

# Senjorų mėnuo Kaune

Spalis sproginės nuo veiklos!

**Išsami renginių programa**



## Spalis 1 d.

**14 val. Šventinis koncertas.** Grupės „Vairas“ ir atlikėjos Lauros Remeikienės pasirodymai, svečių sveikinimai, padėkos nusipelnusiems senjorams.  
**Koncertas nemokamas.**

Vieta: Rotušės aikštė

**15 val. Pasaulinei muzikos dienai skirtas koncertas.** Įėjimas su nemokamais kvietimais, kuriuos galima atsiimti Kauno filharmonijos kasoje. Senjorams taip pat taikoma 30 proc. nuolaida bilietams į visus Kauno miesto simfoninio orkestro rudens sezono koncertus.

Vieta: Kauno filharmonija (E. Ožeškienės g. 12)

**11 val. ir 13 val. Nemokamos ekskursijos** Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sode. **Registracija nereikalinga.**

Vieta: Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sodas (Ž. E. Žilibero g. 4).

**Spalis 1–10 d. Tapytojų grupės „Mėlynas Menas“ tapybos darbų paroda „Rudens motyvai“.** Įėjimas nemokamas.

Vieta: Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79)

**Spalis 1–17 d. Projekto „Kaunas tapyboje, tapyba Kaune“ simpoziumo darbų paroda.** Įėjimas nemokamas.

Vieta: Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79)

## Spalis 2 d.

**11 val. Paskaitų ciklas apie bičių gyvenimą.** Kauno kolegijos Medicinos fakulteto lektorė Laura Baumann papasakos apie bičių gyvenimą, bičių surinktus produktus, jų farmakologines savybes bei naudojimą sveikatos stiprinimui. Vyks bičių produktų degustacija bei medaus masažas.

**Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**16–18 val. Sveikų pusryčių dirbtuvės.**

Mokymus sudaro teorija, maisto gamyba bei degustacija.

**Registracija ir daugiau informacijos telefonu +370 616 87 188.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šilainių padalinys (Baltų pr. 51)

## **Spalis 2–31 d. Kauno kultūros centro dailės studijos „Vaivorykštė“ narės Virginijos Jaskytės-Rūkienės tapybos paroda „Ką matau, tą tapau“.**

„Paveiksluose palieku dalį savęs – tai, kaip matau pasaulį, kaip jį jaučiu, pavyksta ar ne... Visada stengiuosi sumažinti tarpą tarp žiūrėti ir matyti“, – sako parodos autorė. Paroda nemokama, registracija nereikalinga.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Aleksoto padalinys (Veiverių g. 43)

## **Spalis 3 d.**

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann.

**Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**11 val. Pagyvenusių žmonių mėnesio šventė – koncertas.**

Renginys nemokamas, registracija telefonu +370 606 03 480.

Vieta: Kauno Panemunės socialinės globos namai (Kurtinių g. 1D)

**14–16 val. Individualios naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais konsultacijos.**

Registracija tel. (8 37) 74 01 67. Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys (Sandėlių g. 7)

**Spalis 3–lapkričio 30 d. Danutės Jauneikienės personalinė darbų paroda „Atokvėpis“.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Berželio“ padalinys (Taikos pr. 113B)

## **Spalis 4 d.**

**12 val. Ekskursija „J. Zikaras: skulptorius, mokytojas, tėvas“.** Lankytojai bus supažindinami su J. Zikaro namais ir veikla. Ekskursijoje gali dalyvauti 12 žmonių. Išankstinė registracija telefonu: +370 684 84 335.

Vieta: J. Zikaro namai-muziejus (J. Zikaro 3)

**14 val. Tarptautinės Pagyvenusių žmonių dienos minėjimas – vokalinis muzikinis ansamblio „Marių banga“ koncertas.** Vadovas Rimantas Vaičekonis. Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno kartų namai (Sajungos a. 13A)

### **14 val. Interaktyvi ekskursija po naujausią Istorinės Lietuvos Respublikos Prezidentūros muziejaus parodą „Antanas Smetona: nelengvi pasirinkimai.“**

Autentiškoje rūmų aplinkoje siūloma laiko mašina persikelti į tarpukario Kauną bei Lietuvą, įsikūnyti į Prezidento Antano Smetonos asmenį. Senjorai kviečiami atvykti bent 5 minutėmis anksčiau. Interaktyvios ekskursijos su ekskursijų vadovu **nemokamos, registracijos nėra**. Daugiau informacijos: <https://bit.ly/ekskursija-prezidentura>.

Vieta: Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra (Vilniaus g. 33)

### **15–16.30 val. Individualūs skaitmeninio raštingumo mokymai.**

Registracija telefonu (8 37) 34 62 98.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys (Vaidoto g. 115)

### **Spalio 4–30 d. Jono Lukšės piešinių paroda „Šančių istorinis ir karinis paveldas“.** Paroda nemokama, registracija nereikalinga.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys (Vaidoto g. 115)

## Spalio 5 d.

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann.

Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt).

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

### **11 val. Ekskursija „Lietuvos sporto istorija“.**

Registracija ir daugiau informacijos: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Lietuvos sporto muziejus (Muziejaus g. 7)

### **14 val. Senjorų popietė „Margaspalvis rudenėlis“.**

Renginys nemokamas, registracijos nėra.

Vieta: Lietuvos samariečių bendrijos Kauno skyrius (Šv. Gertrūdos g. 8A)





### **16 val. Susitikimas su notaru Mindaugu Statkevičiumi.**

Tema „Testamento sudarymas ir paveldėjimo klausimai“.

**Susitikimas nemokamas, registracija nereikalinga.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Petrašiūnų padalinys  
(Ekskavatorininkų g. 8)

### **Spalio 5–30 d. Kauno klubo „Bičiulės“ kūrybos darbų paroda.**

**Paroda nemokama, registracija nereikalinga.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys  
(Vaidoto g. 115)

## Spalio 6 d.

### **10.30 val. Dailės terapija.** Registracija ir daugiau informacijos:

<https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Nacionalinis M. K. Čiurlionio muziejus (Putvinskio g. 55)

**11 val. Ekskursija „Kasdienybės užrašai, kitas J. Zikaro veidas“.** Parodoje kviečiame susipažinti su Juozo Zikaro piešiniais, kurie atveria duris į menininko kasdienybę bei mažai matytą skulptoriaus kūrybos sritį. Maksimalus dalyvių skaičius 25. **Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 671 51 343 (darbo dienomis 09.00–16.30 val.).**

Vieta: Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus (V. Putvinskio g. 55)

### **15.30 val. Nemokamas kino seansas senjorams „Žydrasis Kaftanas“.**

Į seansą nemokamus bilietus galima atsiimti kino teatro kasoje (II–V 17.30–21.30 val. VI 12.30–21.30 val. (pertrauka 16–16.45 val.) VII: 11–19 val. (pertrauka 14–14.45 val.). Su pensininko pažymėjimu arba kitu amžių (65+) įrodančiu dokumentu nuo rugsėjo 25 d.

Vieta: Kauno kino centras „Romuva“ (Laisvės al. 54)

**16 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Iš tiesų galvoja apie savižudybę ar kalba nerimtai?“.** Registracija: <https://forms.gle/TSuZkhDrm3kbQbYJ9>. Daugiau informacijos telefonu: +370 603 81 413.

## Spalio 9 d.

**10 val. Grupinis užsiėmimas „Miško maudynės“** (trukmė 2 val.). Miško maudynės – būdas dėmesingai būti miške (arba miesto parke), panirus į jį visomis jauslėmis, tai būdas ne tik maloniai leisti laiką, bet ir gerinti sveikatą.

**Registracija ir daugiau informacijos tel. +370 616 87 188. Vietų skaičius ribotas.**

Vieta: Panemunės šilas (Smetonos alėja 4)

**11 val. Paskaitų ciklas apie bičių gyvenimą.** Kauno kolegijos Medicinos fakulteto lektorė Laura Baumann papasakos apie bičių gyvenimą, bičių surinktus produktus, jų farmakologines savybes bei naudojimą sveikatos stiprinimui. Vyks bičių produktų degustacija bei medaus masažas. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**13 val. Protmūšis „Aš išmintingas ir aplinkai draugiškas senjoras“.**

Registracija telefonu +370 673 73 593.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos bibliotekos Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 24)



## Spalio 10 d.

**10 val. Edukacinis užsiėmimas „Kaunas – miestas, tvirtovė“.**

Registracija ir daugiau informacijos: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: VI fortas (K. Baršausko g. 101)

**10 val. Ekskursija „Tėviškės takais ir slenksčiais“.** Daugelis regėję ir net buvoję Čiurlionių namuose Druskininkuose, bet ar visi žino apie tai, kad Mikalojus gimė Varėnos krašte? Šioje ekskursijoje vyks kelionė nuo pačių pradžių. Vėliau, jau įžengus į kurortines valdas, girdėsime pirmuosius muzikos taktus ir dalyvausime laivo medinuko statybose. Klausysimės istorijų apie kylančią audrą, plaukdami pasakų link. Ir galiausiai! Užkopsime į dangišką kalvą, kurios viršūnėje atsivers saulėtai magiškas Nemuno slėnis – Raigardas. Maksimalus dalyvių skaičius 25. **Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 671 51 343 (darbo dienomis 09–16.30 val.).**

Vieta: Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus (V. Putvinskio g. 55)

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann.

**Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313,**

**el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**14 val. Eigulių ir Žaliakalnio bendruomenės centro ansamblio „Smaragdas“ koncertas „Mus vienija draugystė ir daina“.** Ansamblio vadovė Ona Delonienė, organizatoriai Dainavos seniūnija, informacija telefonu (8 37) 45 24 04.

**Koncertas nemokamas.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Berželio“ padalinys (Taikos pr. 113B)

## **14 val. Seminaras: „Kaip būti laimingu?“.**

Registracija nebūtina, daugiau informacijos telefonu: +370 603 81 413.

Vieta: Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Vaidoto g. 115)

## **14–16 val. Individualios naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais konsultacijos.**

Registracija tel. (8 37) 74 01 67.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys (Sandėlių g. 7)

# Spalio 11 d.

## **10 val. Edukacinis užsiėmimas „Medinis Kaunas pro A. Ingelevičiaus fotoaparato objektyvą“.**

Lietuvos fotografijos istorija kupina slėpinių – neatrastų, pamirštų fotografų vardų ir archyvų. O tarp jų Antanas Ingelevičius ir jo netikėtas XX a. ketvirto dešimtmečio Kaunas. Edukacinio užsiėmimo metu bus atsakyta į šiuos klausimus, patyrinėti A. Ingelevičiaus XX a. pirmos pusės fotografijos ypatumai. Kūrybinėse dirbtuvėse susirinkusieji bus supažindinti su fotoaparato technologijos istorija, bus gaminamas veikiantis fotoaparatas, kuris atspindės dabartinį Kauną.

**Maksimalus dalyvių skaičius 25.**

**Būtina išankstinė registracija tel. +370 671 51 343 (darbo dienomis 09–16.30 val.).**

Vieta: Kauno paveikslų galerija (K. Donelaičio g. 16)

## **13 val. Edukacija „Kraitinių skrynių tapyba“.**

Edukacijos metu dalyviai kviečiami prisiminti kraitinių skrynių grožį bei išbandyti ranką tapant medieną patiems. Jie bus supažindinami su tarpukariu etnografinių ekspedicijų metu Lietuvos kaimuose buvusių skrynių įamžintais raštais, kurių piešiniai šiuo metu saugomi Nacionalinio M. K. Čiurlionio dailės muziejaus Liaudies meno skyriaus archyve. **Maksimalus dalyvių skaičius 10. Išankstinė registracija telefonu: +370 672 80 767**

Vieta: A. ir P. Galaunių namai–muziejus (Vydūno al. 2)

## **13 val. Kūrybinės raiškos asociacijos „Kauno branduma“ tradicinis renginys**

**„Po rudenėjančiu dangum“.** Dalyvaus Kauno Šilainių bendruomenės centro folkloro ansamblis „Slaunos su škarpetkutėm“ ir satyrikas Algimantas Vaškys.

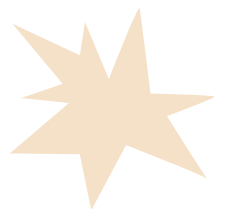
**Renginys nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno švietimo inovacijų centras (Vytauto pr. 44)

## **14 val. Interaktyvi ekskursija po naujausią Istorinės Lietuvos Respublikos Prezidentūros muziejaus parodą „Antanas Smetona: nelengvi pasirinkimai.“**

Autentiškoje rūmų aplinkoje siūloma laiko mašina persikelti į tarpukario Kauną bei Lietuvą ir įsikūnyti į Prezidento Antano Smetonos asmenį. Senjorai kviečiami atvykti bent 5 minutėmis anksčiau. **Interaktyvios ekskursijos su ekskursijų vadovu nemokamos, registracijos nėra.** Daugiau informacijos: [bit.ly/ekskursija-prezidentura](https://bit.ly/ekskursija-prezidentura).

Vieta: Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra (Vilniaus g. 33)



**15 val. Ekskursija „Žirgas – dausų palydovas“.** Registracija ir daugiau informacijos: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Vytauto Didžiojo karo muziejus (K. Donelaičio g. 8)

**15–16.30 val. Individualūs skaitmeninio raštingumo mokymai.**

Renginys nemokamas, registracija telefonu (8 37) 34 62 98.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys (Vaidoto g. 115)

**18 val. Sveika mityba imuniteto stiprinimui.** Nuotolinė paskaita-seminaras.

Veda gyd. dietologė dr. Evelina Sabonaitytė.

Registracija ir daugiau informacijos telefonu +370 616 87 188.

**19 val. Kauno šokio teatro „Aura“ spektaklis „Ištrintos durys“.**

Senjorams taikoma 50 proc. nuolaida.

Vieta: Kauno kino centras „Romuva“ (Laisvės al. 54)

## Spalis 12 d.

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.)** telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt).

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11- osios g. 26)

**11 val. Kūrybinės dirbtuvės senjorams „Sapnų gaudyklė“.**

Organizuojama kartu su VšĮ edukacijos centru „Saulėtekis“.

Renginys nemokamas, registracija tel. (8 37) 31 32 18.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyrius (V. Krėvės pr. 97A)

**11 val. Ekskursija „Kasdienybės užrašai. Kitas Juozo Zikaro veidas“.**

Registracija ir daugiau informacijos: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Nacionalinis M. K. Čiurlionio muziejus (Putvinskio g. 55)

**12 val. Koncertas Pagyvenusių žmonių mėnesiui paminėti.** Dalyvaus Senjorų klubo „Berželis“ instrumentinis vokalinis ansamblis. Vadovas – Rimantas Petrušonis.

Renginys nemokamas, registracijos nėra.

Vieta: Šančių Švč. Jėzaus Širdies bažnyčios vaikų dienos centras (A. Juozapavičiaus pr. 60)





**18 val. XV tarptautinio vaikų ir jaunimo folkloro festivalio „Baltų raštai 2023“ koncertas „Lekiantys žirgai“.** Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno arkivyskupijos šeimos centras (Papilio g. 5)

## Spalio 13 d.

**13 val. Diskusija ir pasivaikščiavimas su muziejininku Maironio lietuvių literatūros muziejuje.**

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Maironio lietuvių literatūros muziejus (Rotušės a. 13)

**15 val. Pedagogės, senjorės Onos Jakubonienės poezijos knygos „Laikmečių aidai“ pristatymas.** Renginys nemokamas, registracijos nėra.

Vieta: Kauno švietimo inovacijų centras (Vytauto pr. 44)

**15.30 val. Nemokamas kino seansas senjorams „Aštuoni kalnai“.**

Bilietus galima atsiimti kino teatro kasoje (II–V 17.30–21.30 val. VI 12.30–21.30 val. (pertrauka 16–16.45 val.) VII: 11–19 val. (pertrauka 14–14.45 val.). Su pensininko pažymėjimu arba kitu amžių (65+) įrodančiu dokumentu.

Vieta: Kauno kino centras „Romuva“ (Laisvės al. 54)

**16 val. Nuotolinė paskaita-seminaras „Iš tiesų galvoja apie savižudybę ar kalba nerimtai?“.** Registracija: <https://forms.gle/TSuZkhDrm3kbQbYJ9>.

Daugiau informacijos telefonu: +370 603 81 413.

## Spalio 14 d.

**12 val. Kauno krašto tautinių instrumentų festivalis „Upokšnis“, skirtas kompozitoriui Jonui Švedui atminti.** Festivalyje skambės kanklių, birbynių, lumzdelių ir kitų tautinių instrumentų muzika. Ją atliks Kauno ir Kauno regiono muzikos ir meno mokyklų mokiniai. Renginys nemokamas, registracijos nėra.

Vieta: J. Gruodžio konservatorija (J. Gruodžio g. 6)

## Spalio 15 d.

**18 val. Spektaklis „Apie ką visa tai?“.** Registracija teatro kasoje tel. +370 612 62 226.

Nuoroda į renginį: [bit.ly/spektaklis-apie-ka-visa-tai](https://bit.ly/spektaklis-apie-ka-visa-tai).

Spektaklis senjorams nemokamas.

Vieta: Kauno miesto kamerinio teatras (Kęstučio g. 74A)



## Spalis 16 d.

**11 val. Paskaitų ciklas apie bičių gyvenimą.** Kauno kolegijos Medicinos fakulteto lektorė Laura Baumann papasakos apie bičių gyvenimą, bičių surinktus produktus, jų farmakologines savybes bei naudojimą sveikatos stiprinimui. Vyks bičių produktų degustacija bei medaus masažas. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**13 val. Protmūšis „Aš išmintingas ir aplinkai draugiškas senjoras“.**

Registracija telefonu +370 673 73 593.

Vieta: V. Kudirkos bibliotekos Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 24)

## Spalis 17 d.

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**12 val. Edukacija „Būgnų ratas“.**

Renginys nemokamas, registracija telefonu +370 610 77 227.

Vieta: VšĮ „Keturlapis dobilas“ (L. Zamenhofo g. 10)

**13 val. Edukacija „Lietuvių raštai, ženklai, simboliai“.** Edukacijos metu dalyviai bus supažindinti su tradiciniais lietuvių raštais, ženklais ir simboliais. Bus aptartos jų reikšmės bei įvairiomis technikomis bus galima kurti savo simbolinį kūrinį.

**Maksimalus dalyvių skaičius 10. Išankstinė registracija telefonu: +370 672 80 767.**

Vieta: A. ir P. Galaunių namai–muziejus. (Vydūno al. 2)

**14 val. Filmo peržiūra ir diskusija su specialistais „Kinas – kaip terapija: paskutinis šokis“.** Registracija vykdoma nuo spalio 3 dienos internetu – [koromuva.lt/](http://koromuva.lt/) arba atvykus į „Romuvos“ bilietų kasas.

Vieta: Kino centras „Romuva“ (Laisvės al. 54)

**14–16 val. Individualios naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais konsultacijos.**

Registracija tel. (8 37) 74 01 67.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys (Sandėlių g. 7)

**17.30 val. Susitikimas su vertėja Daiva Klimavičiene.** Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Kalniečių padalinys (Savanorių pr. 226)

# Spalis 18 d.

## **10 val. Ekskursija karo technikos ekspozicijoje VI forte.**

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: VI fortas (K. Baršausko g. 101)

## **10 val. Ekskursija „Moterų balsai. Istorijos iš Kauno tekstilės industrijos“ bei Japonijos ir Lietuvos šiuolaikinės tekstilės meno paroda „RESTART“.**

Parodoje atsiskleidžia daugiabalsis pasakojimas moterų, dirbusių Kauno tekstilės fabrikuose vėlyvuoju sovietmečiu ir per pirmąjį nepriklausomybės dešimtmetį. Tai – polifoninis pasakojimas: žmonių istorijos, memuarai apsupti menininkės Ugnės Makselytės garsovaizdžio. **Maksimalus dalyvių skaičius 25. Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 671 51 343 (darbo dienomis 09–16.30 val.).**

Vieta: Kauno paveikslų galerija (K. Donelaičio g. 16)

## **12 val. Dailės edukacija „Piešiame gėles“.**

Renginys nemokamas, registracija tel. (8 37) 34 62 98.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys (Vaidoto g. 115)

**14 val. Renginys „Kinas – kaip terapija: paskutinis šokis“.** Filmo peržiūra, jo analizė bei psichologinės sveikatos aptarimas drauge su specialistais. Renginių ciklas organizuojamas su Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru. Registracija bus atidaryta likus dviems savaitėms iki renginio internetiniame puslapyje – [kcromuva.lt](http://kcromuva.lt) ir Kauno kino centro „Romuva“ facebook puslapyje.

Vieta: Kauno kino centras „Romuva“ (Laisvės al. 54)

## **14 val. Interaktyvi ekskursija po naujausią Istorinės Lietuvos Respublikos Prezidentūros muziejaus parodą „Antanas Smetona: nelengvi pasirinkimai.“**

Autentiškoje rūmų aplinkoje siūloma laiko mašina persikelti į tarpukario Kauną bei Lietuvą ir įsikūnyti į Prezidento Antano Smetonos asmenį. Senjorai kviečiami atvykti bent 5 minutėmis anksčiau. **Interaktyvios ekskursijos su ekskursijų vadovu nemokamos, registracijos nėra.**

Daugiau informacijos: <https://bit.ly/ekskursija-prezidentura>.

Vieta: Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra (Vilniaus g. 33)

**15 val. Paskaita „Natūralios nefarmakologinės ilgaamžiškumo strategijos: judėjimas, mityba, pirtis, joga ir kt.“.** Lektorius – profesorius Albertas Skurvydas. Renginys nemokamas, registracija telefonu: 8 37 324158.

Vieta: Kauno švietimo inovacijų centras (Vytauto pr. 44)



**16 val. Edukacija ir floristikos dirbtuvės senjorams.** Renginys nemokamas, registracija telefonu: +370 679 45 996 arba el. paštu: vilijampolesversva@gmail.com.

Vieta: Kauno Vilijampolės bendruomenės centras „Veršva“ (Raudondvario pl. 280A–30)

**16 val. Floristikos dirbtuvės senjorams „Gėlėm pražydo dar viena spalio diena“.** Renginys nemokamas, registracija nereikalinga.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Šaltinio“ padalinys (Raudondvario pl. 230)

**18 val. Literatūrinė-muzikinė kompozicija „Grožio ir šviesos link. Dedicacija Edvardui Grygui“.** Programoje – Edvardo Grygo dainos, muzika, laiškai. Dalyvauja Rita Preikšaitė (mecosopranas), Rūta Blaškytė (fortepijonas), Virginija Kochanskytė (aktorė, režisierė). Programoje menininkės visapusiškai atskleidžia kompozitoriaus Edvardo Grygo paveikslą – įtaigiai kalba jo dainų, muzikos ir laiškų balsu. 2023 m. norvegai ir visas meno pasaulis mini kompozitoriaus Edvardo Grygo 180-ąsias gimimo metines. **Renginys nemokamas, registracija nereikalinga.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešoji biblioteka (Laisvės al. 57)

## Spalio 19 d.

**10–15 val. VšĮ Senjorų dienos centras „Keturlapis dobilas“ rengia atvirų durų dieną.** Senjorai kviečiami vaišintis kava, arbata, prisijungti prie dienos centro veiklų. **Informacija telefonu +370 610 77 227.**

Vieta: VšĮ Senjorų dienos centras „Keturlapis dobilas“ (L. Zamenhofo g. 10-1)

**11 val. Kūrybinės dirbtuvės „Žali žali žalumynai“.** Keliaujant po naują parodą „Žalia“, dalyviai susipažins su gamtos kūriniais (nuo arbūzo iki iguanos), įvairių rūšių augalais, bus lavinamas spalvų ir spalvų paletės suvokimą, kalbama apie ekologiją ir žmogaus veiklą gamtos labui arba jos nykimui. **Maksimalus dalyvių skaičius 25. Būtina išankstinė registracija tel. +370 671 513 43 (darbo dienomis 09–16.30 val.).**

Vieta: Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus (V. Putvinskio g. 55)

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**11 val. Lipdymo iš molio edukacija.** Ją ves etnologė dr. Dovilė Kulakauskienė. **Užsiėmimas nemokamas, registracija tel. (8 37) 73 09 94.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Aušros“ padalinys (Aušros g. 37)

### **11 val. Literatūrinė-muzikinė popietė „Tik nenutildoma šauk...“.**

Justino Marcinkevičiaus kūrybai skirta popietė. Renginys organizuojamas drauge su Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Neries padaliniu.

Vieta: Kauno kartų namai (Sajungos a. 13A)

### **14 val. Ekskursija Lietuvos aviacijos muziejuje.**

Registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Lietuvos aviacijos muziejus (Veiverių g. 132)

**17 val. Karpinių edukacija „Kai žodžių pritrūksta – prabyla karpiniai“** senjorams su tautodailininke Adolfiną Germanavičiene.

Užsiėmimas nemokamas, registracija telefonu (8 37) 29 57 77.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Aleksoto padalinys (Veiverių g. 43)

## Spalio 20 d.

### **10.30 val. Dailės terapija.**

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Nacionalinis M. K. Čiurlionio muziejus (Putvinskio g. 55)

**15 val. Muzikinė popietė „Atverk širdį daina“.** Dalyvauja Kauno miesto ansamblis „Gubojų“ ir vaikų studija „Saulutė“ (vadovė A. D. Žiedelienė).

Renginys nemokamas, registracijos nėra.

Vieta: Kauno švietimo inovacijų centras (Vytauto pr. 44)

### **17 val. Ekskursija ir koncertas Kauno valstybinėje filharmonijoje.**

Registracija ir daugiau informacijos: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Kauno valstybinė filharmonija (E. Ožeškienės g. 12)

### **18 val. Šventinis Kauno kultūros centro mėgėjų meno kolektyvų koncertas.**

Dalyvaus chorai, šokių kolektyvai, teatro aktoriai.

Įėjimas nemokamas, registracija nereikalinga.

Vieta: Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79)

**Spalio 20–31 d. Kauno kultūros centro dailės studijos „Vaivorykštė“ tapybos darbų paroda.** Vadovė Agnietė Janušaitė-Vitkūnienė. Įėjimas nemokamas.

Vieta: Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79)



## Spalis 23 d.

**10.30 val. „Senjorų arbatėlė“ popietė su Joana Bartaškiene.**

Registracija telefonu: +370 673 73 593.

Vieta: Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Vaidoto g. 115)

**11 val. Paskaitų ciklas apie bičių gyvenimą.** Kauno kolegijos Medicinos fakulteto lektorė Laura Baumann papasakos apie bičių gyvenimą, jų surinktus produktus, farmakologines savybes bei naudojimą sveikatos stiprinimui. Vyks bičių produktų degustacija bei medaus masažas. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

## Spalis 24 d.

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**11 val. Ekskursija „Cirko ir bokso istorija“.**

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Lietuvos sporto muziejus (Muziejaus g. 7)

**12 val. Edukacinis užsiėmimas „Keliaukime po pasaulį kartu su dailininku Antanu Žmuidzinaičiumi“.** Bus galima susipažinti su dailininko Antano Žmuidzinaičiaus aistra kelionėms. Edukacijos metu bus konstruojama dėlionė, kuri atskleis, kokie pasaulio kraštai įkvėpė dailininką kurti paveikslus, kokius nuotykius jis patyrė, kuri vieta buvo pati mieliausia jo dzūkiškai širdžiai.

**Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 8675 13 372.**

Vieta: Antano Žmuidzinaičiaus kūrinių ir rinkinių muziejus (V. Putvinskio g. 64)

**12 val. Dirbtuvės senjorams „Žvakių liejimo edukacija“.**

Renginys nemokamas, registracija telefonu +370 610 77 227.

Vieta: VšĮ „Keturlapis dobilas“ (L. Zamenhofo g. 10)



**16 val. Popietė su architektu – dailininku Jonu Lukše ir jo piešinių parodos „Lietuvos piliakalniai“ pristatymas. Įėjimas nemokamas.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Kalniečių padalinys (Savanorių pr. 226)

**17 val. Alfonso Ražausko knygos „Jungtys“ skaitymai ir palemoniečių prisiminimų vakaras.** Alfonsas Ražauskas (1929–2009) – pedagogas, matematikas, šachmatininkas, poetas. Matematikos paslapčių mokė kelias palemoniečių kartas, liudijo savo auklėtiniams ir mokytojams pačias svarbiausias gyvenimo tiesas ir vertybes. Knygoje „Jungtys“ publikuojami prisiminimai apie A. Ražauską bei jo eilėraščiai. **Įėjimas nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Palemono padalinys (Marių g. 37)

**17.30 val. Literatūrinė-muzikinė kompozicija „Tik nesumindžiot širdies“ pagal Justino Marcinkevičiaus eiles.** Koncertuos ansamblis „Marių banga“. Vadovas Rimantas Vaičekonis. **Renginys nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys (P. Lukšio g. 60)

**18 val. Aldonos Ruseckaitės knygos „EMMI: Vinco Mykolaičio-Putino gyvenimo moterys“ pristatymas.** Rašytojo Vinco Mykolaičio-Putino laikas tolsta, bet jo asmenybė ir prieštaringa biografija nepaliauja dominti ir kelti nuostabos. Šios knygos autorė žvelgia į klasiko gyvenimą – nuo kūdikystės iki paskutinio atodūσιο – per santykį su keturiomis jam svarbiomis moterimis. „EMMI“ – penktasis Aldonos Ruseckaitės biografinis romanas apie garsias Lietuvos literatūros asmenybes. **Įėjimas nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos „Berželio“ padalinys (Taikos pr. 113B)

**19 val. Lietuvos kino klasika bibliotekoje – filmo „Jausmai“ peržiūra.** Kūrinys pasakoja apie žvejo Kasparo jausmų dramą, jam būdingas ryškus nacionalinis koloritas. Meilės, ištikimybės, pareigos, sudėtingų vidinių išgyvenimų tema plėtojama pirmųjų pokario metų fone. Pasakojimas apie intymius tarpusavio santykius pereina kone į epinį paveikslą apie laiką, apie jo poveikį žmonėms. **Įėjimas nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešoji biblioteka (Laisvės al. 57)



## Spalio 25 d.

**10 val. Edukacinis užsiėmimas „Iamžink akimirkas kūrybiškai“.**

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Kauno apskrities viešoji biblioteka (K. Donelaičio g. 8)

**11 val. Paskaita „Burna – vartai į mūsų organizmą“.** Lektorė Diana Giršiūtė. Organizuojama su Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru. **Įėjimas nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno Panemunės socialinės globos namai (Kurinių g. 1D)

**11 val. Aleksandro Žarskaus paskaita „Sveikata – kūno ir sielos tandemas“.**

Vieta: Kauno kartų namai (Sajungos a. 13A).

**13 val. Paskaita „Burna – vartai į mūsų organizmą“.** Lektorė Diana Giršiūtė.  
Organizuojama su Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru.  
**Įėjimas nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys  
(Vaidoto g. 115)

**14 val. Interaktyvi ekskursijas po naujausią Istorinės Lietuvos Respublikos  
Prezidentūros muziejaus parodą „Antanas Smetona: nelengvi pasirinkimai.“**

Autentiškoje rūmų aplinkoje siūloma laiko mašina persikelti į tarpukario Kauną bei  
Lietuvą ir įsikūnyti į Prezidento Antano Smetonos asmenį.

Senjorai kviečiami atvykti bent 5 minutėmis anksčiau.

**Interaktyvios ekskursijos su ekskursijų vadovu nemokamos, registracijos nėra.**

Daugiau informacijos: <https://bit.ly/ekskursija-prezidentura>.

Vieta: Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra (Vilniaus g. 33)

**15–16.30 val. Individualūs skaitmeninio raštingumo mokymai.**

**Registracija tel. (8 37) 34 62 98.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys  
(Vaidoto g. 115)

**17 val. Ansamblio „Sūduva“ koncertas.** Vadovė Teresė Varnagirienė.

**Renginys nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Girstupio padalinys  
(Kovo 11-osios g. 24)

**17 val. Paskaita „Burna – vartai į mūsų organizmą“.** Lektorė Diana Giršiūtė.

Organizuojama su Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru.

**Įėjimas nemokamas, registracijos nėra.**

Vieta: V. Kudirkos viešoji biblioteka Šilainių padalinys (Baltų pr. 51)

**19 val. Kauno šokio teatro „Aura“ spektaklis „Sodas 4.12“.**

Senjorams taikoma 50 proc. nuolaida. Bilietai: [bit.ly/Aura-spektaklis](https://bit.ly/Aura-spektaklis).

Vieta: Kauno kino centras „Romuva“ (Laisvės al. 54)





## Spalis 26 d.

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyrą, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**11 val. Ekskursija „Moterų balsai. Istorijos iš Kauno tekstilės industrijos“.**

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Kauno paveikslų galerija (Donelaičio g. 16)

**11 val. Ekskursija po teatro užkulisius su teatro administratoriumi Adu Pliopa.**

Renginys – nemokamas.

Būtina registracija teatro kasoje arba telefonu: 8 37 22 40 64.

Vieta: Nacionalinis Kauno dramos teatras, pagrindinis įėjimas (Laisvės al. 71)

## Spalis 27 d.

**12 val. Ekskursija „J. Zikaras: skulptorius, mokytojas, tėvas“.**

Lankytojai bus supažindinami su J. Zikaro namais ir veikla.

Maksimalus dalyvių skaičius 12. Išankstinė registracija telefonu: +370 684 84 335.

Vieta: J. Zikaro namai–muziejus (J. Zikaro 3.)

**13 val. Balio ir Vandos Sruogų namai–muziejus.**

Žaidžiame šachmatais Sruogų namuose.

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Balio ir Vandos Sruogų namai–muziejus (B. Sruogos g. 21)

## Spalis 28 d.

**12 val. Dailės ir poezijos sintezė „Pasikalbėkime spalvomis“.** Eiles skaitys Lietuvos nepriklausomų rašytojų sąjungos narė Jūratė Stankevičienė, Aurika Navickienė ir Dalia Sakalauskienė. Įėjimas nemokamas, registracijos nėra.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šilainių padalinys (Baltų pr. 51)

**17 val. Ekskursija ir koncertas Kauno valstybinėje filharmonijoje.**

Daugiau informacijos ir registracija: <https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/>.

Vieta: Kauno valstybinė filharmonija (E. Ožeškienės g. 12)

**18 val. Dedikacija Luoisui Armstrongui.** Kauno bigbendas ir Vytautas Grubliauskas pristato neįtikėtiną kelionę po užburiantį Louiso Armstrongo pasaulį. Bilietai: <https://bit.ly/koncertas-Dedikacija-Armstrongui>. **Senjorams taikoma 30 proc. nuolaida perkant internetu kakava.lt ir kasose.** Perkant internetu pasirinkus ir pažymėjus vietą (-as) salėje, reikia paspausti „Noriu pasirinkti nuolaidą“, iššokančiame langelyje pasirinkti nuolaidą, spausti „Išsaugoti“ ir tik tada įsidėti bilietą į krepšelį. Vieta: Kauno valstybinė filharmonija (E. Ožeškienės g. 12)

## Spalio 30 d.

**11 val. Paskaitų ciklas apie bičių gyvenimą.** Kauno kolegijos Medicinos fakulteto lektorė Laura Baumann pristatys ciklą paskaitų apie bičių gyvenimą, bičių surinktus produktus, jų farmakologines savybes bei naudojimą sveikatos stiprinimui. Vyks bičių produktų degustacija bei medaus masažas. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

## Spalio 31 d.

**11 val. Kamuolių terapija.** Unikali, žaisminga, puikias emocijas skatinanti mankšta, kurioje juda visas kūnas, lavinama ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija. Užsiėmimus ves kamuolių terapijos trenerė, kineziterapeutė, lektorė – Laura Baumann. **Būtina išankstinė registracija (I–V 9–16 val.) telefonu: +370 609 21 313, el. paštu: j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt.**

Vieta: KKC Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26)

**14–16 val. Individualios naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais konsultacijos.** Registracija tel. (8 37) 74 01 67.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Šančių padalinys (Sandėlių g. 7)

**15 val. Trečiojo amžiaus universiteto Istorijos fakulteto paskaita.** Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno miesto muziejaus Renginių salė (L. Zamenhofo g. 4)

## Lapkričio 18 d.

**18 val. Marco Pierobon ir Kauno pučiamųjų instrumentų orkestro „Ažuolynas“ programa „Musica academia“.**

Bilietai: <https://bit.ly/Marco-Pierobon-ir-Azuolynas>. **Senjorams taikoma 30 proc. nuolaida perkant internetu kakava.lt ir kasose.** Perkant internetu pasirinkus ir pažymėjus vietą (-as) salėje, reikia paspausti „Noriu pasirinkti nuolaidą“, iššokančiame langelyje pasirinkti nuolaidą, spausti „Išsaugoti“ ir tik tada įsidėti bilietą į krepšelį.

Vieta: Kauno valstybinė filharmonija (E. Ožeškienės g. 12)

# Sporto veiklos

## **Kauno plaukimo mokykla senjorų spalio mėnesį laukia\*:**

Baseinas „Dainava“ (Partizanų g. 46). Pirmadieniais 11–12 val. ir penktadieniais 10–11 val.  
Registracija telefonu: +370 618 62 177.

Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34). Penktadieniais 9–10 val. ir 10–11 val.  
Registracija telefonu: +370 618 62 177.

\*Registracija iš anksto suteikia pirmenybę patekti į baseiną.

\*Vienu metu įleidžiama ne daugiau kaip 20 senjorų.

## **Sporto mokykla „Startas“ senjorų spalio mėnesį laukia:**

Baseinas Miško g. 3, sekmadieniais 9–11 val.

Registracija nereikalinga.

**Svarbu turėti:**

- senjoro pažymėjimą;
- plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį (pageidautina plaukimo kepuraitė), rankšluostis, šlepetės, higienos priemonės.
- Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

## **Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamos nemokamos treniruotės senjorams:**

**Pirmadienį ir trečiadienį 10–12 val. Treniruotės baseine senjorams.**

Daugiau informacijos: <https://bit.ly/sveiki-senjorai>. Vietų skaičius ribotas. Registracija vykdoma tik telefonais: +370 677 866 82 ir +370 619 567 74.

Vieta: Sveikatingumo centras „Linija“ (Taikos pr. 44A).

**Pirmadienį ir trečiadienį 9 val. Senjorų linijiniai šokiai.**

Registracija nereikalinga. Daugiau informacijos +370 619 567 74.

Vieta: Kauno krepšinio mokykla „Žalgiris“ (Pašilės g. 41)

**Pirmadienį, trečiadienį ir ketvirtadienį 10 val. Senjorų funkcinė treniruotė.**

Registracija nereikalinga. Daugiau informacijos +370 619 567 74.

Vieta: Kauno krepšinio mokykla „Žalgiris“ (Pašilės g. 41)

**Pirmadienį ir trečiadienį 18 val. Kineziterapija.**

Registracija nereikalinga. Daugiau informacijos +370 619 567 74.

Vieta: Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Vaidoto g. 115)

## **Kauno miesto poliklinikos pasiūlymas senjorams:**

**Spalio 2–31 d.**

Grupinė kineziterapija vandenyje pigiau – viena procedūra kainuos 7,04 € vietoj 11,89 €.

Procedūros vyks 9, 12, 13, 14, 15 valandomis. Akcijos procedūrų skaičius – ribotas.

Registracija Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo konsultacijai dėl procedūrų baseine telefonu (8 37) 377 777.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinys (Baltų pr. 7, Kaunas)

## **FK „Kauno Žalgiris“ senjorus kvies nemokamai stebėti futbolo rungtynes pateikus senjoro pažymėjimą:**

- Spalio 7 d. 15 val. FK „Kauno Žalgiris“ – Gargždų „Banga“
- Spalio 25 d. 18.30 val. FK „Kauno Žalgiris“ – FK „Panevėžys“
- Spalio 29 d. 15 val. FK „Kauno Žalgiris“ – Kauno rajono „Hegelmann“

\*Informuojame, kad spaudai skirta programa gali kisti.

**Naujausia informacija talpinama puslapyje [kaunas.lt](http://kaunas.lt).**