalio 3, 5, 10, 12, 16, 19, 23 ir 31 dienomis 12 – 13 val.** Anglų kalbos kursai senjoram, Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šilainių padalinys. Baltyų pr. 81, Kaunas.

**Spalio 4, 11,18 ir 25 dienomis 16 val.** Rankdarbių pamokėlės „Ilgais vakarais“, „Ilgais vakarais“ „Berželio“ padalinys, Taikos pr. 113B, Kaunas.

**Spalio 4 d. 13 val.** Nemokama ekskursija „Mano darbas taurus“ Kauno miesto muziejus. J. Gruodžio memorialinis skyrius, Salako g. 18, Kaunas.

**Spalio 4 d. 14 val.** Nemokama ekskursija po Kauno rotušę, Kauno rotuše, Rotušės a. 15.

**Spalio 4 d. 19 val.** Pianisto Stegen Grew koncertas (su bilietais) Kauno menininkų namai, V. Putvinskio g. 56.

**Spalio 4, 11 ir 25 dienomis 17 val.** „Gydomės dainuodamos“ Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Taikos pr. 113B.

**Spalio 4 d. 17 val.** Edukacinių dirbtuvės „Tradiciniai lietuviški sodai“ su tautodailininke L. Kudirkiene, Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos, Aleksoto padalinys, Veiverių g. 43.

**Spalio 4 d. 10 – 18 val.** Nemokamas ekspozicijos lankymas, Kauno rotušė, Rotušės a. 15; Kauno pilis, Pilis g. 17

**Spalio 4 d. 15 val.** Nemokama ekskursija „Pažinkime lietuvių liaudies muziką“, Lietuvių tautinės muzikos istorijos skyrius, L. Zamenhofo g. 4, Kaunas

**Spalio 4 d. 15 val.** Nemokama ekskursija „Kai ponų nėra namie“ M. ir K. Petrauskų lietuvių muzikos istorijos muziejus, K. Petrausko g. 31, Kaunas.

**Spalio 5 d. 17 val.** Aktoriaus Jono Rimanto Vaitkevičiaus poetinė muzikinė kompozicija „12 rožės žiedlapiai apie meilę“, A. Mapų g. 18, Kaunas.

**Spalio 5 d. 18 val.** Lietuvos akordeonistų asociacijos Vilniaus draugijos koncertas „Kitoks akordeonas: pasaulio akordeono meno paslaptys“. Kauno menininkų namai V. Putvinskio g. 56.

**Spalio 7 d. 14 val.** Filmas „Kalifornijos svajos“ (Damien Chazelle, 2016 m., 128 min.). Kauno kino teatras „Romuva“.

**Spalio 7 d. 15 val.** Kūrybinės lėlių teatro dirbtuvės senjoramis ir jų anūkams, VŠĮ „Artkomas“ Kauno menu inkubatorius A. Mapų g. 20.

**Spalio 11 d. 14 val.** Nemokama ekskursija po Kauno rotušę.

**Spalio 11 d. 16 val.** Poezijos ir muzikos fiesta: dalyvaus poetė E. Drungytė, Kauno 1-osios muzikos īmokyklos auklėtiniai ir kt. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Parko“ padalinys. P. Lukšio g. 60 , Kaunas.

**Spalio 11 d. 18 val.** Liūnė Janušytė „Korektūros kaida“, rež. Agne Dilytė , Kauno miesto kamerinis teatras, Kauno miesto kamerinis teatras, Kęstučio g. 74a.

**Spalio 11 d. 10 – 18 val.** Nemokamas ekspozicijos lankymas, Kauno rotušė, Rotušės a. 15; Kauno pilis, Pilies g. 17.

**Spalio 11 d. 13 val.** Nemokama ekskursija „Mano darbas taurus“ J. Gruodžio memorialinis skyrius, Salako g. 18, Kaunas.

**Spalio 11 d. 15 val.** Nemokama ekskursija „Kai ponų nėra namie“ M. ir K. Petrauskų lietuvių muzikos istorijos muziejus, K. Petrausko g. 31, Kaunas.

**Spalio 14 d. 14 val.** Filmas „Mokytoja“ (Jan Hrebejk, 2016 m., 102 min.) Laikinoji „Romuvos“ kino salė, Kęstučio g. 62, Kaunas.

**Spalio 17 d. 15 val.** Edukacinis užsiėmimas seniorams „Eko žvakų gamyba“

Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Šaltinio“ padalinys Raudondvario pl. 230, Kaunas.

**Spalio 18 d. 10 – 18 val.** Nemokamas ekspozicijos lankymas, Kauno rotušė, Rotušės a. 15; Kauno pilis, Pilies g. 17.

**Spalio 18 d. 13 val.** Nemokama ekskursija „Kai ponų nėra namie“ M. ir K. Petrauskų lietuvių muzikos istorijos muziejus, K. Petrausko g. 31, Kaunas

**Spalio 18 d. 17 val.** Literatūrinė popietė „Bégantys metai“ Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šilainių padalinys. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šilainių padalinys Baltų pr. 81 Kaunas.

**Spalio 18 d. 17 val.** A. Ruseckaitės knygos „Žemaitės paslaptis“ pristatymas Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Berželio“ padalinys, Taikos pr. 113B, Kaunas.

**Spalio 19 d. 16 val.** „Ketvirtadienio pokalbių prie arbatėlės“. Skaitojo I. M. Kazlauskienės kūrybinis vakaras. Savanorių pr. 377, Kaunas.

**Spalio 19 d. 17 val.** Garsinis P. Baužio knygos „Tik su savo švaria kalba esu lietuvis“ skaitymas. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios

bibliotekos Eigulių padalinys, Šiaurės pr. 95, Kaunas.

**Spalio 19 d. 17 val.** J. Vaižgeliénės paskaita „Tai ką valgau, ir yra mano gyvenimas...“ Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys Sandėlių g. 7, Kaunas.

**Spalio 19 d. 17 val.** N. Raižytės novelių knygos „Vietos užimtos“ pristatymas. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Aleksoto padalinys, Veiverių g. 43, Kaunas.

**Spalio 20 d. 17 val.** Paskaita „Miokardo infarktas, jo prevencija ir gydymas“ Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Parko“ padalinys P. Lukšio g. 60, Kaunas.

**Spalio 21 d. 14 val.** Filmas „Pasiklydę Paryžiuje“ (Fiona Gordon, Dominique Abel, 2016 m., 82 min.), Laikinoji „Romuvos“ kino salė, Kęstučio g. 62, Kaunas.

**Spalio 21 d. 15 val.** Kūrybinės lėlių teatro dirbtuvės senjorams ir jų anūkams, VŠĮ „Artkomas“ Kauno menų inkubatorius, Mapu g. 20

**Spalio 24 d. 15 val.** dr. Laimos Bucevičiūtės (Vytauto Didžiojo universitetas) paskaita „Lietuvos teritorija ir sienos senojoje kartografijoje“ Lietuvių tautinės muzikos istorijos skyrius, L. Zamenshofo g. 4, Kaunas.

**Spalio 25 d. 10 – 18 val.** Nemokamas ekspozicijos lankymas, Kauno rotušė, Rotušės a. 15; Kauno pilis, Pilies g. 17

**Spalio 25 d. 13 val.** Nemokama ekskursija „Mano darbas taurus“ J. Gruodžio memorialinis skyrius, Salako g. 18, Kaunas.

**Spalio 25 d. 14 val.** Nemokama ekskursija po Kauno Rotušę Kauno rotušė.

**Spalio 25 d. 15 val.** Nemokama ekskursija „Kai ponų nėra namie...“ M. ir K. Petrauskų lietuvių muzikos istorijos muziejus, K. Petrausko g. 31.

**Spalį – nemokamos mankštос Kauno miesto senjoramаs**

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, skatindamas vyresnio amžiaus žmones būti aktyviais ir rūpintis savo sveikata, kviečia senjorus visą spalio mėnesį aktyviai dalyvauti nemokamuose fizinės veiklos užsiėmimuose.

Spalio 1-ają kasmet minima Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena, o spalio mėnuo skelbiamas pagyvenusių žmonių mėnesiu. Visą spalio mėnesį Kauno miesto seniorai galės lankyti nemokamus grupinius užsiėmimus:

- kineziterapijos mankštas (kineziterapeutė Paulina Jukonytė);
- pilatesą (trenerė Vaiva Motiekaitytė);
- šiaurietiškojo ējimo užsiėmimus (treneris Rokas Žeimys).

Kineziterapijos užsiėmimai – tai fizinių pratimų rinkinys, skirtas pagerinti ir išlaikyti kaulų, raumenų, širdies kraujagyslių bei kitų sistemų funkcinę būklę ir pagerinti bendrą savijautą. Užsiėmimų metu atliekami įvairūs pratimai stovint, sėdint arba gulint ant mankštai skirtų kilimelių, taip pat naudojantis specialiomis kineziterapinėmis priemonėmis (mankštos kamuoliais, „Thera Band“ gumomis, svarmenimis, lazdomis ir kt.). Atliekami pratimai yra saugūs ir efektyvūs, o fizinis krūvio intensyvumas paskiriamas kiekvienam individualiai.

Kineziterapijos užsiėmimai vyks visą spalio mėnesį, kiekvieną pirmadienį ir trečadieniais 13–14 val. Rytų kultūros studijoje, „Wudang Tao“ (P. Kalpolo g. 1–26). Dalyvių skaičius ribotas, todėl būtina išankstinė registracija tel. (8 37) 454717 arba el. paštu: [administracija@kaunovsb.lt](mailto:administracija@kaunovsb.lt).

Pilateso užsiėmimai – tai išskirtinė mankštос sistema, kurią sudaro tempimo ir raumenų stiprinimo pratimai. Tokia kūno treniruotė stiprina ir formuoja raumenų sistemą, gerina laikyseną, kūno lankstumą bei pusiausvyrą. Mankštос metu pratimai atliekami lėtai, judesiai yra derinami su kvėpavimu. Ramios treniruotės tinkla kiekvienam žmogui, kuris nori džiaugtis gera savijauta, pasitikėti savimi, sustiprinti sveikatą. Pilatesas buvo sukurtas siekiant suformuoti sveiką kūną, atrasti ir patirti dvasinę ramybę.

Pilateso mankštос vyks visą spalio mėnesį, kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 12–13 val. Ahimsa saviugdos studijoje Birželio 23-sios g. 17A.

Dalyvių skaičius ribotas, todėl būtina išankstinė registracija tel. (8 37) 454717 arba el. paštu: [adminstracija@kaunovsb.lt](mailto:adminstracija@kaunovsb.lt).

Šiaurietiškasis ėjimas – puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, nes:

- tinkla bet kurio amžiaus žmonėms, bet kokiui oru ir bet kuriuo metu laiku;
- einant gerai įvaldyta technika galima panaudoti iki 90 proc. raumenų (dirba ne tik kojų, bet ir viršutiniai kūno raumenys), ugdoma taisyklinga laikysena;
- padeda mažinti kūno mase, gerina medžiagų apykaitą. Vaikštant su lazdomis per valandą sudeginama daugiau kalorijų nei einant be lazdu;
- sistemingos treniruotės gerina fizinį pajegumą, ypač ištvermę ir jėgos ištvermę, judesių koordinaciją;
- tai nedidelio intensyvumo treniruotės, gerinančios kraujotakos ir kvėpavimo sistemu, didinančios deguonies išsisavinimą;
- dėl moksliškai pagrįstos, kaulus bei sąnarius saugančios ir stiprinančios technikos, treniruočių gamtoje, šiaurietiškasis ėjimas yra puiki

reabilitacinié priemoné gydant kvépavimo ir kraujotakos sutrikimus, stuburo ir sñarių ligas, osteoporozę. Ėjimas su laždomis, priešingai nei bégimas, nuima dalį krūvio, tenkančio kojų sąnariams ir nugarai, o teisingai atliekami rankų mostai atpalaiduja kaklo ir pečių raumenis.

- tai malonus laisvalaikio praleidimo būdas.

Šiaurietiskojo éjimo užsiémimai vyks visa spalio ménési, kiekvienu pirmadienį 10.00–11.00 val. Kovo 11–osios parke prie lauko treniruoklių; trečiadieniais 10.00–11.00 val. ir 12.00–13.00 val. Ažuolyne prie S. Dariaus ir S. Girėno paminklo. Dalyvių skaičius ribotas, todél būtina išankstiné registracija tel. (8 37) 454717 arba el. paštu: [administracija@kaunovsb.lt](mailto:administracija@kaunovsb.lt).

Prieš pradedant mankštintis rekomenduojama pasitikrinti sveikatą pas

gydytoja ir pasitarti su specialistais, kokia fiziné veikla Jums būtų tinkamiausia!

*Spalio 27 d. 16 val. Pagyvenusių žmonių mėnesio uždarymo koncertas.  
Dalyvaus Kauno muzikos ansamblis „Ainiai“ su nauja programa.  
Kauno kultūros centras „Tautos namai“, Vytauto pr. 79, Kaunas.*

*Spalio 27 d. 17 val. Diskusijų klubas. Svečias – prof. V. V. Landsbergis. Kauno miesto savivaldybës Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Parko“ padalinys P. Lukšio g. 60, Kaunas.  
Spalio 28 d. 15 val. Kūrybinës lëlių teatro dirbtuvës senjorams ir jų anūkams VŠĮ Artkomas, Kauno menų inkubatorius, Mapu g. 20.*

*Spalio 29 d. 16 val. Thornton Wilder „Upës po žeme“, rež. Gytis Padegimas Kauno miesto kamerinis teatras, Kęstučio g. 74a.*

*Spalio 31 d. 19 val. Wolfgang Amadeus Mozart – „Requiem“, vyr. dirigentas Constantine Orbelian, solistai: Elena Kalvaityté Kauno Valstybinis choras, Vitkauskienė (sopranas), Gina Janonyté (mezzo – sopranas), Mykolas Stanevičius (tenoras),*

Deimantas Braukyla (bosas). Kauno miesto simfoninis orkestras Kauno arkikatedra bazilika, Vilniaus g. 1.

**Spalio 25 d. 14 val.** Gytis Padegimas „Alksniškės“, rež. Gytis Padegimas, Kauno miesto kamerinis teatras, Kęstučio g. 74a.