Visa renginių programa:

**Spalio 1 d.**

**13 val. protų mūšis „Ar gerai pažįstate savo miestą?“**

Registracija tel. +370 37 31 41 08 arba el. paštu: [parko@kaunas.mvb.lt](mailto:parko@kaunas.mvb.lt).

***Vieta:*** Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys (P. Lukšio g. 58).

**14 val.** **Šventinis koncertas**.

Liudo Mikalausko ir Egidijaus Bavikino pasirodymas, svečių sveikinimai, padėkos nusipelniusiems senjorams. Nemokamas įėjimas per Lietuvos zoologijos sodą (Radvilėnų pl. 21).

***Vieta:*** Kauno sporto halė (Perkūno al. 5).

**Spalio 2 d.**

**16 val. Etnografinio ansamblio „Sūduva“ koncertas „Širdy dar ne ruduo“.**

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

**Spalio 3 d.**

**11 val. Apsilankymas Antano Žmuidzinavičiaus namuose.**

Sužinosite apie velnių kolekcijos pradžią ir populiarumą. Būtina išankstinė registracija, tel. +37067513372.

***Vieta:*** V. Putvinskio g. 64.

**12 val.** **Renginys senjorų dienos centre „Keturlapis dobilas“.**

Smagi ir iššūkių kupina kelionė po literatūros ir žymių žmonių pasaulį. Būtina išankstinė registracija, tel. +37061077227.

***Vieta:*** L. Zamenhofo g. 10.

**14 val. Palemono bendruomenės centro ansamblio „Marių banga“ koncertas „Sveikas –Rudenėli“.** Įėjimas nemokamas.

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

**14 val. Palemono bendruomenės centro ansamblio „Marių banga“ koncertas „Sveikas, rudenėli“.**

Ansamblio vadovas Rimantas Vaičekonis. Renginys organizuojamas kartu su Dainavos seniūnija.

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

**Spalio 4 d.**

**9 val.  Miško terapija „Auksinis ruduo“.**

Lėta, sąmoninga kelionė miško taku. Gamtos spalvų, garsų ir kvapų terapija**.** Trukmė 3 val.

Reikalinga registracija: <https://forms.gle/aceu9VztibPzHpHD8>

***Vieta:***Kleboniškio miško parkas.

**11 val. Baseino pramogos.**Būtina registracija, tel. +370 69884397.

**12 val.** **Baseino pramogos.** Būtina registracija, tel. +370 69884397.

Su savimi turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį, plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemonės. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:*** Kauno plaukimo mokykla (Partizanų g. 46).

**13 val. Susitikimas su Kauno miesto socialinių paslaugų centro atstovėmis.**

Renginys skirtas senjorams, jų artimiesiems, šeimos nariams, kaimynams, bičiuliams. Apie socialines paslaugas Kauno miesto Dainavos dienos globos centre pasakos centro socialinė darbuotoja Asta Vaitkevičienė ir užimtumo specialistė Snieguolė Skrodenienė.

***Vieta:***Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Dainavos padalinys (Savanorių pr. 377-13).

**Spalio 5 d.**

**10.00 val. Paskaita  „Sveika mityba ir fizinis aktyvumas“.**Gydytoja Gabrielė Sape.

**10.45 val. Kalanetikos mankšta** (viso kūno stiprinimo mankšta).

**11.30 val. „Zumba Gold“** (aerobika pagal ritmingą muziką).

**12.15 val.** **Linijiniai šokiai.**

Įėjimas nemokamas.

***Vieta:*** VŠĮ „Vanila“ (J. Žemgulio g. 8B).

**12 val. Vieša konsultacija su gydytoju Andriumi Ališausku.**

Jos metu vidaus ligų gydytojas atsakys į iš anksto užduotus klausimus. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 22 56 47 arba el. paštu [kuzmickis@kaunas.mvb.lt](mailto:kuzmickis@kaunas.mvb.lt). Klausimus prašome iki spalio 1 d. pateikti el. paštu [kuzmickis@kaunas.mvb.lt](mailto:kuzmickis@kaunas.mvb.lt).

***Vieta:*** Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Z. Kuzmickio padalinys (Raseinių g. 26).

**13 val. Renginys „Prisijaukink drakoną – kelionė po Kiniją“.**

Apie spalvingąją Kiniją pasakos lektorė, kinų kalbos mokytoja Vaiva Rickevičienė.

***Vieta:*** Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Eigulių padalinys (Šiaurės pr. 95).

**Spalio 6 d.**

**8 val. Baseino pramogos.**

Registracija nereikalinga. Su savimi turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį, plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemones. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:*** Sporto mokykla „Startas“ (Miško g. 3).

**Spalio 8 d.**

**11 val.** **Senjorų klubo susitikimas, kurio metu vyks kūrybinės žibintų dirbtuvės.**

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

**17 val. Koncertas „Dainos skamba ir skambės“.**

Dalyvauja Kaunėnų vokalinis ansamblis ir ansamblis „Smaragdas“.

***Vieta:*** Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Parko padalinys (P. Lukšio g. 58).

**19 val. Protų mūšis „Ne bobų vasara“.**

Kviečiame prisiminti įvykiais gausią praėjusią vasarą, paieškoti rudens spalvų, pasukti galvas slaptame ture ir padainuoti kantri dainas. Registruoti savo 3–5 narių komandą el. paštu [menas@kaunas.mvb.lt](mailto:menas@kaunas.mvb.lt) arba telefonu +370 37 22 04 61.

***Vieta:***Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Meno ir muzikos skyrius (A. Mapu g. 18)

**Spalio 9 d.**

**13 val. Ekskursija po Galaunių namus-muziejų „Kūrę lietuviai“.**

Ekskursijos metu bus pasakojama apie šiuose namuose gyvenusias asmenybes, išvysite autentiškas modernizmo architektūros detales, tel.  +370 37 98995, tel. +370 67280767.

***Vieta:*** Vydūno al. 2

**15 val. Ekskursija po jubiliejines Prezidento Antano Smetonos metų parodas.**

Registracija nereikalinga.

***Vieta:*** Istorinė Prezidentūra (Vilniaus g. 33).

**16.30 val. Chirurgės-onkologės Leonardos Daujutės-Šarakauskienės paskaita „Kodėl senstame ir kodėl tai neprivaloma“.**

***Vieta:*** Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Neries padalinys, (A. Stulginskio g. 61).

**Spalio 10 d.**

**10-12 val. Konferencija senjorams „Sveikata nepaisant amžiaus“.**

Vyks organizacijų mugė, kurios metu senjorai galės pabendrauti su vyresnio amžiaus asmenims aktualiomis organizacijomis  ir sužinoti naudingų dalykų.

12 val. Konferencijos pradžia. Konferencijoje dalyvių laukia skirtingi pranešimai sveikatos temomis, specialistų diskusija ir Nijolės Narmontaitės pasirodymas.

Registracija internetu: <https://forms.office.com/e/gqewRzev7P>

***Vieta:*** **„**Radisson Hotel“ (K. Donelaičio g. 27).

**11 val. Apsilankymas Antano Žmuidzinavičiaus namuose.**

Sužinosite apie velnių kolekcijos pradžią ir populiarumą. Būtina registracija, tel. +370 67513372.

***Vieta:*** V. Putvinskio g. 64.

**15 val. Renginys „Mano gražiausi gyvenimo metai“.**

Kviečiame susiburti, dalintis mintimis apie gražiausius gyvenimo momentus, kartu padainuoti ir pabendrauti.

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

**15-19 val.  Akispūdžio matavimas bekontakčiu tonometru.**

Būtina registracija, tel. +370 37403900.

***Vieta:***VšĮ Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys, 620 kab. (Pramonės pr. 31).

**Spalio 11 d.**

**11-12 val.  Baseino pramogos.**

Būtina išankstinė registracija, tel. +37069884397. Svarbu turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemones. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:*** Kauno plaukimo mokykla, Partizanų g. 46.

**14 val. Koncertas „Margaspalvis rudenėlis“.**

***Vieta:*** Lietuvos samariečių bendrija, Kauno skyrius (Šv. Gertrūdos g. 8A).

**14 val. Teminė ekskursija parodoje: „Lozoraičių šeimos meno kolekcija ir kultūrinė aplinka“**.

Kontaktinis asmuo: Rūta Klevaitė, el. p. [ruta.klevaite@ciurlionis.lt](mailto:ruta.klevaite@ciurlionis.lt), tel. +370 61013663.

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

**14-15 val.  Teatro dirbtuvės senjorams „Istorijos iš fotografijų“.**

Kviečiame pasinerti į teatro pasaulį. Atsineškite į susitikimą keletą senų savo nuotraukų ir leiskite šioms istorijos išvysti rampos šviesą. Registracija iki 2024-10-10, el. p. [edukacija@dramosteatras.lt](mailto:edukacija@dramosteatras.lt), tel. +37065848571.

***Vieta:*** Kauno dramos teatras, repeticijų salė (Laisvės al. 71).

**15 val.  Dainuojamosios poezijos Popietė „Rudeninių lapų šnabždesy…“**

Muzikinę programą dovanoja bardai: N. Tereshchenko, Z. Miknienė, A. Ravve ir P. Grinis. Kontaktinis asmuo – I. Valentukonienė, tel. +37037324050.

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

**Spalio 13 d.**

**8 val. Baseino pramogos.**

Registracija nereikalinga. Svarbu turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį, plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemones. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:***Sporto mokykla „Startas“**(**Miško g. 3).

**Spalio 14 d.**

**10 val. Užsiėmimai „Per judesį į sveikesnį gyvenimą“.**

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorės L. Baumann kineziterapinių užsiėmimų metu bus atliekamos mankštos, tiriama Jūsų kūno sudėtis naudojant „Tanita“ analizatorių. Registracija darbo dienomis nuo 9-16 val., tel. +370 60921313, el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

***Vieta:*** Kauno kultūros centro Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

**Spalio 15 d.**

**18 val.** **Nijolės Narmontaitės koncertas „Juoko ir romantikos niekada nebus per daug“.**

Senjorų mėnesio proga spalio į susitikimą kviečia gerai žinoma kino, televizijos ir teatro aktorė, knygų autorė Nijolė Narmontaitė. Kauno Vinco Kudirkos viešojoje bibliotekoje ji pristatys savo naujausią programą „Juoko ir romantikos niekada nebus per daug“.

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

**Spalio 16 d.**

**11 val. Grupinė mankšta kaklui ir pečiams.**

Kineziterapeutė L. Rimšaitė.

***Vieta:*** VšĮ Kauno miesto poliklinikos Šančių padalinys, 236 kab. (A. Juozapavičiaus pr. 72).

**13 val. Ekskursija po Galaunių namus-muziejų „Kūrę lietuviai“.**

Galaunių namai-muziejus. Ekskursijos metu bus pasakojama apie šiuose namuose gyvenusias asmenybes, išvysite autentiškas modernizmo architektūros detales. Informacija tel. +370 37798995 ir +370 67280767.

***Vieta:*** Vydūno al. 2.

**14 val. Kūrybinės raiškos asociacijos „Kauno branduma“ tradicinisliteratūrinis-muzikinis renginys „Po rudenėjančiu dangum“.**

Kontaktinis asmuo – I. Valentukonienė, tel. +37037324050.

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

**14 val. Ekskursija (Kristaus Prisikėlimo bazilika ir Kauko rajonas).**

Susipažinsime su Žaliakalnyje esančiu UNESCO Pasaulio paveldo sąrašui nuo 2023 m. priklausančiu Kauko laiptų rajonu.

***Vieta:*** Žemaičių g. 31A.

**15 val. Ekskursija po jubiliejinių Prezidento Antano Smetonos metų parodas istorinėje Prezidentūroje.**

Registracija nereikalinga.

***Vieta:*** Istorinė Prezidentūra (Vilniaus g. 33).

**17 val. Ekskursija Žaliakalnyje (Kristaus prisikėlimo bazilika ir Kauko rajonas).**

Pasivaikščiojimas skirtas pažinti Žaliakalnyje esantį UNESCO Pasaulio paveldo sąrašui priklausančio Kauko laiptų rajoną.

***Vieta:*** Radastų g. 2 (Ąžuolyno biblioteka).

**Spalio 17 d.**

**10 val. Užsiėmimai „Per judesį į sveikesnį gyvenimą“.**

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorės L. Baumann kineziterapinių užsiėmimų metu bus atliekamos mankštos, tiriama Jūsų kūno sudėtis naudojant „Tanita“ analizatorių. Registracija darbo dienomis nuo 9-16 val., tel. +370 60921313, el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

***Vieta:*** Kauno kultūros centro Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

**10 val. Paskaita „Sveika gyvensena“.**

Gyvensenos medicinos specialistė V. Lukošienė.

***Vieta:*** VšĮ Kauno miesto poliklinikos Šančių padalinys,  236 kab. (A. Juozapavičiaus pr. 72).

**11 val. Apsilankymas Antano Žmuidzinavičiaus namuose.**

Sužinosite apie velnių kolekcijos pradžią ir populiarumą. Būtina registracija, tel. +370 67513372.

***Vieta:*** V. Putvinskio g. 64.

**11 val. Bendravimo grupė taikant meno terapijos metodus.**

Lektorės: L. Dailidonienė ir R. Volskienė.

***Vieta:*** VšĮ Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys, Jaunimo centro salė (Pramonės pr. 31).

**12 val. Rudens šventė  „Rudens spalvų šėlsmas“.**

Kartu kursite unikalius rudens tematikos dekorus, džiaugsitės nostalgiškomis melodijomis, kurios atgaivins prisiminimus ir suteiks malonią rudens nuotaiką. Būtina išankstinė registracija, tel. +370 61077227.

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

**13 val. Ekskursija po J. Zikaro namus-muziejų.**

Ekskursijos metu būsite supažindinti su J. Zikaro asmenybės veikla ir kūryba. Būtina išankstinė registracija, tel. +370 68484335.

***Vieta:*** J. Zikaro g. 3.

**16.30 val. Kūrybinės dirbtuvės „Šiaudinių sodų rišimas“.**

Registracija tel. +370 37 73 09 94.

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

**18 val. Lietuvos kino klasika bibliotekoje: filmo „Herkus Mantas“** **peržiūra.**

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

**Spalio 18 d.**

**11 val. Baseino pramogos.**

**12 val. Baseino pramogos.**

Svarbu turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį, plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemonės. Būtina išankstinė registracija, tel. +370 69884397. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:*** Partizanų g. 46.

**14 val. Kauno paveikslų galerija Apsilankymas XVIII tarptautinės Vilniaus tapybos trienalės, Šiaurės šalių, Lenkijos ir Lietuvos menininkų parodoje su gidu.**

Kontaktinis asmuo Rūta Klevaitė, el. p. [ruta.klevaite@ciurlionis.lt](mailto:ruta.klevaite@ciurlionis.lt),  
tel. +370 61013663.

***Vieta:*** K. Donelaičio g. 16.

**Spalio 19 d.**

**10-14 val. Užsiėmimas „Sielos Koliažas“.**

Užsiėmimo metu kiekvienas galės mėgautis šiuo smagiu ir pasitenkinimą teikiančiu metodu. Išankstinė registracija būtina darbo dienomis nuo 9-16 val., tel. +37060921313, el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

**Spalio 20 d.**

**8 val. Baseino pramogos.**

Registracija nereikalinga. Svarbu turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį, plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemones. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:*** Sporto mokykla „Startas“ (Miško g. 3).

**Spalio 21 d.**

**10 val. Užsiėmimai „Per judesį į sveikesnį gyvenimą“**.

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorės L. Baumann kineziterapinių užsiėmimų metu bus atliekamos mankštos, tiriama Jūsų kūno sudėtis naudojant „Tanita“ analizatorių.  Registracija darbo dienomis nuo 9-16 val., tel. +370609213132, el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

***Vieta:*** Kauno kultūros centro Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

**12.30 val. Paskaita „Burnos higiena“.**

Burnos higienistė B. Špokienė.

***Vieta:*** VšĮ Kauno miesto poliklinikos Šančių padalinys, 236 kab. (A. Juozapavičiaus pr. 72).

**Spalio 22 d.**

**17 val. Paskaita „Dar kartą apie dislipidemiją ir cukrinį diabetą“.**

Jeigu kyla klausimų dėl padidėjusio kraujo spaudimo ar cholesterolio, širdies permušimų, jeigu cukrinis diabetas yra nuolatinis jūsų rūpestis, ši paskaita kaip tik jums. Lektorė – gydytoja kardiologė, LSMU Kauno klinikų doktorantė Goda Stanienė.

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

**19 val.** **Lietuvos kino klasika bibliotekoje: filmo „Niekas nenorėjo mirti“ peržiūra.**

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

**Spalio 23 d.**

**9 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimosi mankšta senjorams“.**

***Vieta:*** VšĮ Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys, 229 kab. (Pramonės pr. 31).

**10 val. Seminaras „Sveika mityba vyresniame amžiuje“.**

Nuotolinis seminaras su gydytoja dietologe-psichoterapeute K. Jasmontiene.

Registracija: <https://forms.gle/98jh85pDNG6RG7fi8>.

**12 val. Ekskursija po J. Zikaro namus-muziejų.**

Ekskursijos metu būsite supažindinti su J. Zikaro asmenybe veikla ir kūryba.

Būtina išankstinė registracija, tel. +37068484335.

***Vieta:*** J. Zikaro g. 3.

**13 val. Porcelianinių puodelių dekoravimo pamoka senjorams.**

Jos metu specialiais dažais dekoruosime porcelianinius puodelius. Vietų skaičius ribotas. Būtina registracija telefonu: +370 37 74 01 67.

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

**15 val. Ekskursija po jubiliejinių Prezidento Antano Smetonos metų parodas istorinėje Prezidentūroje.**

Registracija nereikalinga.

***Vieta:*** Istorinė Prezidentūra (Vilniaus g. 33).

**17.15 val. Sveiko maisto praktinės dirbtuvės.**

Draugiškai gaminami ir degustuojami net 3 sveikų pietų variantai.

Registracija: <https://forms.gle/jeK5tZRH2kPSXiAq7>.

***Vieta:*** V. Kudirkos bibliotekos Šilainių padalinys (Baltų pr. 51).

**18 val. Koncertas „Širdies melodijų takais“.**

***Vieta:***Laisvės al. 39, II aukštas.

**Spalio 24 d.**

**10 val. Užsiėmimai „Per judesį į sveikesnį gyvenimą“.**

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorės L. Baumann kineziterapinių užsiėmimų metu bus atliekamos mankštos, tiriama Jūsų kūno sudėtis naudojant „Tanita“ analizatorių. Registracija darbo dienomis nuo 9-16 val., tel.  +370 60921313,  el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

***Vieta:*** Kauno kultūros centro Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

**11 val. Socialinės priežiūros dienos centro senjorų šventė, „Šokių ir dainų šventė“.**

Kontaktinis asmuo Simona Paulauskaitė, tel. +370 69196201.

***Vieta:*** VšĮ Panemunės socialinės globos namai (Birutės g. 29A ).

**11 val. Apsilankymas Antano Žmuidzinavičiaus namuose.**

Sužinosite ir išgirsite kodėl velnių kolekcija populiari ir kaip šis pomėgis prasidėjo.

Registracija būtina, tel. +370 67513372.

***Vieta:*** V. Putvinskio g. 64.

**12 val.** **Linksmas žaidimas „BINGO“.**

Išankstinė registracija tel. +370 61077227.

***Vieta:*** L. Zamenhofo g. 10

**12 val. Paskaita „Geriatrija: kaip pagerinti pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę“.**

Gydytoja R. Pakutkienė-Aleksė

***Vieta:***VšĮ Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys, Jaunimo centro salė (Pramonės pr. 31).

**Spalio 25 d.**

**11 val. Baseino pramogos.**

**12 val. Baseino pramogos.**

Būtina išankstinė registracija, tel. +370 69884397. Svarbu turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį, plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemones. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:*** Kauno plaukimo mokykla (Partizanų g. 46).

**11 val. Paskaita „Sveika burna- sveikas Tu“.**

Paskaitos apie burnos higieną ir susijusias su ja ligas.

Kontaktinis asmuo – Diana Giršiūtė, tel. +370 68280727.

**14 val. Liudui Truikiui -120 metų.**

Paroda su gidu, kurioje apžvelgsite XX a. lietuvių scenografijos klasiko kūrybą ir jo ypatingą vaidmenį Lietuvos teatro raidoje. Kontaktinis asmuo Rūta Klevaitė, el. p. [ruta.klevaite@ciurlionis.lt](mailto:ruta.klevaite@ciurlionis.lt), tel. +370 61013663

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

**15.30 val.  Kinas kaip terapija filmas „Tegul prasideda  šokiai“.**

Registracija atvykus į renginį.

***Vieta:*** Kauno kino teatras „Romuva“ Laisvės al. 54.

**17 val. Lietuvos kino klasika bibliotekoje: filmo „Neatmenu tavo veido“ peržiūra.**

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

**Spalio 27 d.**

**8 val.  Baseino pramogos**

Registracija nereikalinga. Svarbu turėti senjoro pažymėjimą, plaukimo reikmenis: glaudes, maudymosi kostiumėlį, plaukimo kepuraitę, rankšluostį, šlepetes, higienos priemones. Privaloma laikytis vidaus tvarkos taisyklių.

***Vieta:*** Sporto mokykla „Startas“ (Miško g. 3).

**Spalio 28 d.**

**10 val. Užsiėmimai „Per judesį į sveikesnį gyvenimą“.**

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorės L. Baumann kineziterapinių užsiėmimų metu bus atliekamos mankštos, tiriama Jūsų kūno sudėtis naudojant „Tanita“ analizatorių.  Registracija darbo dienomis nuo 9-16 val., tel.  +370 60921313, el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

***Vieta:*** Kauno kultūros centro Girstučio padalinys  (Kovo 11-osios g. 26).

**Spalio 29 d.**

**9 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimosi mankšta senjorams“ .**

***Vieta:*** VšĮ Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys, 229 kab. (Pramonės pr. 31).

**13 val. Pažintinė valanda „Pirmoji pagalba“ kaip padėti sau ir kitiems.**

Greitosios medicinos pagalbos tarnybos lektorė.

Registruotis tel. +370 37 324158.

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

**Spalio 30 d.**

**15 val. Ekskursija po jubiliejinių Prezidento Antano Smetonos metų parodas istorinėje Prezidentūroje.**Registracija nereikalinga.

***Vieta:*** Istorinė Prezidentūra (Vilniaus g. 33).

**10-11 val. Kartos kartu, Teatro dirbtuvės senjorams ir vaikams.**

Mažo vaiko ir brandaus žmogaus bendravimas. Laukiame Jūsų kūrybinėse improvizuotose dirbtuvėse senjorams ir vaikams. Registracija iki rugsėjo 27 d., tel. +370 65848571, el. p. [edukacija@dramosteatras.lt](mailto:edukacija@dramosteatras.lt).

***Vieta:*** Kauno dramos teatras, repeticijų salė (Laisvės al. 71).

**Spalio 31 d.**

**10 val. Užsiėmimai „Per judesį į sveikesnį gyvenimą“.**

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorės L. Baumann kineziterapinių užsiėmimų metu bus atliekamos mankštos, tiriama Jūsų kūno sudėtis naudojant „Tanita“ analizatorių.

Registracija darbo dienomis nuo 9-16 val., tel. +370 60921313, el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

***Vieta:*** Kauno kultūros centro Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

**11 val. Apsilankymas Antano Zmuidzinavičiaus namuose.**

Sužinosite apie velnių kolekcijos pradžią ir populiarumą. Registracija būtina, tel. +370 67513372.

***Vieta:*** V. Putvinskio g. 64.

**Lapkričio 9 d.**

**10-14 val. Paskaita „Bičių dovanos sveikatai“.**

Dr. Algirdas Amšiejus su dukra Laura supažindins su bičių produktų teikiama nauda sveikatai. Vyks degustacija, medaus masažas. Išankstinė registracija darbo dienomis nuo 9-16 val., tel.  +370 60921313 el. p. [j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt](mailto:j.lakstiniene@kaunokulturoscentras.lt)

***Vieta:***Kauno kultūros centro Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

**Spalio 1–31 d. Kauno klubo „Bičiulės“ kūrybos darbų paroda.**

Parodą apžiūrėti kviečiame bibliotekos darbo metu: I–V – 10–19, VI – 9–15.

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

**Spalio 4, 11, 18, 25 d.**

**14 val. Mokymai „Lietuva mokosi:** **iš praeities į ateitį“.**

Kviečiame mokytis naudotis išmaniaisiais telefonais, planšetėmis, dalyvauti individualiuose informacinio raštingumo mokymuose pradedantiesiems. Registracija tel. +370 37 31 32 18.

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

***Darbo dienomis***

**7-13 val. Stalo tenisas.**Išankstinė registracija tel. +370 68585197.

***Vieta:*** Sporto mokykla „Gaja“ (Partizanų g. 180).

**Panemunės seniūnija**

**8–18 val. Mokyklų, darželių auklėtinių paroda „Mano seneliai“.**

Kontaktinis asmuo L. Knėpienė,  tel. +370 61872970.

***Vieta:*** Vaidoto g. 115.

**10–18 val. Kūrybos darbų paroda**.

Kontaktinis asmuo Daiva Nevardauskienė, tel. +370 37346298

***Vieta:*** V. Kudirkos viešosios bibliotekos Panemunės padalinys (Vaidoto g. 115).

***Kiekvieną spalio antradienį ir penktadienį***

**17.30 val. Sveikatos mokyklos edukaciniai užsiėmimai ir paskaitos „Panemunės kinas“.** Kontaktinis asmuo G. Žukauskas, tel. +370 69838264

***Vieta:***Vaidoto g. 26.

***Kiekvieną spalio sekmadienį***

**10-12 val  „Etno Dvaras“ vaišina kava.**

***Vieta:*** K. Baršausko g. 66A, el. p. [molas@etnodvaras.lt](mailto:molas@etnodvaras.lt)., tel. +370 65694927

***Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį***

**14 -16 val. Kavinė „Segtukas“ vaišina kava.**

***Vieta:***Savanorių pr. 206, I aukštas.

**10 val.** **Projektas „Sveiki senjorai“.**

Senjorų funkcinės treniruotės. Išankstinės registracijos nereikia.

***Vieta:*** Kauno krepšinio akademija ,,Žalgiris” (Pašilės g. 41).

***Kiekvieną spalio pirmadienį ir trečiadienį***

**9 val. Projektas „Sveiki senjorai“.**

Senjorų linijiniai šokiai. Išankstinės registracijos nereikia.

***Vieta:*** Kauno krepšinio akademija ,,Žalgiris” (Pašilės g. 41).

**10 val.** **Projektas „Sveiki senjorai“.**

Senjorų funkcinės treniruotės. Išankstinės registracijos nereikia.

***Vieta:*** Kauno krepšinio akademija ,,Žalgiris” (Pašilės g. 41).

**Kiekvieną spalio pirmadienį, Vero Cafe kavinių tinkle siūloma akcija „Espresso“, juoda kava ar „Latte“  už specialią kainą 1,50 Eur.**