



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 gediminas.zemaitis168@gmail.com

KAUNO MIESTO TARYBAI

2017 sausio 25 d. Nr. B12- 3

Kaunas

Ataskaita už Kauno senjorų tarybos 2016 m. veiklą

Kauno miesto Senjorų taryba, sudaryta iš 18 narių, seniūnijų ir nevyriausybinų organizacijų deleguotų asmenų, atstovauja 85 tūkst. Kauno mieste gyvenančių senjorų interesus, kreipdama 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 internetinė svetainė www.senjorutaryba.lt, senjorai savo pasiūlymus-pageidavimus aktyviai palieka Kauno senjorų tarybai skirtoje informacinėje dėžutėje (Kauno miesto savivaldybės administracijos Laisvės al. 96, Kaunas, dėžutė (52)). Kauno miesto senjorai aktyviai naudojami nemokama bendravimo telefonu „Sidabrine linijos“ paslauga. Panemunės šile yra Senjorų parkas, kurį tvarko ir prižiūri patys senjorai. 2016 m. senjorams skirtose organizuojamose priemonėse dalyvavo ~ 50 tūkst. senjorų.

2016 m. Senjorų tarybos darbas buvo vykdomas pagal 2016 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 ketvirtįje. 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. Kauno miesto savivaldybės tarybos nario Dariaus Razmislavičiaus pagalba joje nuolatos skelbiama aktuali informacija įvairiais senjorams rūpimais klausimais.

Per 2016 metus Senjorų tarybos iniciatyva buvo įgyvendinta senjorams skirtų 30 projektų, kuriuose dalyvavo virš 1500 senjorų. Kiekvienoje seniūnijoje senjorai turėjo

galimybę dalyvauti įvairiuose būreliuose (chorų, kapelių, šokių, dramos, amatų, dailės, stalo žaidimų, spaudos, sveikatinimo ir kt.) šia paslauga pasinaudojo apie 10000 senjorų. Seniūnijose įkurti senjorų klubai, tos vietos senjorų problemos spręsti ir veikloms organizuoti. Per 2016 m. senjorai turėjo galimybes dalyvauti ir rengti parodas, surengta virš 60 parodų. Atsižvelgiant į senjorų išsakytus poreikius ir pageidavimus buvo suorganizuota 82 senjorams aktualias klausimais paskaitų, mokymų ir kursų jose dalyvavo virš 800 senjorų. Organizuota 30 ekskursijų dalyvavo 580 senjorai. Senjorai lankė koncertus, teatrus, muziejus. Organizavo ir rengė talkas. Buvo rengiamos įvairios vakaronės senjorams. Senjorų tarpe ir toliau plėtėsi savanorystės iniciatyva, senjorai aktyviai savanoriavo įvairiuose renginiuose. Suorganizuota 35 susitikimai su politikais, mokslininkais, teisininkais, sportininkais, sveikatos atstovais ir kt.

Kauno Senjorų 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 organizavo eilę renginių, senjorai aktyviai mankštinosi miesto parkuose prie treniruoklių, nemokamai buvo lankomi plaukimo baseinai.

Pagyvenusių žmonių mėnesio atidarymo koncertas vyko Kauno miesto Sporto Halėje, koncertavo Vytautas Šiškauskas, vyrų choras „Perkūnas“, renginyje dalyvavo 5000 senjorų. Pagyvenusių žmonių mėnesio uždarymo renginyje Kauno kultūros centre „Tautos namuose“ koncertavo Kauno muzikos ansamblis „Ainiai“ ir solistai su retro muzikos programa, dalyvavo virš 800 senjorų. Senjorų tarybos padėkos raštais buvo apdovanoti 15 Kauno miesto senjorų.

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

2016 m liepos 20 d. buvo organizuotas Senjorų tarybos išvažiuojamasis gerosios patirties sklaidos posėdis į Anykščius, susitinkant su savivaldybės Meru ir savivaldybės senjorais.

Kauno senjorų taryba aktyviai bendradarbiauja su Pagyvenusių žmonių asociacija, vadovaujama pirmininkės Aldonos Kazlauskienės, kitais miesto Senjorų klubais, jaunimo atstovais. Kauno senjorų taryba visus metus dalyvavo renginiuose su gautomis specialiomis nuolaidomis senjorams ir aktyviai bendradarbiavo su VšĮ „Girstučio kultūros ir sporto centru“, Kauno valstybiniu muzikiniu teatru, Kauno Įgulos 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 Sąjungos Kauno Bendrija, Kauno rajono senjorais. Siekiant aktyvinti senjorų sąmoningumą sukčiavimo ir saugumo klausimais Senjorų taryba pasirašė bendradarbiavimo sutartį su kelių policijos valdyba. Taip pat įsipareigojo pasirašyti bendradarbiavimo sutartį su „Sidabrinė linija“ - nemokama draugystės ir bendravimo telefonu paslaugų senjorams.

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

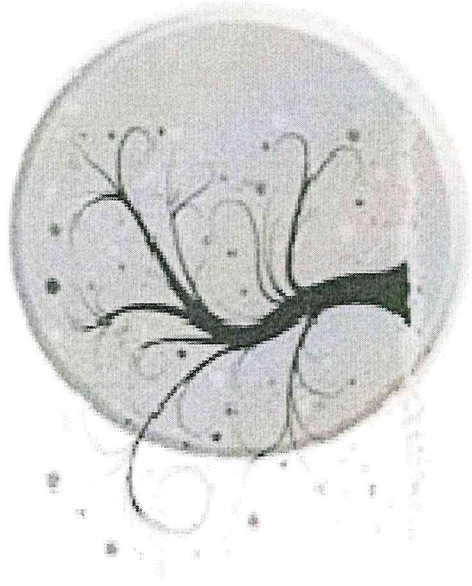
Senti tai nesirgti, o gyventi!!! Senjorų tarybos tikslas - tai parodyti Kauno miesto senjorams.

PRIDEDAMA: Pagyvenusių žmonių mėnesio renginių programa, 8 lapai.

Kauno senjorų tarybos pirmininkas



Gediminas Žemaitis



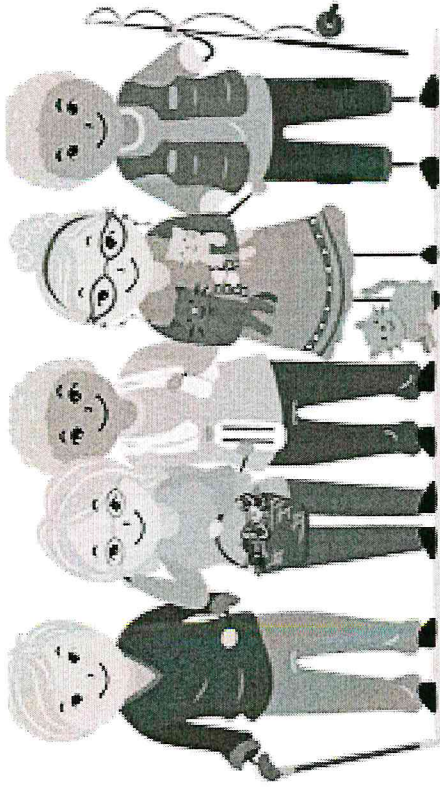
O mums širdy dar ne ruduo

PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ MĖNESIO RENGINIŲ PROGRAMA

2016 m. SPALIS

KAUNAS

www.kaunas.lt



*„Jaunystė duota daugumai,
senatvė – išrinktiesiems“*

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

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

VDU KAUNO BOTANIKOS SODAS IR KAUNO ZOOLOGIJOS SODAS

Spalio 1 d. VDU Kauno botanikos sode (Ž.E. Žiliberio 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 (Sąjungos 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 „Lėtinime 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 krepšinį“ - 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“ Vaišvydavos pagrindinėje mokykloje.

Spalio 13 d. 11 val. „Baltosios lazdelės“ Pasaulinės regėjimo dienos minėjimas. Aklyjų 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-ąjį tarptautinį Animacijos ir teatro 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 Guzevičiute.

Spalis 25 d. 11 val. Ilgaamžių popietė, gimtadienių šventė „Esi mielas, brangus ir reikalingas“. Ansamblio „Artritas“ koncertas.
Spalis 28 d. 11 val. Spalio mėnesio foto reviu „Niekada nepervėlu“.
Spalis 31 d. 10 val. Mirusiųjų gyventojų pagerbimo renginys „O jie gyveno tarp mūsų...“. Šv. Mišios. Mirusiųjų senelių namų gyventojų kapų lankymas Seniaivos kapinėse.

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

Spalis 5, 12, 19, 26 d. Kauno miesto muziejus (ir jo padaliniai) – nemokamas lankymas.
Spalis 9 d. 13 val. VšĮ Kauno miesto kamerinis teatras. Premjera! Liūnė Janušytė „Korektūros klaidą“.
Spalis 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.
Spalis 6 d. 15 val. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Romainių padalinys (Chodkevičių g. 6). J. Jonylienės parodos „Rankdarbių kraitelė“ atidarymas.
Spalis 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“.
Spalis 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.
Spalis 19 d. 13 val. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Girstupio padalinys (Kovo 11-osios g. 24). Renginys senjorams „Gyvenimas - kaip knyga“.
Spalis 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).
Spalis 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.

Spalis 27 d. 17 val. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Dainavos padalinys. Romansų vakaras „Kai tylus vakaras ateina“.
Spalis 3-28 d. Kauno miesto savivaldybės Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Vingytės padalinys (J. Borutos g. 23). Leidinių paroda „Vakarinę vienatvę žvaigždės užlopo“.
Spalis 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 dalyviam prieš ir po renginio studentai ir rezidentai medikai pamatuos arterinį kraujo spaudimą. Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 Kauno viešojo biblioteka, Radastų g. 2.
Spalis 3, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27, 31 d. 9.30 val. Mokomės taisyklingai mankšintis. Lektorė – mokytoja metodininkė Z. Žižniauskienė. Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.
Spalis 3 d. 15 val. LNRS vicepirmininko, daktaro V. Šiaudučio knygos „Dešimtmetis klajonių kūrybos dirvonais...“ sutiktuvės. I. Valentukonienė Tel. 32 40 50 KPKC, Vytauto pr. 44.
Spalis 4, 11, 18, 25 d. 10 val. „Body flex“ mankšta. Veda – instruktorė I. Baguckienė. Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.
Spalis 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.
Spalis 10, 17, 24 d. 9 val. Seminaras „Interneto galimybės“. Lektorė – mokyt. met. V. Valiuvienė. V. Kažemėkienė Tel. 32 39 41 KPKC, Vytauto pr. 44.
Spalis 11 – lapkričio 30 d. 8-17 val. Kauno pedagogų kvalifikacijos centro Trečiojo amžiaus universiteto dalyvių kūrybinių darbų paroda, skirta vietos bendruomenių metams „Igyvendinta svajonė“. I. Valentukonienė Tel. 32 40 50, Z. Verbickienė Tel. 32 41 58 KPKC, Vytauto pr. 44.

Spalio 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.

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

Spalio 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

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

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

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

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

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

CENTRO SENIŪNIJA

Spalio 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)

Spalio 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

Spalio 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

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

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

GRIČIUPIO SENIŪNIJA

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

PANEMUNĖS SENIŪNIJA

Spalio 1 d. Kelionė senjorams po Lietuvą.

Spalio 3-31 d. Rudeniinių puokščių paroda Panemunės seniūnijoje Perlojos g. 30.

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

PETRAŠIŪNŲ SENIŪNIJA

Spalio 2 d. 15 val. Kauno jūros šventė. Kauno marių prielauka (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, Betonuočių 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 prasingai. 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: kesm@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: Seinu 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. (trečiadieniai) 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. (antradieniai) pradžia 20 val., spalio 6, 13, 20, 27 d. (ketvirtadieniai) 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. (pirmadieniai, trečiadieniai, penktadieniai) 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. (pirmadieniai, trečiadieniai) 18-19 val. Savignos igūdžių 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. (antradieniai, ketvirtadieniai) pradžia 20 val. Savignos igūdžių ir pagrindų mokymas, bendrojo fizinio lavinimo pratimai. Kauno taekwondo klubas „Tajanas“, Adresas: Baltijos g. 30, Kaunas (Milikonių pagrindinė mokykla, sporto salė). Tikslinė grupė: senjorai. Tel. nr. 8 650 68 771.

Spalio mėn. (pirmadieniai, trečiadieniai, penktadieniai) 19.30-21 val. Susipažinimas su kovinėmis sporto šakomis tokiomis kaip: boksas, kikkoksas, MMA ir K - 1. Kauno sporto klubas „Dainrafas“, 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 plačiai žinomos Lietuvoje bei užsienyje. Galimybė išbandyti savo jėgas su koviniu inventoriumi.

Spalio 5, 12, 19, 26 d. (trečiadieniai) 11-12 val. Lauko treniruokliai (pratimai su LSU savanoriais). **Šilainių seniūnija** (Kursių gatvėje (prie Kursių g. 6, 8, 14 namų) – 13 treniruoklių); **Dainavos seniūnija** (Dainavos parke – 8 treniruokliai (nėra pagrindų)); **Eigulių seniūnija** (Kalmiečių parke – 13 treniruoklių); **Žaliakalnio seniūnija** (Ažuolyno parkas – 13 treniruoklių); **Viljampolės 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); **Gričiūpio seniūnija** (Kovo 11-osios parke - 13 treniruoklių); **Šančių seniūnija** (Ž. Šančiuose prie dviračio tako (Krantos 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“. Skaityto naujos knygos „Gydantis vanduo“ autorius gydytojas chirurgas Gintautas Laurinavičius. VŠĮ Kauno Kalmiečių poliklinika (Savanorių pr.369), antras aukštas, salė. Registracija nebūtina. Kontaktinis asmuo – Sveikatos informacijos specialistė Elvyra Žeizienė. Tel.8-37 401433

Spalio 4 d. 11 val. Paskaita „Kaip išvengti gripo?“ Skaitys NVSC Kauno departamento UL valdymo skyriaus vedėjas pavaduotoja Kristina Rudzinskaitė. VŠĮ Kauno Centro poliklinika (A. Mickevičiaus 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 instruktorė – S.Pajaujienė. Senjorai renkasi VŠĮ Kauno Dainavos poliklinikoje, (Pramonės pr. 31, Kaunas), Jaunimo centro salėje. Maršrutas bus patikslintas vėliau. Aušra Ostasevičienė, ryšių su visuomene specialistė, tel. 40 40 01. Registracija nebūtina.

Spalio 5 d. ir spalio 19 d. (Trečiadieniai) 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 Žeikišienė. 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 Parnauskaitė. 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. Pasaulinė registracija nepaminti – 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 kraujospūdisio 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 Golubeviene, 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 traumas, 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.

Spalio 20 d. 12.30 val. Pasaulinei osteoporozės dienai paminėti paskaita apie osteoporozę ir jos gydymą „Liga, kuri atselina 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.

Spalio 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.

Spalio 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 šėimos gydytojo nukreipimas yra būtini. Išsamesnę informaciją teikia FMR centro administratorė Elena Venclovienė. Tel. 8 37 40 14 18.

Spalio 28 d. 16 val. Pagyvenusių žmonių mėnesio uždarymo renginys Kauno kultūros centre „Tautos namuose“ (Vytauto pr. 79). Dalyvaus: Kauno muzikos ansamblis „Ainiai“ ir solistai su retro muzikos programa.