

SPALIS – SENJORŲ MĖNUO!



**ŠVENTINIS
KONCERTAS!**

**NEMOKAMI
UŽSIĖMIMAI
IR TURININGOS
VEIKLOS.**



KULTŪROS RENGINIAI

SPALIO 1 D.

9–17 val. Apsilankymas Maironio lietuvių literatūros muziejuje ir jo padaliniuose

Maironio lietuvių literatūros muziejus, *Rotušės a. 13.*

Juozo Grušo namai-muziejus, *Kalniečių g. 93.*

Vaikų literatūros muziejus, *K. Donelaičio g. 13.*

11 val. ir 13 val. Ekskursijos „Rudenejantis sodas“

Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sodas, *Ž. ir E. Žilibero g. 4.*

13–14 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Platesnė informacija – muziejaus bilietų kasose.

K. Donelaičio g. 64.

13 val. Protmūšis prie šachmatų lentos

Balio ir Vandos Sruogos namai-muziejus, *B. Sruogos g. 21.*

13 val. Edukacinis užsiėmimas „Kaip smėlio saujelės ant mano širdies“

Salomėjos Nėries ir Bernardo Bučo namai-muziejus, *S. Nėries g. 7.*

13 val. Edukacinis užsiėmimas „Pokalbis su Vaižgantu“

Juozo Tumo-Vaižganto butas-muziejus, *Aleksoto g. 10.*

14 val. ŠVENTINIS KONCERTAS

Svečių sveikinimai, padėkos nusipelnusiems senjorams, „Jungėnų kaimo kapela“ pasirodymas.

Rotušės aikštė.

Spalio 1 dieną senjorams Kauno viešasis transportas ir įėjimas į Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sodą NEMOKAMAS.

SPALIO 4 D.

14 val. Skaitmeninio raštingumo mokymai „Lietuva mokosi: iš praeities į ateitį“

Kviečiama mokytis naudotis kompiuteriu, planšete ar išmaniuoju telefonu.

Daugiau informacijos ir registracija telefonu: **(8 37) 31 32 18.**

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



14 val. Ekskursija „Atvėrę dvasios horizontus“

Būtina išankstinė registracija telefonu: (8 37) 79 89 95 arba 8 672 80767.

Adelės ir Pauliaus Galaunių namai-muziejus, *Vydūno al. 2.*

15 val. pokalbis su psichologu: „Laimės troškimas gyvas kiekvieno širdyje“

Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Šaltinio padalinys“, *Raudondvario pl. 230.*

Spalio 4–lapkričio 4 d. Stefanijos Chreptavičienės austų paveikslų ir Irenos Barkauskienės siuvinėtų paveikslų paroda

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

SPALIO 5 D.

11 val. Greitosios medicinos pagalbos medikų paskaita „Traumos vyresniame amžiuje. Kaip jų išvengti?“

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

12 val. Ekskursija „J. Zikaras. Viskas, mano Tėvyne, vardan tavęs“

Būtina išankstinė registracija telefonu: 8 684 84335.

Juozo Zikaro namai-muziejus, J. Zikaro g. 3.

14 val. Edukacinė programa „Lietuvos tėvai kūrėjai“

Tai unikali proga pamatyti originalų Vasario 16-osios akto dokumentą ir sužinoti daugiau apie nepriklausomos valstybės kūrėjus.

Būtina išankstinė registracija telefonu: (8 37) 20 17 78.

Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra Kaune, *Vilniaus g. 33.*

15 val. Senjorų klubo „Parduotos vasaros“ susitikimas

Daugiau informacijos ir išankstinė registracija: telefonu (8 37) 41 11 85 arba el. paštu dainava@kaunas.mvb.lt.

Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Dainavos padalinys, *Savanorių pr. 377.*

16 val. Piešimo ant šilko dirbtuvės

Užsiėmimą ves dailininkė **Irena Petravičienė.**

Būtina išankstinė registracija telefonu: (8 37) 34 62 98.

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

17.30 val. Nemokami fraktalų piešimo užsiėmimai

Dirbtuves ves menininkė **Nijolė Čepauskienė.**

Daugiau informacijos ir registracija telefonu: (8 37) 31 32 18.

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

SPALIO 6 D.

13.30 val. Susitikimas su Kauno klubo „Skiaučių menas“ narėmis

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

17 val. Edukacija „Gamtos dovana arbatos puodelyje“

Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Eigulių padalinys, *Siaurės pr. 95.*

18 val. Eglės Frank knygos „Mirę irgi šoka“ pristatymas

Maironio lietuvių literatūros muziejus, *Rotušės a. 13.*

18.30 val. Dovilės Zelčiūtės knygos „Augau teatre“ pristatymas

Ištraukas skaitys aktorė Rasa Samuolytė. Taip pat dalyvaus Audra Žukaitytė, Egidijus Stancikas, literatūros apžvalgininkas Tomas Vyšniauskas, rašytoja Aldona Ruseckaitė, teatrologė Vitalija Truskauskaitė ir leidyklos „Vaga“ vyr. redaktorė Agnė Puzauskaitė. Nacionalinio Kauno dramos teatro Mažoji salė, *Laisvės al. 71.*

SPALIO 7 D.

11 val. Ekskursija ir paroda „Moters atvaizdas Kauno meno mokyklos grafikoje“

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija: telefonu **8 610 13663** arba el. paštu: ruta.klevaite@ciurlionis.lt.

Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, *Putvinskio g. 55.*

14–15.30 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135.**

Vytauto Didžiojo karo muziejaus Karo technikos ekspozicija VI forte, *K. Baršausko g. 101.*

14–16.30 val. Ekskursija ir edukacija prie puodelio arbatos „Miestas tvirtovė: Kaunas“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135.**

Vytauto Didžiojo karo muziejaus Karo technikos ekspozicija VI forte, *K. Baršausko g. 101.*

16 val. Literatūrinė-muzikinė popietė „Rudens dvelksmas“

Eilių skaitymas bei kapelos „Šaltinis“ pasirodymas.

Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šilainių padalinys, *Baltų pr. 51.*

16.30 val. Koncertas „Dienų spalvotame fone, bus gera plaukt rudens upe“

Eigulių-Žaliakalnio bendruomenės centro ansamblio „Smaragdus“ pasirodymas.

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

SPALIO 8 D.

13–14 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Platesnė informacija – muziejaus bilietų kasose.

K. Donelaičio g. 64.

SPALIO 11 D.

13 val. Ekskursija po Nacionalinio Kauno dramos teatro erdves: „Teatro užkulisiai su aktore Liucija Rukšnaityte“

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija telefonu: **(8 37) 22 40 64.**

Laisvės al. 71.

14 val. Ekskursija „Atvėrę dvasios horizontus“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **(8 37) 79 89 95** arba **8 672 80767.**

A. ir P. Galaunių namų-muziejus, Vydūno al. 2.

14 val. Skaitmeninio raštingumo mokymai „Lietuva mokosi: iš praeities į ateitį“

Kviečiama mokytis naudotis kompiuteriu, planšete ar išmaniuoju telefonu.

Daugiau informacijos ir registracija telefonu: **(8 37) 31 32 18.**

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

SPALIO 12 D.



11 val. Edukacinė programa „Archaika“

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija: telefonu **8 610 13663** arba el. paštu:

ruta.klevaite@ciurlionis.lt.

Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, Putvinskio g. 55.

12 val. Ekskursija „Dailininko Antano Žmuidzinavičiaus velnių kolekcijos įdomybės“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 675 13372.**

A. Žmuidzinavičiaus kūrinių ir rinkinių muziejus, V. Putvinskio g. 64.

14 val. Edukacinė programa „Lietuvos tėvai kūrėjai“

Tai unikali proga pamatyti originalų Vasario 16-osios akto dokumentą ir sužinoti daugiau apie nepriklausomos valstybės kūrėjus.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **(8 37) 20 17 78.**

Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra Kaune, Vilniaus g. 33.

SPALIO 13 D.

11 val. Ekskursija Yoko Ono parodoje „Laisvės pažinimo sodas“

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija: telefonu **8 610 13663** arba el. paštu ruta.klevaite@ciurlionis.lt.

Kauno paveikslų galerija, K. Donelaičio g. 16.

16 val. Kino filmas „Šuolis“

Kauno kino centras „Romuva“, *Laisvės al. 54.*



17 val. Kaunėnų bendruomenės ansamblio koncertas

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

18 val. Poezijos ir muzikos vakaras „Aš pažinau karalių tavyje“

Programa parengta pagal Vytauto Mačernio kūrybą. Atlieka aktorius **Andrius Bialobžeskis**.

Kauno Vinco Kudirkos viešoji biblioteka, *Laisvės al. 57.*

18 val. Rasos Aškintytės knygos „Penkios istorijos apie meilę su laiminga pabaiga“ pristatymas

Maironio lietuvių literatūros muziejus, *Rotušės a. 13.*

SPALIO 14 D.

11 val. Ekskursija parodoje „Prieš... ir po 100 metų“

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija: telefonu **8 610 13663** arba el. paštu ruta.klevaite@ciurlionis.lt.

Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus, *Putvinskio g. 55.*

14–15.30 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135.**

Karo technikos ekspozicija, K. Baršausko g. 101, VI fortas.

14–16.30 val. Ekskursija ir edukacija prie puodelio arbatos „Miestas tvirtovė: Kaunas“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135.**

Vytauto Didžiojo karo muziejaus Karo technikos ekspozicija, K. Baršausko g. 101, VI fortas.



SPALIO 15 D.

13–14 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Platesnė informacija – muziejaus bilietų kasose.

K. Donelaičio g. 64.

SPALIO 17 D.

17.30 val. Palemoniečių prisiminimų vakaras ir ansamblio „Marių banga“ koncertas

Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Palemono padalinys, *Marių g. 37.*

SPALIO 18 D.

12 val. Ekskursija „J. Zikaras. Viskas, mano Tėvyne, vardan tavęs“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 684 84335.**

Juozo Zikaro namai-muziejus, *J. Zikaro g. 3.*

14 val. Skaitmeninio raštingumo mokymai „Lietuva mokosi: iš praeities į ateitį“

Kviečiama mokytis naudotis kompiuteriu, planšete ar išmaniuoju telefonu.

Daugiau informacijos ir registracija telefonu: **(8 37) 31 32 18.**

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

18 val. Projekto „Skambantys raštai“ paskaita-koncertas apie baltų simbolius

Dalyvaus Kauno 1-osios muzikos mokyklos auklėtiniai ir doc. dr. **Dalia Senvaitytė.**

Kauno kultūros centras, *Vytauto pr. 79.*

SPALIO 19 D.

12 val. Ekskursija „Dailininko Antano Žmuidzinavičiaus velnių kolekcijos įdomybės“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 675 13372.**

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

12 val. Ansamblio „Guboja“ koncertas „Rudens melodijų takais“

„Girstos“ bendruomenės centras, *Baršausko g. 92.*

15 val. Kauno Vilijampolės bendruomenės centro „Veršva“ ansamblio „Santaka“ koncertas „Sidabrinėmis šalnoms padabinti“

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

19 val. Liaudiškos muzikos koncertas

Liaudiškų šokių kolektyvų „Šėltinis“, „Suktinis“ ir „Ainiai“, folkloro ansamblio „Gadula“ bei sutartinių giedotojų grupės „Sasutalas“ pasirodymai.

Kauno kultūros centras, Vytauto pr. 79.

14 val. Edukacinė programa „Lietuvos tėvai kūrėjai“

Tai unikali proga pamatyti originalų Vasario 16-osios akto dokumentą ir sužinoti daugiau apie nepriklausomos valstybės kūrėjus.

Būtina išankstinė registracija telefonu: (8 37) 20 17 78.

Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra Kaune, Vilniaus g. 33.

SPALIO 20 D.

16 val. Kino filmas „Saldi dienos pabaiga“

Kauno kino centras „Romuva“, Laisvės al. 54.

17 val. Poetės, rašytojos, mokslininkės-profesorės Genovaitės Stulpinienės autorinis vakaras „Kelią nueina einantys“

Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Meno ir muzikos skyrius, A. Mapu g. 18.

17.30 val. Fraktalų piešimo užsiėmimai

Dirbtuves ves menininkė Nijolė Čepauskienė. Daugiau informacijos ir registracija telefonu: (8 37) 31 32 18.

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

17.30 val. Kauno kultūros centro dailės studijos „Vaivorykštė“ tapybos darbų parodos atidarymas

Kauno kultūros centras, Vytauto pr. 79.

SPALIO 21 D.

11 val. Teminė ekskursija „Gyvenimo Sonata“

Vietų skaičius ribotas. Būtina išankstinė registracija: telefonu 8 61 013 663 arba el. paštu:

ruta.klevaite@ciurlionis.lt.

Nacionalinis Mikalojaus Konstantino Čiurlionio dailės muziejus, Putvinskio g. 55.



11 val. Paskaita „Burnos higiena vyresniame amžiuje: pagrindinės problemos ir patarimai“

Užsiėmimą ves burnos higienistė **Vaida Grinkevičienė**.

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

14–15.30 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135**.

Vytauto Didžiojo karo muziejaus Karo technikos ekspozicija VI forte, *K. Baršausko g. 101*.

14–16.30 val. Ekskursija ir edukacija prie puodelio arbatos „Miestas tvirtovė: Kaunas“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135**.

Vytauto Didžiojo karo muziejaus Karo technikos ekspozicija VI forte, *K. Baršausko g. 101*.

19 val. Chorinės muzikos koncertas

Chorų „Kamertonas“, „Gintaras“, „Diemedis“, „Ainiai“ ir „Perkūnas“ pasirodymai.

Kauno kultūros centras, *Vytauto pr. 79*.

SPALIO 22 D.

13–14 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Platesnė informacija – muziejaus bilietų kasose.

K. Donelaičio g. 64.

SPALIO 25 D.



14 val. Skaitmeninio raštingumo mokymai „Lietuva mokosi: iš praeities į ateitį“

Kviečiama mokytis naudotis kompiuteriu, planšete ar išmaniuoju telefonu.

Daugiau informacijos ir registracija telefonu: **8 37 31 32 18**.

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

SPALIO 26 D.

12 val. Ekskursija „Dailininko Antano Žmuidziničiaus velnių kolekcijos įdomybės“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 675 13372**.

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



15.30 val. Edukacinė programa „Lietuvos tėvai kūrėjai“

Tai unikali proga pamatyti originalų Vasario 16-osios akto dokumentą ir sužinoti daugiau apie nepriklausomos valstybės kūrėjus.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **(8 37) 20 17 78**.

Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra Kaune, *Vilniaus g. 33*.



SPALIO 27 D.

13.30 val. Literatūrinė-muzikinė kompozicija „Tik nesumindžiokit širdies“

Programa parengta pagal Justino Marcinkevičiaus eiles, kurias atliks Palemono ansamblis „Marių banga“.

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

15 val. „Literatūrinis ketvirtadienis – pokyčių diena“: pranešimas ir filmo apie poetą Joną Mačiulį-Maironį peržiūra

Maironio lietuvių literatūros muziejus, *Rotušės a. 13*.

18 val. Andris Kalnozols „Mane vadina Kalendoriumi“ knygos pristatymas ir aptarimas

Maironio lietuvių literatūros muziejus, *Rotušės a. 13*.

SPALIO 28 D.

11 val. Teminė ekskursija: „Besisukančio pasaulio ramybės taške“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 610 13663**, elektroniniu paštu:

ruta.klevaite@ciurlionis.lt.

Nacionalinis Mikalojaus Konstantino Čiurlionio dailės muziejus, *Putvinskio g. 55*.

14–15.30 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135**.

Vytauto Didžiojo karo muziejaus Karo technikos ekspozicija VI forte, *K. Baršausko g. 101*.

14–16.30 val. Ekskursija ir edukacija prie puodelio arbatos „Miestas tvirtovė: Kaunas“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 660 07135**.

Vytauto Didžiojo karo muziejaus Karo technikos ekspozicija VI forte, *K. Baršausko g. 101*.

SPALIO 29 D.

13–14 val. Apsilankymas Vytauto Didžiojo karo muziejuje

Platesnė informacija – muziejaus bilietų kasose.

K. Donelaičio g. 64.

SPORTO UŽSIĖMIMAI



SPALIO DARBO DIENOMIS

9–14 val. Šachmatai

Ateiti su užsiėmimų partneriu (-e).

Kauno sporto mokyklos „Gaja“ šachmatų salė, *Partizanų g. 180.*

SPALIO 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 DIENOMIS

18 val. Kineziterapija

Daugiau informacijos telefonu: **8 619 56774.**

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, *Vaidoto g. 115.*

SPALIO 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31 DIENOMIS

9 val. Senjorų linijiniai šokiai

Daugiau informacijos telefonu: **8 619 56774.**

„Girstučio“ baseino treniruočių salėje, *Kovo 11-osios g. 26.*

SPALIO 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 31 DIENOMIS

10 val. Senjorų funkcinė treniruotė

Daugiau informacijos telefonu: **8 619 56774.**

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

SPALIO 5, 12, 19, 26 DIENOMIS

18–20.30 val. Laisvosios imtynės

Grupinis užsiėmimas su treneriu. Reikalinga sportinė apranga. Daugiau informacijos telefonu: **8 689 33001.**

Kauno sporto mokyklos „Gaja“ imtynių salė, *Partizanų g. 180.*

SPALIO 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 31 DIENOMIS

9–13.30 val. Stalo tenisas

Ateiti su užsiėmimų partneriu (-e). Reikalinga sportinė apranga. Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 611 35854.**

Kauno sporto mokyklos „Gaja“ stalo teniso salė, *Partizanų g. 180.*





SPALIO 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 DIENOMIS

10.30–12 val. Šachmatų pamokos

Grupinis užsiėmimas su treneriu.

Kauno sporto mokyklos „Gaja“ šachmatų salė, *Partizanų g. 180.*

SPALIO 5, 12, 19, 26 DIENOMIS

8.30–10 val. Lengvo pobūdžio mankštos reguliariai nesportuojantiems

Grupinis užsiėmimas.

Kauno sporto mokyklos „Gaja“ imtynių salė, *Partizanų g. 180.*

SPALIO 2, 9, 16, 23, 30 DIENOMIS

8–9 val. Plaukimas

Reikalingi maudymosi reikmenys ir pensininko pažymėjimas.

Kauno sporto mokykla „Startas, Miško g. 3.

SPALIO 6, 13, 20, 27 DIENOMIS

9–10 val. ir 10–11 val. Baseinas ir garinė pirtis

Reikalingi maudymosi reikmenys ir pensininko pažymėjimas.

Būtina išankstinė registracija: telefonu **8 618 62177** ir el. paštu vilija@swim.lt.

Kauno plaukimo mokykla-baseinas „Vilija“, *Demokratų g. 34.*

SPALIO 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 DIENOMIS

9–10 val. Baseinas ir sauna

Būtina išankstinė registracija: telefonu **8 616 25389** ir el. paštu silainiai@swim.lt.

Reikalingi maudymosi reikmenys ir pensininko pažymėjimas.

Kauno plaukimo mokykla-baseinas „Šilainiai“, *Baltų pr. 8.*

SPALIO 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 DIENOMIS

9–10 val. Baseinas ir sauna

Būtina išankstinė registracija: telefonu **8 616 97055** ir el. paštu dainavai@swim.lt.

Reikalingi maudymosi reikmenys ir pensininko pažymėjimas.

Kauno plaukimo mokykla-baseinas „Dainava“, *Partizanų g. 46.*



SVEIKATINGUMO UŽSIĖMIMAI

SPALIO 1 D.

11 val. Orientacinės varžybos Kaune: „Surask raktą į sveiką širdį“

Skirta Pasaulinei širdies dienai paminėti. Visų dalyvių laukia dovanos.

Reikalingas išmanusis fotografuojantis telefonas.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 682 80727**.

SPALIO 3 D.

13–15 val. Sveikų pietų dirbtuvės

Mokymus sudaro tiek teorinės paskaitos, tiek maisto gamyba ir degustacija. Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 673 73593**.

Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šilainių padalinys, *Baltų pr. 51*.

13 val. Kauno miesto socialinių paslaugų centro, Dainavos Socialinės priežiūros bei globos dienos centro atvirų durų diena

Daugiau informacijos telefonu: **8 673 75484**.

Partizanų g. 38D.

SPALIO 4 D.

11 val. Socialinės priežiūros dienos centro VšĮ „Keturlapis dobilas“ atvirų durų diena

Daugiau informacijos telefonu: **8 610 77227**.

Girstupio g. 9.

13 val. Protmūšis „Aš senjoras išmintingas“ ir akustinis koncertas

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 673 73593**.

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

SPALIO 5 D.

13 val. Protmūšis „Aš senjoras išmintingas“ ir akustinis koncertas

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 673 73593**.

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

11 val. Greitosios medicinos pagalbos medikų paskaita „Traumos vyresniame amžiuje. Kaip jų išvengti?“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 682 80727**

Visi dalyvių laukia dovanos.

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

SPALIO 7 D.

10 val. Paskaita „Paliatyvioji pagalba, ką svarbu žinoti artimiesiems?“

Lektorė – gydytoja **Giedrė Baršauskienė**.

VšĮ Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinys, *Baltų pr. 7, 255 kab.*

SPALIO 13 D.

13 val. Filmo „Gražiausi gyvenimo metai“ peržiūra ir aptarimas su psichologu

Sis filmas pasakoja apie du buvusius mylimuosius, kurie ir vėl susitinka. Jie leidžiasi į prisiminimus, nuspalvintus meile, nostalgija ir švelniu liūdesiu.

Daugiau informacijos telefonu: **8 60 381 413**.

Kauno kino centras „Romuva“, *Laisvės al. 54*.

13 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos skaitymas ir supratimas“

Lektorė – gydytoja-dietologė **Rūta Petereit**. Seminaro dalyviai kviečiami į individualią konsultaciją su gydytoja.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 61 687 188**.

17.15 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Apie mitybą, padėsiančią sumažinti kūno svorį“

Lektorė – gydytoja-dietologė **Rūta Petereit**.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 616 87188**.



SPALIO 14 D.

11 val. Grupinė veikla „Pažinkime save per dailės terapiją“

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 603 81413**.

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, *Vaidoto g. 115*.

15–19 val. Akispūdzio matavimas bekontakčiu tonometru

Būtina išankstinė registracija telefonu: **(8 37) 40 39 00**.

VšĮ Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys, *Pramonės pr. 31, 620 kab.*

15–19 val. Akispūdzio matavimas bekontakčiu tonometru

Būtina išankstinė registracija telefonu: **(8 37) 40 14 22**.

VšĮ Kauno miesto poliklinikos Kalniečių padalinys, *Savanorių pr. 369, 219 kab.*

SPALIO 17 D.

10–12 val. Grupinis užsiėmimas „Miško maudynės“

Veiklos metu bus mokoma dėmesingai leisti laiką miške, panirus į jį visomis juslėmis ir taip gerinti sveikatą.

Panemunės šilas, ties „Ipanema“ picerija, *Smetonos al. 4*.

SPALIO 18 D.

15 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Mitybos ir maitinimosi ypatumai, padedantys sumažinti onkologinių ligų riziką“

Lektorė – gydytoja-dietologė Rūta Petereit.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 616 87188**.

SPALIO 19 D.

11 val. Kauno kartų namų Socialinės priežiūros dienos centro atvirų durų diena

Daugiau informacijos telefonu: **(8 37) 36 23 28**.

Sąjungos a. 13A.

13.30 val. Paskaita „Geriatrija: kaip pagerinti pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę?“

Lektorė – gydytoja Rimantė Pakutkienė.

VšĮ Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinio Jaunimo centro salė (vienaukštis žalias priestatas), *Pramonės pr. 31*.

SPALIO 20 D.

11 val. VšĮ Kauno Panemunės socialinės globos namų Socialinės priežiūros dienos centro atvirų durų diena

Daugiau informacijos telefonu: **8 691 96201**.

Birutės g. 29A.

13 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos skaitymas ir supratimas“

Lektorė – gydytoja-dietologė Rūta Petereit.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 616 87188**.

17.15 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Apie mitybą, padėsiančią sumažinti kūno svorį“

Lektorė – gydytoja-dietologė Rūta Petereit.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 616 87188**.

SPALIO 21 D.

11 val. Paskaita „Burnos higiena vyresniame amžiuje: pagrindinės problemos ir patarimai“

Lektorė – burnos higienistė Vaida Grinkevičienė. Daugiau informacijos ir išankstinė registracija telefonu: **8 682 80727**.

Visų dalyvių lauks dovanos.

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



SPALIO 25 D.

15 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Mitybos ir maitinimosi ypatumai, padedantys sumažinti onkologinių ligų riziką“

Lektorė – gydytoja-dietologė Rūta Petereit.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 616 87188**.

SPALIO 27 D.

13 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Apie mitybą, padėsiančią sumažinti kūno svorį“

Lektorė – gydytoja-dietologė Rūta Petereit.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 616 87188**.

14 val. Filmo „Kandelarija“ peržiūra ir aptarimas su psichologu

Tai istorija pasakojanti apie vyresnio amžiaus porą, kurios gyvenimo rutiną nutraukia rasta vaizdo kamera. Jie atgaivina užgesusios meilės kibirkštį ir taip sugrįžta laimės bei džiaugsmo akimirkos, bet netikėtai kamera dingsta. Filmą atskleis intriguojančias jos paieškas.

Kauno kino centras „Romuva“, *Laisvės al. 54*.

17.15 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Mitybos ir maitinimosi ypatumai, padedantys sumažinti onkologinių ligų riziką“

Lektorė – gydytoja-dietologė Rūta Petereit.

Būtina išankstinė registracija telefonu: **8 616 87188**.

DOVANA – KARŠTA KAVA



Kiekvieną spalio **sekmadienį 10.00–13.00 val.**
senjorus karšta kava vaišins restoranai:

„**FORTAS**“ (Vienybės a. / Donelaičio g. 60)

„**ETNO DVARAS**“ (K. Baršausko g. 66A, PC „Molas“).



•FORTAS•
RESTORANAS

**ETNO
DVARAS**
LITUVIŠKI PATIKALAI



RENGINIAI IR VEIKLOS SU 30% NUOLAIDA:

SPALIO 3–31 D.

Grupinė kineziterapija vandenyje

Turėti pensininko pažymėjimą. Būtina išankstinė registracija telefonu: (8 37) 37 77 77. Paslaugos teikiamos kartu su fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo konsultacija. VšĮ Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinys, *Baltų pr. 7.*

SPALIO 6 D.

18 val. K. Mašanausko roko opera „1972“

Kauno valstybinis muzikinis teatras.
Laisvės al. 91.

SPALIO 13 D.

18 val. G. Verdi opera „Traviata“

Režisierė – Anželika Cholina.
Kauno valstybinis muzikinis teatras.
Laisvės al. 91.

SPALIO 14 D.

18 val. F. Wildhorn miuziklas „Grafas Montekristas“

Kauno valstybinis muzikinis teatras.
Laisvės al. 91.

SPALIO 16 D.

18 val. P. Abraham operetė „Balius Savojoje“

Kauno valstybinis muzikinis teatras.
Laisvės al. 91.

SPALIO 20 D.

18 val. Kauno valstybinio muzikinio teatro ir Kijevo nacionalinio akademinio operetės teatro paramos koncertas „Kartu už Laisvę“

Kauno valstybinis muzikinis teatras.
Laisvės al. 91.

SPALIO 30 D.

18 val. K. Mašanausko roko opera „1972“

Kauno valstybinis muzikinis teatras.
Laisvės al. 91.





Organizatoriai:



Kauno
Kultūros
Centras



Partneriai:

