

SPALIS – SENJORŲ MĖNUO KAUNE



Išsami renginių
programa



KAL
NĖS

Spalio 1 d.

11 val. Patyriminis užsiėmimas

„Atminties stiprinimas + judėjimas = ilgaamžiškumas“.

Dalyvių laukia mankšta, kognityvines funkcijas lavinantys žaidimai.
Užsiėmimo trukmė 90 min.

Dalyviams būtina turėti senjoro pažymėjimą. Ekskursija nemokama.

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

12 val. Edukacinis susitikimas „Su jumis susisiekė sukčiai?“.

Susitikimą ves Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnė Asta Melajevienė. **Renginys nemokamas.**

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

14 val. Šventinis pagyvenusių žmonių mėnesio atidarymo koncertas.

Renginio metu bus teikiamos padėkos nusipelniusiems senjorams, susirinkusiems koncertuos Edmundo Kučinskas.

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

15 val. Mokymai „Sausos odos priežiūra ir higiena“.

Mokymus ves konsultacijų centro „Sidabra“ vadovė, lektorė M. Murnikova.

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

16 val. Kariljono muzikos koncertas

Kūrinius atliks Austėja Staniunaitytė-Proietta.

Vieta: Vytauto Didžiojo karo muziejaus sodelis (K. Donelaičio g. 64).

Nemokamas Lietuvos zoologijos sodo lankymas pateikus senjoro pažymėjimą.

Gyvūnų pristatymai:

11 val. – egzotariumo gyvūnų;

12.30 val. – lamų;

13 val. – naminių gyvūnų;

13.30 val. – žirafų ir zebrų;

14 val. – vilkų, lapių ir lūšių;

15 val. – tigrų;

16 val. – skruzdėdės šėrimo laikas.

Spalis 2 d.

9–10 val., 10–11 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Mankštą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

11 val. Edukacinė paskaita apie klausą.

Paskaitą ves Agnė Bilinskaitė, regos ir klausos centrų „Optikos Pasaulis“ projektų vadovė.

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

11 val. Iniciatyva „Kavos ir pyrago diena“.

Kviečiame senjorus ateiti pabendrauti prie kavos puodelio.

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

13 val. Ekskursija „Juožo ir Anelės Zikarų šeima“.

Ekskursijos metu sužinosite kas paskatino du jaunos, labai skirtingus žmones Juožą ir Anelę 1914 m. susituokti. Kaip jiems sekėsi auginti savo keturis vaikus ir išlaikyti šeimą labai nelengvais gyvenimo atvejais. Kas sutuoktinius labiausiai domino ir kaip jie bendravo tarpusavyje bei su vaikais.

Būtina registracija tel. +370 684 84335.

Vieta: Juozo Zikaro namai (J. Zikaro g. 3).

13 val. Puodelių taškavimo dirbtuvės.

Kiekvienas dalyvis galės susikurti (dekoruoti) unikalų puodelį.

Renginys nemokamas. Registracija tel. +370 37 74 01 67.

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

14 val. Kūrybinės dirbtuvės „Baltų raštai: tradicijų paslaptys“.

Registracija tel. +370 37 45 74 65, el. p. girstupis@kaunobiblioteka.lt

Renginys nemokamas.

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

14 val. Edukacinis užsiėmimas „Grožio paslaptys pagal Kiprą Petrauską“.

Reikalinga registracija tel. +370 696 75737 (II-V nuo 10-18 val., VI-10-17 val.).

Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno miesto muziejaus padalinys M. ir K. Petrauskų namai (K. Petrausko g. 31).

15 val. Koncertas „Su meile – senjorams“.

Koncerte skambės įvairių kompozitorių muzika. Koncertinę programą atliks VDU Muzikos akademijos profesorių Sabrinės Martinaitytės ir Audronės Eitmanavičiūtės studentai.

Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno miesto muziejaus padalinys M. ir K. Petrauskų namai (K. Petrausko g. 31).

15 val. Ekskursija „Žaliakalnio širdis: žymūs žmonės, prisiminimai, palikimas“.

Pasivaikščiojimo metu paminėsime ir mūsų laikų jau nesulaukusius, tik prisiminimuose likusius pastatus – pavyzdžiui, Žaliakalnio pradinę mokyklą ar Mažųjų brolių Pranciškonų vienuolyną. Pakalbėsime ir naujas pastangas išsaugoti, gražinti rajono estetinį vaizdą – juk Kauno modernizmo architektūrai ir laikinosios Lietuvos sostinės 1919–1939 m. kūrimo fenomenui 2023 m. rudenį suteiktas UNESCO Pasaulio paveldo statusas.

Vieta: Antano Samuolio – Samulevičiaus skveras (šalia Darbininkų, P. Dovydaičio, Molėtų gatvių).

16 val. Susitikimas su visuomenininku Eugenijumi Višinsku.

Eugenijus Višinskas – aktyvus Ukrainos rėmėjas, keliautojas, haiku poezijos kūrėjas.

Renginys nemokamas.

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

17.30 val. „Radijo teatras gyvai“.

Teatro „Vilko pėdsakai“ aktoriai Asta Orange ir Danielius Jarukas skaitys Daivos Čepauskaitės pjesę „Pupos“. Renginį organizuoja asociacija Narsiečių bendruomenė.

Vieta: Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Tirkiliškių padalinys (Tirkiliškių g. 51).

18 val. Alberto Skurvydo paskaita „Nefarmakologinės sveikatos stiprinimo priemonės: fizinis aktyvumas, sveika mityba, streso valdymas“.

Profesorius Albertas Skurvydas papasakos, kur link šiandien krypsta mokslas ir kodėl pradėti rūpintis sveikata verta netgi sulaukus 60-ies bei pasidalins savo žiniomis apie natūralias sveikatos palaikymo formas, tokias kaip fizinis aktyvumas, mityba, streso mažinimas, kūno grūdinimas ir kt.

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

Spalis 3 d.

14 val. Edukacinis užsiėmimas „Arbatėlė pas tetą Stasę“.

Vaiėindamiesi Stasės Gruodienės žolelių arbata, suėinosite apie kompozitoriaus J. Gruodžio šeimos gyvenimą, kūrybą bei išbandysite vieną iš S. Gruodienės pomėgių.

Uėsiėmimas nemokamas.

Reikalinga registracija tel. +370 611 62789, (II-V nuo 10-18 val., VI-10-17 val.).

Vieta: Kauno miesto J. Gruodžio namai (Salako g. 18).

Spalis 4 d.

12 val. Koncertas „Brandaus laiko melodijos“.

Dalyvaus vokalinis ansamblis „Kaunėnai“ vadovas S. Glamba. Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno miesto Vinco Kudirkos vieėosios bibliotekos Parko padalinys (P. Lukėio g. 58).

14 val. Edukacinė dirbtuvė „Kaip gimsta skudutis“.

Uėsiėmimo metu iš natūralaus vamzdelio su staliaus įrankių pagalba pasigaminsite muzikos instrumentą – iš pradėių skudutį, paskui švilpą, o galiausiai ir fleitą.

Uėsiėmimas nemokamas.

Registracija: tel. +370 694 20643, (II-V nuo 10-18 val., VI-10-17 val.).

Vieta: Kauno miesto muziejaus padalinys Tautinės muzikos muziejus (L. Zamenhofo g. 12).

Spalis 6 d.

10 val. Uėsiėmimas „Mankėtos su kamuoliais“.

Mankėtą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amėiejūtė.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

10 val. „Rudens spalvų akvarelės dirbtuvė“.

Senjorai susipaėins su akvarele, praktiėškai išbandys kelias akvarelės technikas ir sukurs savo kūrybinius darbelius, kurie galbūt, įkvėps ir dėiugins žiemos metu.

Renginys nemokamas. Registracija tel. +370 610 32490.

Vieta: Kauno menininkų namai (V. Putvinskio g. 56).

10 val. Kauno miesto visuomenės sveikatos biuro paskaita „Sveika burna–sveikas Tu“.

Paskaitą ves lektorė gyvensenos specialistė, burnos higienistė Diana Girėiūtė.

Renginys nemokamas.

Reikalinga registracija tel. +370 37 34 62 98 arba <https://shorturl.at/LT7D8>.

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

13 val. Paskaita apie dantų protezavimą.

Renginys nemokamas. Registracija: tel. +370 37 40 40 02.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Dainavos padalinys, jaunimo didžioji salė (Pramonės pr. 31).

Spalis 7 d.

9 val. Miško terapija „Miško maudynės“.

Registracija aktyvi nuo 2025-09-29: <https://forms.gle/zejHyWxwx3cUEN2QA>

Vieta: Panemunės šilas.

10 val. KKC tekstilės studijos „Gijų sodai“ edukacija „Du žingsniai link tapiserijos“.

Dalyviai supažins su tapiserijos istorija ir audimu.

Įėjimas nemokamas. Būtina registracija tel. +370 612 15828.

Vieta: Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79).

10 val. Grupinė mankšta pečių juostai.

Mankštą ves kineziterapeutas Markas Stankevičius.

Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 28 13 71 (8–15 val.).

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

10.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

11 val. Senjorų klubo susitikimas

„Medžiaginių krepšelių dekoravimo dirbtuvės“.

Renginys nemokamas.

Registracija: tel. +370 37 37 35 60, el. p. palemonas@kaunobiblioteka.lt

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

12 val. Ekskursija „Juozas Zikaras - mokinys-mokytojas-tėvas“.

Šios ekskursijos metu išgirsite, kaip prasidėjo ir tęsėsi Juozo Zikaro, pirmo profesionalaus Lietuvos skulptoriaus po 1918 m., kelias. Ko mokėsi pats ir ką perdavė savo studentams bei vaikams.

Būtina registracija tel. +370 684 84335.

Vieta: Juozo Zikaro namai (J. Zikaro g. 3).

12 val. Kūrybinės dirbtuvės „Ebru menas – tapyba ant vandens“.

Užsiėmimo dalyviai susipažins su Ebru menu – sena turkiška piešimo ant vandens technika. Tai ne tik įdomus meninis procesas, bet ir puiki proga atsipalaiduoti, pabūti bendraminčių rate, atrasti naują kūrybos formą. Renginys nemokamas.

Registracija tel. +370 37 41 11 85; el. p. dainava@kaunobiblioteka.lt

Vieta: Kauno miesto Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Dainavos padalinys (Savanorių pr. 377).

13 val. Šventinis koncertas.

Pasirodys senjorų klubas „Berželis“ ir kapela „Šaltinėlis“. Vadovė Birutė Liutvinskienė. Koncertą organizuoja Aukštųjų Šančių bendruomenė. **Renginys nemokamas.**

Vieta: Kauno Švč. Jėzaus širdies parapijos vaikų dienos centras (A. Juozapavičiaus pr. 60).

14 val. Užsiėmimas „Pažintis su DI: atgaivinkite prisiminimus su judančiomis nuotraukomis“.

Renginys nemokamas. Registracija: tel. +370 37 45 74 65, el. p. girstupis@kaunobiblioteka.lt

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

14 val. Ekskursija „Kauno pilies istorijos mozaika“.

Ekskursijos metu pasivaikščiosite po Kauno pilį ir išgirsite pilies istoriją, sudėliotą tarsi spalvingą mozaiką iš skirtingų istorinių laikotarpių.

Ekskursija nemokama.

Registracija: tel. +370 687 55263 (II-V nuo 10-18 val., VI-10-17 val.).

Vieta: Kauno miesto muziejaus padalinys Kauno pilis (Pilies g. 17).

15.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

Spalio 8 d.

9–10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Dainava“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Dainava“ (Partizanų g. 46).

9–10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Šilainiai“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Šilainiai“ (Baltų pr. 8).

11 val. Užsiėmimas „Kineziterapijos taikymas sąnarių judrumui gerinti vyresniame amžiuje“.

Užsiėmimą ves kineziterapeutė Fausta Jankauskaitė.

Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 14 64.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Kalniečių padalinys, 247 kab. (Savanorių pr. 369).

12 val. Kauno klubo „Bičiulės“ kūrybos darbų parodos atidarymas.

Meninę programą atliks Kauno klubo „Bičiulės“ moterų vokalinis ansamblis ir Kauno miesto vokalinis ansamblis „Šaltinis“. Paroda veiks iki spalio 31 d.

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

13 val. Dailės terapija.

Užsiėmimą ves dailės terapeutė Renata Alikauskienė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 98 08.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys, Dienos centro stacionaras IV a. (Nepriklausomybės a. 10).

14 val. Interaktyvi ekskursija po Kauno rotušės ekspoziciją.

Atnaujintos Kauno rotušės erdvės ir įtraukiantis pasakojimas pakvies į nepamirštamą pažintį su miestu ir Kauno rotuše.

Taip pat turėsite galimybę į miestą pažvelgti iš viršaus.

Ekskursija nemokama, registracija tel. +370 610 82503

(II-III nuo 10-17 val., IV-12-20 val. V-VI nuo 12-18 val. VII 12-17 val.).

Vieta: Kauno rotušė (Rotušės a. 15).

15 val. Ritos Pauliukaitienės knygos „Aštuoni Lietuvos laisvės kovos karžygiai“ pristatymas.

Renginio metu koncertuos Kauno tautinės kultūros centro folkloro ansamblis „Tautininkai“, vadovė Gražina Kepežinskienė.

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

17 val. Aldonos Ruseckaitės knygos „Vienybė“ pristatymas.

Knyga skirta Onos Pleirytės-Puidienės-Vaidilutės (1882-1936) gyvenimui ir kūrybai. Tai šeštasis biografinis romanas apie garsias Lietuvos asmenybes.

Renginys nemokamas.

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

18 val. Povilo Ventos Kuprio paskaita „Kaip neprarasti gyvenimo ūpo senstant?“

Lektorius dalygis gerą sveikos gyvensenos patirtimi ir pasakos apie tai, kaip saviugda, bendrystė ir savipagalba, fizinis aktyvumas, buvimas gamtoje ir pozityvus nusiteikimas padeda išlaikyti gerą fizinę ir psichologinę būseną.

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

Spalio 9 d.

9–10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10–11 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Mankštą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

11 val. BINGO žaidimas.

Dalyvių laukia linksmas bendruomeniškas žaidimas, skirtas socialiniam bendravimui.

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

11 val. Ekskursija „Senasis ir naujasis paveldas Žaliakalnio gatvelėse“.

Pasivaikščiojimo metu paminėsime ir mūsų laikų jau nesulaukusius, tik prisiminimuose likusius paveldo pastatus – pavyzdžiui, Žaliakalnio pradinę mokyklą ar Mažųjų brolių Pranciškonų vienuolyną. Prisiminsime, kad šiame rajone gyveno tokie žymūs žmonės kaip rašytojai K. Binkis, J. Baltušis, J. Grušas, dailininkai A. Samulevičius – Samuolis, P. ir R. Kalpokai, M. Kubiliūtė, R. Antinis vyresnysis, muzikai J. Gruodis, V. ir G. Kuprevičiai bei kiti.

Vieta: Žaliakalnio turgus (Zanavykų g. 25A).

13 val. Užsiėmimas „Socializacijos svarba psichikos sveikatai vyresniame amžiuje“.

Užsiėmimą ves socialinio atvejo vadybininkė Laima Karaškaitė.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Kalniečių padalinys, 224 kab. (Savanorių pr. 369).

13 val. Tvarių maišelių dekoravimo dirbtuvės.

Dirbtuvių metu dalyviai pabendraus tarpusavyje ir pasigamins asmeninį tvarų maišelį.

Registracija: <https://forms.office.com/e/s8LXnQ5tHS>

Vieta: Siuvimo studija (Savanorių pr. 271).

17 val. Edukacija „Čiurlionio technika“.

Registracija tel. +370 37 38 69 72 arba el. paštu eiguliai@kaunobiblioteka.lt.

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

18 val. Komedija „Akmenys jo kišenėse“.

Tai – populiariausia Kauno miesto kamerinio teatro komedija apie Airijos užkampio žmones, kurių gyvenimą aukštyrų kojomis apverčia staiga įsiveržusi filmavimo grupė iš Holivudo.

Senjorams taikoma 20% nuolaida (pateikus senjoro pažymėjimą).

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

Spalio 10 d.

10 val. Patyriminis užsiėmimas „Vidinė stiprybė“.

Atvykstantiems reikėtų turėti kilimėlį, pleduką, pagalvėlę, vandens bei užrašams skirtą sąsiuvinį.

Registracija: <https://forms.office.com/e/eXHSFyej5M>

Vieta: Bus patikslinta dalyviams po registracijos.

11 val. Šventinis koncertas.

Koncertuoja Rūta Marozovaitė. Renginys nemokamas.

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

12 val. Pokalbis apie Liudą Truikį jo gimtadienio paminėjimui.

1904 metais spalio 10 gimė vienas nuostabiausių scenografų Liudas Truikys. Jo gimimo dieną, prie arbatos puodelio pakalbėsime apie dailininko gyvenimą, paskaitysime laiškus, skirtus jo gyvenimo draugui (taip vadino Truikys) Marijonai Rakauskaitei.

Būtina registracija tel. +370 684 84335.

Vieta: Juozo Zikaro namai (J. Zikaro g. 3).

15 val. Senjorų šaškių ir domino turnyrai.

Registracija tel. +370 37 22 56 47.

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

15.30 val. Kino seansas senjorams „Kairo sąmokslas“.

Nemokamus bilietus galima atsiimti kino teatro kasoje (jos darbo metu) su pensininko pažymėjimu arba kitu amžių (65+) įrodančiu dokumentu nuo rugsėjo 23 d.

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

18 val. Koncertas „Arfos ir orkestro magija: prancūzų muzikos vakaras“.

Atlikėjai: Kauno miesto simfoninis orkestras, solistė – Joana Daunytė (arfa).

Senjorams (su pažymėjimais) taikoma 20 % nuolaida bilietams.

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

Spalio 11 d.

10 val. Paskaita „Bičių žiedadulkės, duona, bičių pienelis žmogaus sveikatai“.

Ves dr. Algirdas Amšiejus su dukra apiterapeute Laura Amšiejūte.

Renginys nemokamas.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

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

13 val. Ekskursija „Gyvi namai“.

Ekskursijos metu bus galimybė ne tik pašniukštinėti po Kauno menininkų namų pastato užkaborius, sužinoti apie marga įstaigos istoriją ir dabartį, bet ir prie kavos pasiklausyti audio įrašų – Kauno menininkų namuose dirbusių ir kūrusių žmonių pasakojimų.

Vieta: Kauno menininkų namai (V. Putvinskio g. 56).

Spalio 12 d.

10 val. Paskaita „Sveikas ilgaamžiškumas“.

Paskaitą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Renginys nemokamas.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

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

Spalio 13 d.

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Paskaitą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Renginys nemokamas.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

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

Spalio 14 d.

10 val. Susitikimas „Kaip atpažinti sukčiavimą ir jo išvengti“.

Patarimais dalinsis Kauno Žaliakalnio policijos komisariato bendruomenės pareigūnai Eglė Jesevičienė ir Egidijus Šeputis.

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

10.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

12 val. Ekskursija „Juožo ir Anelės Zikarų šeima“.

Ekskursijos metu sužinosite kas paskatino du jaunos, labai skirtingus žmones Juožą ir Anelę 1914 m. susituokti. Kaip jiems sekėsi auginti savo keturis vaikus ir išlaikyti šeimą labai nelengvais gyvenimo atvejais. Kas sutuoktinius labiausiai domino ir kaip jie bendravo tarpusavyje bei su vaikais.

Būtina registracija tel. +370 684 84335.

Vieta: Juozo Zikaro namai (J. Zikaro g. 3).

14 val. Koncertas „Kai šypsosi ruduo“.

Pasirodys vokalinis ansamblis „Kaunėnai“, vadovas S. Glamba.

Renginys nemokamas. Daugiau informacijos tel. +370 37 45 24 04.

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

15.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

18 val. Filmo peržiūra „Už gretimų durų“.

Registracija aktyvi nuo 2025.10.06 svetainėje: www.kaunovsb.lt

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

Spalio 15 d.

9–10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Dainava“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Dainava“ (Partizanų g. 46).

9–10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Šilainiai“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Šilainiai“ (Baltų pr. 8).

11 val. Ekskursija „Velnio nešta ir nebaigta pasaka“.

Jos metu aplankysite Antano Žmuidzinavičiaus namus, susipažinsite su Lietuvos ir pasaulio mitologine tautosaka ir išgirsite kodėl velnių kolekcija tokia populiari ir kaip šis pomėgis prasidėjo.

Būtina registruotis tel. +370 675 13372.

Vieta: A. Žmuidzinavičiaus kūrinių ir rinkinių muziejus (V. Putvinskio g. 64).

11 val. Kūrybinės dirbtuvės senjorams „Baltų auksas“.

Kviečiame senjorus į kūrybines dirbtuves, kuriose susilieja Baltijos gintaras, etnokultūra, šiuolaikinis menas ir net improvizacija. Dirbtuvių metu bus tyrinėjamos nepaprastos Baltijos gintaro savybės, kviesime pasigaminti gintarinę apyrankę.

Renginys nemokamas, būtina išankstinė registracija tel. +370 37 20 64 14 arba el. paštu aptarnavimoskyrius@kaunobiblioteka.lt.

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

13 val. Užsiėmimas „Relaksacija“.

Užsiėmimą ves psichologė Eglė Dučinskaitė.

Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 98 08.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys, Dienos stacionaras IV a. (Nepriklausomybės a. 10).

16 val. Paskaita „Cholesterolio kiekio reguliavimas pasitelkiant gyvensenos mediciną“.

Paskaitą ves gyvensenos medicinos specialistė Vaiva Lukošienė.

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

17 val. Paskaita „Kvėpuok, kad sumažintum įtampą“.

Paskaitą ves gyvensenos medicinos specialistė Lina Bagdonavičienė.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys, 409 kab. (Mickevičiaus g. 4).

Spalio 16 d.

9-10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10-11 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Paskaitą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Renginys nemokamas.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

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

10.30 val. Paskaita apie mitybą.

Renginys skirtas pasaulinei maisto dienai, skatina domėtis subalansuota mityba ir sveiku gyvenimo būdu.

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

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

Renginys nemokamas.

Vieta: Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79).

16.30 val. Etnografinio ansamblio „Sūduva“ koncertas „Dainomis sugrąžinkim jaunystę“.

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

17 val. Muzikinė literatūrinė kompozicija „Geriu žalią tylą“.

Programa skirta Pauliaus Širvio 105-osiosms gimimo metinėms. Pauliaus Širvio eiles skaitys ir dainas atliks Karolis Kaminskas. R. Šavelio atsiminimus apie poeto gyvenimą skaitys aktorė Kristina Kazakevičiūtė. Renginys nemokamas.

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

Spalio 17 d.

16.30 val. Rasos Rainienės karpinių edukacija

„Tradicinės lietuviškos užuolaidėlės iš popieriaus“.

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

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

Įėjimas nemokamas.

Vieta: Kauno kultūros centras (Vytauto pr. 79).

19 val. Futbolo varžybos „Kauno Žalgiris“ prieš „Šiauliai“.

Pateikus senjoro pažymėjimą įėjimas nemokamas.

Vieta: Dariaus ir Girėno stadionas (Perkūno al. 5).

Spalio 19 d.

16 val. Popietės arbatėlė „Eik, atrask, mėgaukis: laisvalaikio užimtumo idėjos senjorams“.

Socialinė darbuotoja Jurgita Aušrotaitė.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Kalniečių padalinys, 224 kab. (Savanorių pr. 369).

18 val. Panemunės bendruomenės sveikatos mokyklėlės atidarymas.

Meninėje programoje mėgėjų teatras „Akademija Tau“ parodys premjerą „Šeši patiekalai iš vienos vištos“. Režisierė Ina Valiukevičienė.

Renginys nemokamas. Daugiau informacijos tel. +370 37 34 62 98.

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

Spalio 20 d.

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Mankštą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

16 val. Koncertas „Dainuok širdie gyvenimą“.

Pasirodys vokalinis ansamblis „Gubojų“ vadovė A. D. Žiedelienė, solistas Paulius Stalionis.

Įėjimas nemokamas.

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

Spalio 21 d.

10.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

12.30 val. Paskaita „Burnos higiena“.

Paskaitą ves burnos higienistė Brigita Špokienė.

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

13 val. Judesio terapija.

Užsiėmimą ves judesio terapeutė Ieva Milašiūtė.

Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 98 08.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos centro padalinys, Dienos stacionaras IV a. (Nepriklausomybės a. 10).

14 val. Paskaita „Sausa oda ir jos priežiūra“.

Paskaitą ves V. Bartusevičienė, Slaugos konsultacijų centro „Sidabra“ konsultantė.

Būtina registracija tel. +370 615 32020.

Vieta: Slaugos konsultacijų centras „Sidabra“ (Savanorių pr. 367).

15.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

Spalio 22 d.

9–10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Dainava“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Dainava“ (Partizanų g. 46).

9–10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Šilainiai“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Šilainiai“ (Baltų pr. 8).

11 val. Ekskursija „Velnio nešta ir nebaigta pasaka“.

Jos metu aplankysite Antano Žmuidzinavičiaus namus, susipažinsite su Lietuvos ir pasaulio mitologine tautosaka ir išgirsite kodėl velnių kolekcija tokia populiari ir kaip šis pomėgis prasidėjo.

Būtina registruotis tel. +370 675 13372.

Vieta: A. Žmuidzinavičiaus kūrinių ir rinkinių muziejus (V. Putvinskio g. 64).

17 val. Koncertas „Dainomis sugrąžinkime jaunystę“.

Koncertuos etnografinis ansamblis „Sūduva“, vadovė Teresėlė Varnagirienė.

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

17 val. Taškavimo edukacija „Taškų magija“.

Registracija tel. +370 37 38 69 72 arba el. paštu eiguliai@kaunobiblioteka.lt

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

19 val. Šokio teatro „Aura“ spektaklis „GODOS 3.0“.

Tai spektaklis, kuriame per šiuolaikinę meninę raišką interpretuojamas Lietuvos kultūrinis paveldas.

Senjorams taikoma 50 % nuolaida bilietams.

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

20 val. Futbolo varžybos „Kauno Žalgiris“ prieš Vilniaus „Žalgiris“.

Pateikus senjoro pažymėjimą įėjimas nemokamas.

Vieta: Dariaus ir Girėno stadionas (Perkūno al. 5).

Spalio 23 d.

9-10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

9-10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Mankštą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

11 val. Skaitytojų klubo paskaita „Julius Kaupas – kelionė į pasakiškąjį tarpukario Kauną“.

Renginį ves literatūrologijos doktorantė Gintarė Navakauskaitė.

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

15 val. Paskaita „Sveikos mitybos pagrindai“.

Paskaitą ves gyvensenos specialistė Eglė Ligmantė Minevičienė.

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

16.30 val. „Kelionė laiku“ – viktorina ir vakaras su filmu „Skrydis per Atlantą“.

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

17 val. Prof. Dalios Sekmokienės paskaita „Mityba amžėjimo ir kardiologinių ligų prevencijai. Cholesterolio kiekio reguliavimo galimybės pasirenkant maisto produktus“.

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

18 val. Koncertas „Violončelės ir orkestro dialogas“.

Atlikėjai: Kauno miesto simfoninis orkestras, solistė – Kristina Reiko Cooper.

Senjorams (su pažymėjimais) taikoma 20 % nuolaida bilietams.

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

Spalio 24 d.

12 val. Ekskursija „Juozas Zikaras - mokinys-mokytojas-tėvas“.

Šios ekskursijos metu išgirsite, kaip prasidėjo ir tęsėsi Juozo Zikaro, pirmo profesionalaus Lietuvos skulptoriaus po 1918 m., kelias. Ko mokėsi pats ir ką perdavė savo studentams bei vaikams.

Būtina registracija tel. +370 684 84335.

Vieta: Juozo Zikaro namai (J. Zikaro g. 3).

14 val. Literatūrinis-muzikinis renginys „Po rudenėjančiu dangum“, skirtas M. K. Čiurlionio metams.

Savo kūryba dalinsis Kūrybinės raiškos asociacijos „Kauno branduma“, Lietuvos nepriklausomųjų rašytojų sąjungos ir Kultūros, meno ir mokslo asociacijos „Kūrėjų menė“ nariai. Muzikinius kūrinius atliks pedagogė Sigutė Mikalauskaitė-Garšanovė su mokiniais. Skambės ansamblio „Sūduva“ atliekamos dainos. Vadovė T. Varnagirienė.

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

15 val. Senjorų šaškių ir domino turnyrai.

Registracija tel. +370 37 22 56 47.

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

Spalio 25 d.

10 val. Užsiėmimas „Sielos koliažas-svajonės pildosi“.

Tai kūrybiškas būdas padedantis susisiekti su pasauline, vidine išmintimi, rasti atsakymus į rūpimus klausimus.

Užsiėmimą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys, edukacijų erdvė (Kovo 11-osios g. 26).

Spalio 26 d.

18 val. Spektaklis „Noktiurnas“.

Spektaklis kuriamas pagal to paties pavadinimo amerikiečių rašytojo, dramaturgo, režisieriaus Adamo Rappo pjesę, kurioje 32-jų metų personažas prisimena ir iš naujo išgyvena paauglystėje įvykusį tragišką nelaimingą atsitikimą.

Senjorams taikoma 20% nuolaida (pateikus senjoro pažymėjimą).

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

Spalio 27 d.

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Mankštą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

Spalio 28 d.

10.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

14 val. Seminaras „Antimikrobinis atsparumas - kas tai?“.

Seminaro metu Nacionalinio Visuomenės Sveikatos Centro specialistai supažindins renginio dalyvius apie bakterines ir virusines ligas jų skirtumus ir prevencijos būdus bei antibiotikų vartojimo ypatumus.

Registracija: <https://forms.office.com/e/WZJStzLpLx>

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

15.10 val. Grupinė mankšta „Sveikatinimo mankšta senjorams“.

Mankštą ves kineziterapeutės Rugilė Gudžė ir Raminta Dublikaitė.

Renginys nemokamas. Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 39 23.

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

Spalio 29 d.

9-10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Dainava“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Dainava“ (Partizanų g. 46).

9-10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Šilainiai“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Šilainiai“ (Baltų pr. 8).

11 val. Ekskursija „Velnio nešta ir nebaigta pasaka“.

Jos metu aplankysite Antano Žmuidzinavičiaus namus, susipažinsite su Lietuvos ir pasaulio mitologine tautosaka ir išgirsite kodėl velnių kolekcija tokia populiari ir kaip šis pomėgis prasidėjo.

Būtina registruotis tel. +370 675 13372.

Vieta: A. Žmuidzinavičiaus kūrinų ir rinkinių muziejus (V. Putvinskio g. 64).

19 val. Šokio teatro „Aura“ spektaklis „Dausos“.

Tai spektaklis, įkvėptas baltų mitologijos, tradicinius motyvus perkeliantis į šiuolaikinę sceną.

Senjorams taikoma 50 % nuolaida bilietams.

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

Spalio 30 d.

9-10 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10-11 val. Nemokamas apsilankymas baseine „Vilija“.

Nemokamas apsilankymas galioja pateikus senjoro pažymėjimą.

Vieta: Baseinas „Vilija“ (Demokratų g. 34).

10 val. Užsiėmimas „Mankštos su kamuoliais“.

Mankštą ves Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė Laura Amšiejūtė.

Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 609 21313, darbo dienomis 9–16 val.

Vieta: Kauno Kultūros centras Girstučio padalinys (Kovo 11-osios g. 26).

13 val. Paskaita „Sulaužykime mitus apie vyresnį amžių“.

Paskaitą ves socialinė darbuotoja Asta Sabaliauskaitė.

Būtina išankstinė registracija tel. +370 37 40 98 08.

Vieta: Kauno miesto poliklinikos Centro padalinys, Dienos stacionaras IV a. (Nepriklausomybės a. 10).

Spalio 31 d.

12 val. Ekskursija „Svarbiausios moterys Juozo Zikaro gyvenime“.

Turbūt ne kartą esate girdėję, kad šalia kiekvieno didžio vyro stovi didi moteris. Juozo Zikaro gyvenime tokių moterų buvo ne viena. Ekskursijos metu bandysime aprėpti šių moterų įtaką dailininko gyvenime.

Būtina registracija tel. +370 684 84335.

Vieta: Juozo Zikaro namai (J. Zikaro g. 3).

Kiekvieną spalio pirmadienį:

9 val. Senjorų linijiniai šokiai.

Su savimi reikia turėti švarią sportinę ar kitą, šokiams tinkamą avalynę.
Atvykus į treniruotę būtina pasirašyti į sąrašą pas trenerį.

Vieta: Kauno Kolegijos sporto salė (Pramonės pr. 20).

10 val. Senjorų funkcinės treniruotės.

Su savimi reikia turėti treniruočių kilimėlį bei švarią sportinę avalynę.
Atvykus į treniruotę būtina pasirašyti į sąrašą pas trenerį.

Vieta: Kauno Kolegijos sporto salė (Pramonės pr. 20).

Kiekvieną spalio pirmadienį:

8–9 val. Mankštos senjorams.

Kontaktinis asmuo Eglė Maižvilaitė, tel. +370 652 03008.

Su savimi reikia turėti sportinę aprangą.

Vieta: Kauno SM „Gaja“, imtynių salė (Partizanų g. 180).

14–16 val. Kompiuterinio raštingumo mokymai

„Lietuva mokosi: iš praeities į ateitį“.

Registracija: tel. +370 37 31 32 18.

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

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį:

9–12 val. Stalo tenisas.

Kontaktinis asmuo Inga Navickienė, +370 611 35854

Su savimi reikia turėti sportinę aprangą.

Vieta: Kauno SM „Gaja“, imtynių salė (Partizanų g. 180).

10 val. Senjorų funkcinės treniruotės.

Su savimi reikia turėti treniruočių kilimėlį bei švarią sportinę avalynę.

Atvykus į treniruotę būtina pasirašyti į sąrašą pas trenerį.

Vieta: Kauno Kolegijos sporto salė (Pramonės pr. 20).

Kiekvieną spalio trečiadienį:

9 val. Senjorų linijiniai šokiai.

Su savimi reikia turėti švarią sportinę ar kitą, šokiams tinkamą avalynę.
Atvykus į treniruotę būtina pasirašyti į sąrašą pas trenerį.

Vieta: Kauno Kolegijos sporto salė (Pramonės pr. 20).

10 val. Senjorų funkcinės treniruotės.

Su savimi reikia turėti treniruočių kilimėlį bei švarią sportinę avalynę.
Atvykus į treniruotę būtina pasirašyti į sąrašą pas trenerį.

Vieta: Kauno Kolegijos sporto salė (Pramonės pr. 20).

10–11 val. Šachmatai.

Kontaktinis asmuo Donatas Vaznonis tel. +370 617 23172.

Vieta: Kauno SM „Gaja“, imtynių salė (Partizanų g. 180).

15 val. Ekskursija-pokalbis „Apie neabejingus žmones vakar, šiandien ir rytoj“.

Pasivaikščiavimo po naujausias Istorinės Prezidentūros parodas. Susitinkame prie pagrindinio muziejaus įėjimo.

Daugiau informacijos: tel. +370 37 20 17 78, www.istorineprezidentura.lt

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

18–20.30 val. Laisvosios imtynės.

Kontaktinis asmuo Arūnas Paplauskas tel. +370 689 33001.

Su savimi reikia turėti sportinę aprangą.

Vieta: Kauno SM „Gaja“, imtynių salė (Partizanų g. 180).

Kiekvieną spalio ketvirtadienį:

11 val. Kūrybinės dirbtuvės „Seni laikraščiai ir žurnalai – įkvepiančiai ir prasmingai kūrybai“.

Registracija tel. +370 37 31 32 18.

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

13 val. Ekskursija „Kūrę Lietuvai“.

Ekskursijos metu memorialinėje ekspozicijoje bus pasakojama apie namuose gyvenusias asmenybes, kurios skleidė savo žinias, talentus ir dovanojo Lietuvos kultūrai prasmingus darbus. Išvysite autentiškas modernizmo architektūros detales ir interjero sprendimus.

Būtina registracija tel. +370 37 79 89 95.

Vieta: Galaunių namai-muziejus (Vydūno al. 2).

13–14 val. Senjorai vaišinami kava

Vieta: Kavine „Segtukas“ (Savanorių pr. 206).

14–16 val. Senjorai vaišinami kava

Vieta: Kavinė „Bernelių užėiga“ (K. Donelaičio g. 11).

Kiekvieną spalio penktadienį:

16–17 val. Kviečiame senjorus išbandyti virtualios realybės akinius.

Registracija tel. +370 37 23 88 40.

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

Kiekvieną spalio šeštadienį ir sekmadienį:

Nuo 12 val. restoranas „Laurus Soboras“ senjorus vaišina nemokama kava.

Vieta: Restoranas „Laurus Soboras“ (Nepriklausomybės a. 3).

Nuo 14 val. restoranas „The Spot Gastropub“ senjorus vaišina nemokama kava.

Vieta: Restoranas „The Spot Gastropub“ (Nepriklausomybės a. 3)

Visą spalio mėnesį:

Kiekvieną darbo dieną 16–18 val. individualios skaitmeninio raštingumo, naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais ir ELVIS programėle konsultacijos, skirtos senjorams.

Registracija tel. +370 37 22 56 47.

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

Skirtingose miesto vietose vyks įvairūs grupiniai užsiėmimai skirti lavinti koordinaciją ir balansą.

Registracija ir daugiau informacijos: <https://kaunovsb.lt/projektas-sveiki-senjorai/>

Skirtingos miesto vietose vyks užsiėmimai stiprinantys senjorų emocinę sveikatą.

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

Koncertinė įstaiga „Kauno santaka“ taiko 50 proc. nuolaidą koncerto „Musica Academia“ bilietams.

Bilietus galite įsigyti platinimo sistemoje kakava.lt su kodu „SENJORAS“.

Koncertas vyks: Lapkričio 15 d. 18 val. Kauno valstybinėje filharmonijoje (E. Ožėškienės g. 12).

„Vero Cafe“ kavinėse kava senjorams – specialiomis kainomis.

Pasiūlymas galioja tik „Vero Cafe“ kavinėse adresu: Vytauto pr. 4, ir K. Baršausko g. 66.

*Informuojame, kad spaudai skirta programa gali kisti.

Naujausia informacija talpinama puslapyje kaunas.lt.