

**INFORMACIJA APIE KAUNO MIESTO POLIKLINIKOS ORGANIZUOJAMUS RENGINIUS SENJORAMS**  
**2026 metų spalio 1-31 dienomis**

| Pavadinimas                                                                                     | Data, laikas                                    | Vieta                                       | Kabinetas                    | Lektorius                                                     | Pastaba dėl registracijos                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Ramybės ir geros savijautos valanda (kūno atpalaidavimas, sąmoningas kvėpavimas)                | Spalio 15 d.<br>15:00 val.                      | Centro padalinys,<br>Mickevičiaus g. 4      | 409 kab.                     | Gyvensenos medicinos specialistė Lina Bagdonavičienė          | Registracija nebūtina                                              |
| Paskaita: „Judėjimas - sveikos širdies pagrindas“                                               | Spalio 20 d.<br>11:00 val.                      | Centro padalinys,<br>Mickevičiaus g. 4      | 409 kab.                     | Kineziterapeutė Eglė Zimnickienė                              | Registracija nebūtina                                              |
| Grupinė treniruotė: „Mobilumo, pusiausvyros ir koordinacijos gerinimas“                         | Spalio 13 d.<br>Spalio 27 d.<br>11:00 val.      | Centro padalinys,<br>Mickevičiaus g. 4      | 409 kab.                     | Kineziterapeutė Eglė Zimnickienė                              | Registracija nebūtina                                              |
| Pasakų terapija                                                                                 | Spalio 9 d.<br>13:00 val.                       | Centro padalinys,<br>Nepriklausomybės a. 10 | Dienos stacionaras IV a.     | Psichologė Viktorija Maslenikova                              | Būtina registracija tel. 0 37 409 808                              |
| Relaksacija                                                                                     | Spalio 5 d.<br>Spalio 22 d.<br>13:00 val.       | Centro padalinys,<br>Nepriklausomybės a. 10 | Dienos stacionaras IV a.     | Psichologė Eglė Dučinskaitė                                   | Būtina registracija tel. 0 37 409 808                              |
| Dailės terapija                                                                                 | Spalio 15 d.<br>13:00 val.                      | Centro padalinys,<br>Nepriklausomybės a. 10 | Dienos stacionaras IV a.     | Dailės terapeutė Renata Alikauskienė                          | Būtina registracija tel. 0 37 409 808                              |
| Užsiėmimas „Perrašykime senatvės scenarijų“                                                     | Spalio 16 d.<br>13:00 val.                      | Centro padalinys,<br>Nepriklausomybės a. 10 | Dienos stacionaras IV a.     | Socialinė darbuotoja Asta Sabaliauskaitė                      | Būtina registracija tel. 0 37 409 808                              |
| Paskaita: „Septyni sveiko amžėjimo raktai: kaip ilgiau išlikti energingiems ir savarankiškiems“ | Spalio 14 d.<br>16:00 val.<br>(Trukmė 1,5 val.) | Dainavos padalinys,<br>Pramonės pr. 31      | Jaunimo centro didžioji salė | Gyvensenos medicinos specialistė Aistė Kučinskienė            | Registracija nebūtina                                              |
| Paskaita: „Protezavimo ant implantų ypatumai vyresnio amžiaus pacientams“                       | Spalio 12 d.<br>13:00 val.                      | Dainavos padalinys,<br>Pramonės pr. 31      | Jaunimo centro didžioji salė | Martynas Šilys                                                | Tel pasiteiravimui tel. 0 37 404 002<br>Registracija nebūtina      |
| Gera savijauta per judėjimą ir kūrybą                                                           | Spalio 2 d.<br>11 val. (Trukmė 2 val.)          | Dainavos padalinys,<br>Pramonės pr. 31      | Jaunimo centro didžioji salė | Socialinės darbuotojos Renata Volskienė<br>Laura Dailidonienė | Būtina registracija<br>Tel. 0 37 404007<br>Vietų skaičius ribotas. |

| Pavadinimas                                                                | Data, laikas                                                                                | Vieta                                       | Kabinetas | Lektorius                                               | Pastaba dėl registracijos                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Grupinė treniruotė:<br>„Sveikatinimo mankšta<br>senjorams“                 | Spalio 7 d.<br>Spalio 14 d.<br>Spalio 21 d.<br>Spalio 28 d.<br><br>10.10 val. ir 15:10 val. | Dainavos padalinys<br>Pramonės pr. 31       | 229 kab.  | Kineziterapeutės:<br>Rugilė Gudžė<br>Raminta Dubikaltė  | Būtina registracija<br>tel. 0 37 303 899<br>Vietų skaičius ribotas.               |
| Mankšta pečių juostai                                                      | Spalio 6 d.<br>Spalio 20 d.<br>11.00 val.                                                   | Šančių padalinys<br>Juozapavičiaus pr.72    | 236 kab.  | Kineziterapeutas<br>Markas Stankevičius                 | Būtina registracija<br>tel. 0 37 281 371 (8-15val.)<br>Vietų skaičius ribotas.    |
| Paskaita „Burnos<br>sausumas“                                              | Spalio 14 d.<br>14.00 val.                                                                  | Šančių padalinys<br>Juozapavičiaus pr.72    | 236 kab.  | Gyd. odontologė<br>Marta Globytė                        | Registracija nebūtina                                                             |
| Diabeto valdymas<br>pasitelkiant gyvensenos<br>medicinos įrankius          | Spalio 13 d.<br>10:00 val.                                                                  | Šančių padalinys<br>A.Juozapavičiaus pr.72  | 236 kab.  | Gyvensenos<br>medicinos specialistė<br>Vaiva Lukošienė  | Registracija nebūtina                                                             |
| Geros savijautos receptas:<br>kaip išlikti sveikiems ir<br>aktyviems.      | Spalio 16 d.<br>14:00 val.                                                                  | Šančių padalinys<br>A.Juozapavičiaus pr. 72 | 236 kab.  | Bendrosios praktikos<br>slaugytoja<br>Aistė Palivonaitė | Registracija nebūtina                                                             |
| Socialinio darbuotojo<br>konsultacijos                                     | Spalio 5d.<br>Spalio 12 d.<br>Spalio 19 d.<br>Spalio 26 d.<br><br>10-12 val.                | Šančių padalinys<br>A.Juozapavičiaus pr. 72 | 402 kab.  | Socialinė darbuotoja<br>Rūta Sirtautienė                | Registracija nebūtina                                                             |
| Socialinio darbuotojo<br>konsultacijos                                     | Spalio 6 d.<br>Spalio 13 d.<br>Spalio 20 d.<br>Spalio 27 d.<br><br>14-16 val.               | Šančių padalinys<br>A.Juozapavičiaus pr. 72 | 402 kab.  | Socialinė darbuotoja<br>Edita Skalskienė                | Registracija nebūtina                                                             |
| Kineziterapijos taikymas<br>sąnarių judrumui gerinti<br>vyresniame amžiuje | Spalio 8 d.<br>11:00 val.                                                                   | Kalniečių padalinys<br>Savanorių pr. 369    | 247 kab.  | Kineziterapeutė<br>Fausta Jankauskaitė                  | Būtina išankstinė<br>registracija<br>tel. 0 37 401 464<br>Vietų skaičius ribotas. |

| Pavadinimas                                                      | Data, laikas               | Vieta                                    | Kabinetas                   | Lektorius                                  | Pastaba dėl registracijos |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|
| „Eik, atrask, mėgaukis: laisvalaikio užimtumo idėjos senjorams“. | Spalio 07 d.<br>14:00 val. | Kalniečių padalinys<br>Savanorių pr. 369 | 224 kab.<br>(Didžioji salė) | Socialinė darbuotoja<br>Jurgita Aušrotaitė | Registracija nebūtina     |
| Paskaita „Nerimo valdymas kasdieniniame gyvenime“                | Spalio 08 d.<br>13:00 val. | Kalniečių padalinys<br>Savanorių pr. 369 | 224 kab.<br>(Didžioji salė) | Psichologė<br>Monica Ciobanu               | Registracija nebūtina     |