**Spalis – pagyvenusių žmonių mėnuo!**

**Informacija apie spalio mėnesio kultūros renginius**

**VDU Botanikos sodo ekskursijos**

**Spalio 1 d., ekskursijos 10 val. ir 12 val.**

**Ž. E. Žilibero g. 4**

Būtina išankstinė registracija (8 37 29 53 00)

**Nemokamas pasivaikščiojimas po Lietuvos Zoologijos sodą**

**Spalio 1 d.**

**Radvilėnų pl. 21, Kaunas**

Reikalinga pateikti pensininko pažymėjimą.

**Trečiojo amžiaus universiteto Istorijos fakulteto paskaita senjorams**

**Spalio 29 d., 15 val.**

**„Kauno miesto muziejus“, Renginių salė, L. Zamenhofo g. 8**

Lektorius – istorikas Simonas Jazavita.

Būtina išankstinė registracija (8 617 35 501).

**Šeimadienis: „Kaip keliavo Juozas Gruodis“**

**Spalio 24 d., 12 val.**

**„Kauno miesto muziejaus“, J. Gruodžio skyrius, Salako g. 18**

Užsiėmimas dedikuotas seneliams su anūkais, skatinamas ryšys tarp kartų. Bus pasakojama apie Juozo ir Stasės Gruodžių keliones ir patirtus nuotykius. Po to vaikai su senelių pagalba gamins istorinę transporto priemonę.

Būtina išankstinė registracija (8 696 75 737)

**Užsiėmimas senjorams „Laisvalaikis tarpukario Kaune“**

**Spalio 17 d., 15 val.**

**„Kauno miesto muziejaus“, Rotušės skyrius, Rotušės a. 15**

Interaktyvaus žaidimo metu bus persikeliama į tarpukario Kauną ir drauge su jaunuolių pora Veronika bei Kazimieru aplankomi populiariausi to laikmečio paplūdimiai, kavinės, kino teatrai ir šokių aikštelės.

Būtina išankstinė registracija (8 610 82 503)

**Nemokamas „Kauno miesto muziejaus“ lankymas**

**Spalio 1 d.**

**Rotušės skyrius, Rotušės a. 15, Pilies skyrius, Pilies g. 17, Tautinės muzikos skyrius, L. Zamenhofo g. 12, M. ir K. Petrauskų skyrius, K. Petrausko g. 31**

**Koncertas „Tegyvuoja muzika“**

**Spalio 1 d., 17 val.**

**„Kauno miesto muziejus“, M. ir K. Petrauskų skyrius, K. Petrausko g. 31**

Koncertuos VDU Muzikos akademijos profesorių Sabinos Martinaitytės ir Audronės Eitmanavičiūtės dainavimo katedros studentai.

Būtina išankstinė registracija (8 696 75 737)

**Ekskursija M. K. Čiurlionio galerijoje**

**Spalio 1 d., 11 val.**

**Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, Donelaičio 64**

Ekskursijos metu bus supažindinama su įžymiausio lietuvių dailininko, kompozitoriaus, literato ir visuomenės veikėjo M. K. Čiurlionio (1875–1911) kūrybiniu palikimu.

Būtina išankstinė registracija (8 610 13 663)

**Edukacija ,,Baimė kaip gyvenimo dominantė"**

**Spalio 8 d., 11 val.**

**Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, Donelaičio 64**

Baimė vartoja savitą kalbą, pasakodama apie tam tikroje laiko ir erdvės sankirtoje gyvenusius žmones ir supusį pasaulį. Šios edukacijos tikslas yra tą kalbą atskleisti supažindinant dalyvius su baimės atspindžiais objektuose, eksponuojamuose parodoje „Lietuvos dailė XIV-XIX a.“. Tam tikri daiktiški fragmentai mums gali atskleisti, kaip to meto žmonės suprato, jautė ir išreiškė baimę. Bus bandoma pamatyti baimę kaip politinį įrankį ir įvardinti konkrečias baimės formas atspindinčius visuomenėje susiklosčiusius galios santykius.

Būtina išankstinė registracija (8 610 13 663)

**Edukacija „ARCHAIKA“**

**Spalio 15 d., 11 val.**

**Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, Donelaičio 64**

Edukacinio užsiėmimo metu bus atveriamos durys į lietuvių tautos XVIII–XX a. kultūrinį palikimą, saugomą Nacionalinio M. K. Čiurlionio dailės muziejaus lietuvių liaudies rinkinyje, kuriame yra daugiau nei 12 000 etnokultūrinio palikimo liudytojų. Buvimo erdvėje bus galima apžiūrėti autentiškus daiktus, dėlioti akmenukų mandalas taip pat siuvinėti.

Būtina išankstinė registracija (8 610 13 663)

**Ekskursija „P. Kalpokas ir jo aplinka“**

**Spalio 22 d., 11 val.**

**Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, Donelaičio 64**

Ekskursijos metu bus pristatomas vienas žymiausių ir produktyviausių XX a. pirmosios pusės lietuvių tapytojų, scenografijos ir freskų kūrėjas.

Būtina išankstinė registracija (8 610 13 663)

**Interaktyvi ekskursija „Kryžių Lietuva“**

**Spalio 29 d., 11 val.**

**Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, Donelaičio 64**

Būtina išankstinė registracija (8 610 13 663)

**Ekskursija „Ir žodis tapo reginiu: vaizdiniai pasakojimai XVIII-XX a. lietuvių medžio ir lino raižiniuose“**

**Spalio 7, 14 d., 11 val.**

**Nacionalinio M. K. Čiurlionio dailės muziejaus Bibliotekos parodų salė, V. Putvinskio g. 55**

Ekskursijos metu bus pasakojama kaip gimė parodos idėja ir kaip sekėsi ją įgyvendinti, supažindinama su techninėmis raižinių subtilybėmis, jų autentiškumu, vienintele Nacionaliniame M. K. Čiurlionio dailės muziejuje saugoma XIX a. medžio raižinio kliše.

Būtina išankstinė registracija (8 627 07 914).

**Paroda „Didžioji pramonė: Inkaras“**

**Spalio 21 d., 12 val.**

**Kauno Paveikslų galerija, K. Donelaičio 16**

„Inkaro“ fabriko produkcija – guminė avalynė, kviečia žingsniuoti mažai pramintu keliu: industrijos istorijoje atrasti užmirštas, nubrauktas, išsižadėtas prasmes. Nuo prieškario kaliošų iki laukinės privatizacijos: alternatyvus pasakojimas apie mūsų istoriją sukurtas drauge su buvusiais „Inkaro“ fabriko darbuotojais, menininkais, visuomenės aktyvistais.

Būtina išankstinė registracija (8 37 22 17 79)

**Paroda „Drambliai ir chameleonai. Vaizduojamasis menas 1978–1985 m.“ ir edukacinė programa**

**Spalio 14, 28 d., 15 val.**

**Kauno Paveikslų galerija, K. Donelaičio 16**

Bus tyrinėjamos tapybos vingrybes ir grožybes, paveikslų sekamos istorijas ir vaizdai, tapomi tema „O taip nebūna“.

Būtina išankstinė registracija (8 37 22 17 79)

**Paroda „Kasdienybė Lietuvos fotografijoje 1963–2013m.“ ir edukacinė programa**

**Spalio 21 d., 15 val.**

**Kauno Paveikslų galerija, K. Donelaičio 16**

Fotografijų paroda, tarsi laiko mašina, nukels dalyvius į praeitį, kuriami juodai baltų fotografijų albumai apie save bei savo šeimos kasdienybę.

Būtina išankstinė registracija (8 37 22 17 79)

**Tarptautinės akvarelės bienalės paroda „Baltijos tiltai“ ir edukacinė programa**

**Spalio 7 d., 15 val.**

**Kauno Paveikslų galerija, K. Donelaičio 16**

Edukacinės programos metu bus supažindinama su kūriniais ir jų įvairove – nuo klasikinių akvarelių iki naujausių ieškojimų pavyzdžių, įvairių šalių menininkų sampratos, kas yra akvarelė, jos tradicijos ir naujovės. Užsiėmimo metu bus liejamos akvarelės.

Būtina išankstinė registracija (8 37 22 17 79)

**Lino raižinių dirbtuvės**

**Spalio 1, 8 d., 14 val.**

**Nacionalinio M. K. Čiurlionio dailės muziejaus A. ir P. Galaunių namai-muziejus, Vydūno al. 2**

Pasakojimas apie dailėtyrininko Pauliaus Galaunės darbus liaudies meno srityje ir supažindinimas su lino raižinio technika. Užsiėmimą ves dailininkė Nijolė Jurkuvienė.

Būtina išankstinė registracija (8 37 79 89 95)

**Paroda „Apie rėdymosi meną tarpukariu” ir edukacinė programa**

**Spalio 15, 22 d., 14 val.**

**Nacionalinio M. K. Čiurlionio dailės muziejaus A. ir P. Galaunių namai-muziejus, Vydūno al. 2**

Ekspozicijoje bus pristatoma kas, ką ir kaip dėvėjo Laikinojoje sostinėje, kuo puošėsi garsios Kauno damos Marijona Rakauskaitė, Elena Žalinkevičaitė-Petrauskienė, Adelė Galaunienė, Vanda Daugirdaitė-Sruogienė, Anelė Zikarienė, Elena Sklėrienė ar net pats Balys Sruoga. Prie šiltos arbatos puodelio kartu su parodos dalyviais bus diskutuojama apie *rėdymosi* stilių, dalinamasi atsineštomis asmeninių albumų nuotraukomis.

Būtina išankstinė registracija (8 37 79 89 95).

**Ekskursija L. Truikio ir M. Rakauskaitės memorialiniame muziejuje**

**Spalio 6, 13, 20, 27 d., 12 val.**

**L. Truikio ir M. Rakauskaitės memorialinis muziejus, E. Fryko g. 14**

Pasakojimas apie menininkų savitą pasaulėžiūrą bei gyvenimo būdą. Sukauptos rytų ir senosios Lietuvos meno kolekcijos pristatymas.

Būtina išankstinė registracija (8 37 22 99 67)

**Edukacinis užsiėmimas „Keliaukime po pasaulį kartu su dailininku Antanu Žmuidzinavičiumi“**

**Spalio 30 d., 12 val.**

**Antano Žmuidzinavičiaus kūrinių ir rinkinių muziejus, V. Putvinskio g. 64**

Supažindinimas su dailininko Antano Žmuidzinavičiaus aistra kelionėms ir dėlionės konstravimas.

Būtina išankstinė registracija (8 675 13 372)

**Kazio Binkio teatro spektaklis: G. Berkovičiaus komiška drama „DVI“**

**Spalio 1 d., 18 val.**

**Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79), Didžioji salė**

Režisierė – Nida Žilinskienė

Vaidina: Aurėja Jucevičiūtė ir Dalija Gudaitytė

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija (8 37 32 41 30 arba l.raudonikiene@kaunokulturoscentras.lt). Įėjimas nemokamas.

**Kazio Binkio teatro premjera: Jurijus Vasiukas „Uošvė rojuje“**

**Spalio 15 d., 19 val.**

**Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79), Didžioji salė**

Režisierė – Nida Žilinskienė

Dailininkė – Rasa Puišienė

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija (8 37 32 41 30 arba l.raudonikiene@kaunokulturoscentras.lt). Įėjimas nemokamas.

**Chorinės muzikos koncertas „Antri namai“.**

**Spalio 18 d., 14 val.**

**Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79), Didžioji salė**

Dalyvaus mišrūs chorai: „Diemedis“, „Ainiai“, choras „Perkūnas“. Koncertmeisterės – G. Palskytė ir G. Bogdanaitė

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija (8 37 32 41 30 arba l.raudonikiene@kaunokulturoscentras.lt). Įėjimas nemokamas

**Meno kolektyvų „Saulutė“ ir „Guboja“ jubiliejinė programa**

**"Mus jungia daina"**

**Spalio 14 d., 18 val.**

**Kauno Lėlių teatras (Laisvės al. 87A)**

Vadovė – Aleksandra-Danutė Žiedelienė.

Taip pat dalyvauja Lijana Žiedelytė, Asta Pilypaitė, Tomas Ladiga ir kiti.

**Skaitmeninio raštingumo mokymai „Lietuva mokosi: iš praeities į ateitį“**

**Spalio 7, 14, 21, 28 d., 14 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyrius, V. Krėvės pr. 97A**

Būtina išankstinė registracija (8 37 31 32 18)

**„Dekupažas ir jo technologija“**

**Spalio 1, 8, 15, 22, 29 d., 11 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyrius, V. Krėvės pr. 97A**

Būtina išankstinė registracija (8 37 31 32 18)

**Rimanto Stelmoko tapybos paroda „Pamoka“**

**Spalio 1–31 d., I–V 9–19 val., VI 9–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Aleksoto padalinys, Veiverių g. 43**

**Danutės Valentaitės tekstilės paroda „Man patinka geltona...“**

**Spalio 5–31 d., I–V 9–19 val., VI 9–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Aleksoto padalinys, Veiverių g. 43**

**Renginys „Rankdarbiai iš praeities ir jų istorijos“**

**Spalio 19 d., 11 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Berželio“ padalinys, Taikos pr. 113B**

Būtina išankstinė registracija (8 37 45 24 04).

**Laimutės Urniežienės paroda „Spalvų jausmai“**

**Spalio 12–31 d., I–V 9–19 val., VI 10–16 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Berželio“ padalinys, Taikos pr. 113B**

**Marijos Rastenienės tapybos darbų paroda „Kintančios formos“**

**Spalio 1–16 d., I–V 9–19 val., VI 9–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Girstupio padalinys, Kovo 11-osios g. 24**

**Indrės Makūnienės tapybos paroda „Kelionė iš širdies į širdį“.**

**Spalio 1–31 d., I–V 9–19 val., VI 10–16 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Kalniečių padalinys, Savanorių pr. 226**

**Faustos Kybartienės tapybos paroda „Niekada nėra vėlu pradėti“**

**Spalio 1–31 d., I–V 9–19 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Neries padalinys, A. Stulginskio g. 61**

**Tautodailės metams skirta Daivos Nevardauskienės kūrybos paroda**

**Spalio 1–15 d., I–V 10–19 val., VI 9–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys, Vaidoto g. 115**

**Eglės Targanskienės kūrybos paroda**

**Spalio 16–lapkričio 16 d., I–V 10–19 val., VI 9–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys, Vaidoto g. 115**

**Paroda „Anuomet Kaune“**

**Spalio 1–31 d., I–V 9–19 val., VI 9–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys, P. Lukšio g. 60**

Kauno apskrities viešosios bibliotekos parengta kilnojamoji paroda „Anuomet Kaune“ – tai kvietimas pasižvalgyti po fotografijose įamžintą Laikinąją sostinę. Pateikiamos 147 nuotraukos (dalis jų publikuojamos pirmą kartą) ir trumpi tekstai, pasakojantys apie istorinių ir architektūrinių objektų kaitą, kultūrinį ir sportinį gyvenimą, valstybines šventes ir kasdienybės tėkmę, gamtos stichijos jėgą – potvynius.

**Paskaita „Lietuvos kovų už Nepriklausomybę (1918–1920) šimtmetis: laisvės kaina ir jos atmintis“**

**Spalio 1 d., 17.30 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys, P. Lukšio g. 60**

Lektorius, istorikas **–** VDU profesorius dr. Jonas Vaičenonis.

Būtina išankstinė registracija (8 37 31 41 08)

**Natūralaus kūno kremo kūrimo ir gamybos edukacija**

**Spalio 3 d., 11–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys, P. Lukšio g. 60**

Organizuojama kartu su „Muravos bendruomenės centru“

Būtina išankstinė registracija (8 37 31 41 08)

**Renginys „Darbščios rankos, dainuojančios širdys. Mūsų kūrybos klodai – Jums“**

**Spalio 9 d., 16.30 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys, P. Lukšio g. 60**

Skirtas Pauliaus Širvio 100-osioms gimimo metinėms. Dalyvaus rankdarbių kūrėjos, veiks paroda, dainuos ansambliai „Prie Židinio“ ir „Smaragdas“. Organizuojama kartu su Eigulių-Žaliakalnio bendruomenės centru.

Būtina išankstinė registracija (8 37 31 41 08)

**Edukacija „Natūralių akmenėlių apyrankių kūrimas ir gamyba“**

**Spalio 10 d., 11–15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys, P. Lukšio g. 60**

Organizuojama kartu su „Muravos bendruomenės centru“.

Būtina išankstinė registracija (8 37 31 41 08)

**Koncertas „Dainuokime kartu!“**

**Spalio 16 d., 16.30 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys, P. Lukšio g. 60**

Renginys – projekto „Eigulių seniūnijos bendruomenės kultūrinio gyvenimo puoselėjimas“ dalis.

Būtina išankstinė registracija (8 37 31 41 08)

**Paskaita „Senelio ir močiutės ryšys su vaikaičiais: abipusė nauda“**

**Spalio 10 d., 15 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys, Sandėlių g. 7**

Lektorės: doc. dr. Loreta Gustainienė) ir psichologė Ilona Nomeikienė.

Būtina išankstinė registracija (8 37 74 01 67)

**Tautodailininkės Janinos Audros Toleikytės (Fiserienės) personalinė tapybos darbų paroda „Besivejant laiką“**

**Spalio 1–31 d., I–V 9–19 val., VI 10–16 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys, Sandėlių g. 7**

**Violetos Liaudenskienės tapybos paroda „Aš esu medis“**

**Spalio 1–31 d., I–V 9–19 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Tirkiliškių padalinys, Tirkiliškių g. 51**

**Paskaita „Masažų nauda“**

**Spalio 15 d., 17.45 val.**

**Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Tirkiliškių padalinys, Tirkiliškių g. 51**

Asociacijos Narsiečių bendruomenė narė Laura kviečia į paskaitą, kurioje pristatys masažų naudą gerai savijautai ir grožiui.

Būtina išankstinė registracija (8 614 26 058 arba 8 37 39 21 43)

**Aleksoto mokytojų senjorų pagerbimo šventė ir koncertas**

**Spalio 30 d., 14 val.**

**Aleksoto seniūnija, Veiverių g. 132**

Būtina išankstinė registracija (8 37 39 14 18)

**Paroda ,,Darbščiosios rankos, dainuojančios širdys, Mūsų kūryba Jums"**

**Spalio 9 d., 16.30 val.**

**Kauno V. Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys, P. Lukšio g. 60**

Parodoje bus demonstruojami rankdarbiai ir atliekamos dainos.

Dalyvaus ansambliai: „Prie Židinio“ ir „Smaragdas“

Būtina išankstinė registracija (8 687 31 377)

**Piešinių paroda „Piešiame senelius“**

**Visą spalio mėnesį**

**Panemunės seniūnija, Vaidoto g. 115**

**Vakaronė ,,Su daina širdyje"**

**Spalio 3 d., 15 val.**

**„Palemono keramikos gamykla“, Pamario g. 1**

Kontaktinis asmuo – Rita Agurkienė (8 618 56 180)

**Ekskursija „Pajausk, tai – Šančiai“**

**Spalio 3 d., 13 val.**

**A. Juozapavičiaus pr. 72**

Būtina išankstinė registracija (8 37 34 20 72)

**Pažintinė edukacinė kelionė po Rokiškio kraštą**

**Spalio 17 d., 10 val.**

Kelionė į šiaurės Lietuvą, aplankant žymias Rokiškio istorines vietas, „Tyzenhauzo dvaro“ ansamblį bei dalyvaujant edukaciniame renginyje „Rokiškio sūrio kelias“.

Būtina išankstinė registracija (8 616 49 811)

**Senjorų diena Lampėdžiuose ir paskaita „Padėkime mūsų planetai“**

**Spalio 25 d., 15 val.**

**Vytauto g. 10**

Lektorė – biomedicinos mokslų daktarė gyd. Dalia Akramienė

Renginys prasidės šv. Mišiomis, o paskaitoje bus pasakojama apie klimato kaitą, jos sukeliamus padarinius.

Būtina išankstinė registracija (8 698 85 678)

**Radijo ryšio pamokos**

**Kiekvieną spalio I, 18.00–19.00 val.**

**„Lietuvos radijo sporto federacija“, Studentų g. 50-242**

Mokymai nuotoliniu būdu. Bus mokinama Morzės abėcėlė, namų darbų užduotys. Sukurta bandomoji programinė simuliacinė radijo ryšio aplinka edukaciniams tikslams.

Būtina išankstinė registracija (8 691 44 414)

**Informacija apie spalio mėnesio sveikatos ir sporto renginius**

**Sporto ir sveikatinimo užsiėmimas „Būk sveikas – sportuok“**

**Nuo spalio 8 d. iki lapkričio 26 d. kiekvieną ketvirtadienį, 12 val.**

**Baltijos g. 30**

Būtina išankstinė registracija (8 616 49 811)

**Grupinė mankšta kaklo ir pečių skausmui malšinti**

**Spalio 6 d., 12.10 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys“, Pramonės pr. 31, 229 kab.**

Kineziterapeutė – Guoda Daunoraitė  
Būtina išankstinė registracija (8 37 40 39 23)

**Grupinė mankšta nugaros raumenims stiprinti**

**Spalio 13 d., 12.10 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys“, Pramonės pr. 31, 229 kab.**

Kineziterapeutė – Guoda Daunoraitė  
Būtina išankstinė registracija (8 37 40 39 23)

**Grupinė mankšta kojų sąnarių skausmui malšinti**

**Spalio 20 d., 12.10 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys“, Pramonės pr. 31, 229 kab.**

Kineziterapeutė – Guoda Daunoraitė  
Būtina išankstinė registracija (8 37 40 39 23)

**Grupinė mankšta viso kūno raumenims stiprinti**

**Spalio 27 d., 12.10 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys“, Pramonės pr. 31, 229 kab.**

Kineziterapeutė – Guoda Daunoraitė  
Būtina išankstinė registracija (8 37 40 39 23)

**Protinės būklės mini tyrimas (MMSE)**

**Spalio 9 d., 8–14 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Kalniečių padalinio“ Psichikos sveikatos centras, Savanorių pr. 369, 309 kab.**

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 14 52)

**Kineziterapiniai pratimai senjorams Kalniečių parke**

**Spalio 1, 15 d., 12 val.**

**Kineziterapeutai: Karolis Karalaitis ir Akvilė Laukaitienė**  
**Susirinkimo vieta prie VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Kalniečių padalinio“ įėjimo, Savanorių pr. 369**

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 14 64)

**Diagnostinis tyrimas: kognityvinių funkcijų ištyrimas**

**Kiekvieną spalio I, II, III ir IV, 11–14 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinio Psichikos sveikatos centras“, Baltų pr. 7, 122 kab.**

Būtina išankstinė registracija (8 37 30 15 88; 8 37 30 15 80)

**Sveikatinimo mankšta senjorams**

**Kiekvieną spalio II ir IV, 12 val.   
VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinio Aleksoto poskyris“, Veiverių g. 45 (Kineziterapijos salė)**

Būtina išankstinė registracija (86 15 95 337)

**Paskaita „Infekcinių ligų profilaktika ir skiepai“**

**Spalio 6 d., 13.30–14.00 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys“, A. Mickevičiaus g. 4, 403 kab.**

Lektorė – šeimos gydytoja Rima Kumžienė  
Būtina išankstinė registracija (8 37 40 92 00; 8 607 74 045)

**Paskaita „Sveika mityba vyresniame amžiuje ir kaip jų išvengti virškinimo sistemos sutrikimų“**

**Spalio 13 d., 13.30–14.00 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys“, A. Mickevičiaus g. 4, 403 kab.**

Lektorė – gydytoja gastroenterologė Rėda Vyšniauskaitė

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 92 00; 8 607 74 045)

**Paskaita „Kaip išvengti peršalimo susirgimų rudenį?“**

**Spalio 20 d., 13.30–14.00 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys“, A. Mickevičiaus g. 4, 403 kab.**

Lektorius – šeimos gydytojas Tadas Šakalis

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 92 00; 8 607 74 045)

**Paskaita „Mitybos ypatumai vyresnio amžiaus žmonėms“**

**Spalio 27 d., 12.30–13.00 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys“, A. Mickevičiaus g. 4, 403 kab.**

Lektorė – gydytoja endokrinologė Zita Vasiliauskienė

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 92 00; 8 607 74 045)

**Mankšta senjorams „Paprasta ir veiksminga“**

**Spalio 1, 8, 15, 22, 29 d., 10 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys“, A. Mickevičiaus g. 4, 104 kab.**

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 92 00; 8 607 74 045)

**Paskaita „Senjorų burnos ir protezų priežiūra“**

**Spalio 6 d., 13.30–14.00 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys“, A. Mickevičiaus g. 4**

Lektorė – burnos higienistė Viktorija Ručinskienė

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 92 00; 8 607 74 045)

**Atpalaiduojantis užsiėmimas, relaksacija**

**Kiekvieną spalio II, 12.30 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Centro padalinio Psichikos sveikatos centro Dienos stacionaras“, Nepriklausomybės a. 10, 4 aukštas**

Būtina išankstinė registracija (8 37 40 92 00; 8 607 74 045)

**Paskaita „Sveika mityba sergantiems lėtinėmis ligomis“**

**Spalio 16 d., 13.30–14.00 val.**

**VšĮ „Kauno miesto poliklinikos Šančių padalinys“, A. Juozapavičiaus g. 72**

Lektorė **–** šeimos gydytoja Gintarė Ališauskienė

Būtina išankstinė registracija (8 37 34 21 67)

**„Judėk sveikai“ senjorų funkcinės treniruotės**

**Kiekvieną spalio I, III, V, 10 val.**

**Kauno krepšinio mokykla „Žalgiris“, Pašilės g. 41**

Būtina išankstinė registracija (8 619 56 774)

**Sveikos mitybos mokymai**

**Vaidoto g. 115**

Mokymų metu senjorai supažindinami su subalansuotos mitybos ypatumais, maisto produktų etiketėse esančia informacija, atliekami maisto gamybos praktiniai užsiėmimai. Laikas derinamas registracijų metu.

Būtina išankstinė registracija (8 673 73 593)

**Psichinės sveikatos stiprinimo užsiėmimai**

**Vaidoto g. 115 arba Baltų pr. 51**

Užsiėmimo metu senjorai išmoksta atsipalaiduoti, valdyti stresą ir nerimą, pagerina savo atmintį bei socialinius įgūdžius. Laikas derinamas registracijų metu

Būtina išankstinė registracija (8 673 73 593)

**Linijiniai šokiai**

**Kiekvieną spalio II, IV, 12.00–13.00 val.**

**Baltų pr. 81 (Studija „Dance4Fun“)**

Būtina išankstinė registracija (8 673 73 593)

**Kineziterapinės mankštos**

**Kiekvieną spalio II, IV, 14.00–15.00 val.**

**Juozapavičiaus pr. 31-8 („Kineziterapijos klinika“)**

Būtina išankstinė registracija (8 673 73 593)

**Paskaita „Burnos priežiūra vyresniame amžiuje“**

**Vaidoto g. 115, Laikas derinamas registracijų metu**

Būtina išankstinė registracija (8 616 87 188)

**Sportinių šokių varžybos**

**Spalio 3, 4 d., 17.00–20.00 val.**

**„Garliavos sporto ir kultūros centras“, Vasario 16-tosios g. 8., Garliava**

Pasaulio reitingo jaunių II, Jaunimo ir suaugusiųjų klasikinių ir Lotynų Amerikos šokių varžybos

Būtina išankstinė registracija (vydbank@gmail.com)

**Joga**

**Kiekvieną spalio IV, 12.00 val.**

**„Kauno jogos studija“, Seinų g. 5**

**Privaloma apsirengti sportine, judesių nevaržančia apranga ir kojinėmis**

Būtina išankstinė registracija (8 684 66 449)