

Organizatorius	Data	Renginio pavadinimas	Aprašymas	Renginio vieta	Kontaktai
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 16 d. 9:00-12:00 val.	Kūno masės analizė	Kūno masės analizė naudojant specialų kūno masės analizatorių.	Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras <i>Klaipėdos g. 11, Gargždai</i>	Visuomenės sveikatos specialistė Andželika Kiškunė El. p. andzelika.kiskune@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 72717
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 16 d. 13:00-14:30 val.	Aktyvus žaidimas senjorams „Futbolas vaikščiojant“	Futbolas vaikščiojant – didelių fizinių pastangų nereikalaujantis komandinis žaidimas. Žaidimas nėra kontaktinis, todėl jo metu, labai maža tikimybė patirti traumą. <i>Dalyviai turi būti patogiai apsirengę ir turėti vandens.</i>	Gargždų Minijos progimnazijos stadionas (<i>P. Cvirkos g. 25</i>) arba Gargždų sporto centras (<i>J. Janonio g. 9</i>)	Visuomenės sveikatos specialistė (fizinis aktyvumas) Rosita Virketė El. p. rosita.virkete@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 91923
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 16-22 d.	Konkursas „Tu žingsniuoji, mes skaičiuojam ir tau prizą dovanojam“	Konkurso sąlygos: reikia turėti žingsniamatį arba programėlę savo telefone, kuri skaičiuotų jūsų nueitus žingsnius. Nuo rugsėjo 16 d. iki rugsėjo 22 d. vaikščioti, kiekvieną	Klaipėdos raj.	Visuomenės sveikatos specialistė (fizinis aktyvumas) Rosita Virketė El. p. rosita.virkete@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 91923

			dieną, užfiksuoti nueitus žingsnius ir atsiųsti nuotraukas nurodytu el. paštu iki <i>rugsėjo 23d.</i>		
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 17 d. 10:00-16:00 val.	Dviračių žygis „Pažink Klaipėdos kraštą“	Žygį pradėsime nuo Klaipėdos vasaros estrados, judėsime link Olando kepurės, toliau kelionę tęsime pajūrio regioniniu parku link Palangos. Kelionės ilgis 27 km.	Gargždai-Palanga-Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė (fizinis aktyvumas) Rosita Virketė El. p. rosita.virkete@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 91923 BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 19, 20, 21 d. 17:30-18:30 val.	Šiaurietiškas vaikščiojimas	Sužinosite kaip išsirinkti tinkamas lazdas vaikščiojimui, susipažinsite su pagrindinėmis šiaurietiško ėjimo taisyklėmis, tobulinsite šiaurietiško vaikščiojimo įgūdžius. Nueinamas atstumas ~ 5-6 km. <i>Esant poreikiui yra galimybė šiaurietiško vaikščiojimo užsiėmimus vykdyti įmonėse/įstaigose Jums tinkamu laiku, laikas ir vieta derinami</i>	Gargždai-Dauparai-Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė (fizinis aktyvumas) Rosita Virketė El. p. rosita.virkete@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 91923 BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA

			<i>individualiai, kreiptis nurodytais kontaktais.</i>		
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 19 d. 17:30-20:00 val.	Pėsčiųjų žygis su gide „Žydiškieji Gargždai“	Kartu su gide keliausime po Gargždų miestą ir svarbiausias žydų gyvenimo Gargžduose vietas.	Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė (fizinis aktyvumas) Rosita Virketė El. p. rosira.virkete@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 91923 BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 20 d. 12:00-12:45 val.	Paskaita apie sveiką mitybą tema „Įdomybės apie maistą“	Paskaitos metu bus pateikiama įdomių faktų apie mums įprastą maistą, į ką labiau atkreipti dėmesį apsiperkant parduotuvėje (marketingo triukai-didesnis vartojimas).	Klaipėdos rajono visuomenės sveikatos biuras <i>Klaipėdos g. 11, Gargždai</i>	Visuomenės sveikatos specialistė Andželika Kiškūnė El. p. andzelika.kiskune@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 72717
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Rugsėjo 19, 20, 21 d. 12:00-12:45 val.	Sveikatingumo mankšta „Skirk pertrauką – mankštai“	Mankšta skirta raumenų stiprinimui, tempimui.	Nuotoliniu būdu <i>(prisijungimo nuoroda bus atsiųsta tik prisiregistravusiems dalyviams)</i>	Visuomenės sveikatos specialistė (fizinis aktyvumas) Rosita Virketė El. p. rosita.virkete@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 91923
Moterų sporto klubas „Divina Femina“	Rugsėjo 16 d. 19:00-19:45 val.	Zumba	Zumba - smagi ir efektyvi sporto sistema, kuri sujungia šokį ir sporto elementus. Treniruotės pagrindas – Lotynų Amerikos šokiai, taip pat ir kitų šokių ritmai. Nereikia jokios ankstesnės šokių	Basanavičiaus g. 4 (II a.) Gargždai Dalyvių sk. ribotas	Trenerė Asta Lukauskienė Tel. 8 680 10289

			patirties – taip pat visai nesvarbu kokios esi lyties, amžiaus ar sudėjimo.		
Moterų sporto klubas „Divina Femina“	Rugsėjo 15, 16, 22, 23 d. 17:00-18:45 val.	Nirvana Fitness	Nirvana Fitness – tai kvėpavimo mankšta su muzika. Natūralus būdas pašalinti stresą, nerimą, lėtinį skausmą ir depresiją, detoksikuoti kūną ir protą, pailginti gyvenimo trukmę per pakankamą kasdienę oksigenaciją.	Basanavičiaus g. 4 (II a.) Gargždai Dalyvių sk. ribotas	Trenerė Asta Lukauskienė Tel. 8 680 10289
Moterų sporto klubas „Divina Femina“	Rugsėjo 19 d. 7:30-8:30 val.	Kalanetika	Tai raumenų ištempimo ir įtempimo pratimų sistema, kuri, panaudojus mažus, tikslus ir švelnius judesius, vadinamus pulsavimu, aktyvuoja didžiąsias raumenų grupes.“ Dėl kūną tausojančio pobūdžio tinka visiems: visokio amžiaus, įvairaus fizinio pasirengimo, nes pratimų trukmę ar „sunkumą“ galima pritaikyti savo pajėgumams.	Basanavičiaus g. 4 (II a.) Gargždai Dalyvių sk. ribotas	Trenerė Asta Lukauskienė Tel. 8 680 10289

Veiviržėnų Jurgio Šaulio gimnazija	Rugsėjo 16-22 d. 8:00-8:15 val.	Rytinė mankšta <i>„Būk aktyvus“</i>	Rytinė mankšta gerai savijautai ir nuotakai. Pratimai lavinantys pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą.	Mokyklos g. 1, Veiviržėnai	Visuomenės sveikatos specialistė Aiva Petrauskienė El. p. aiva.petrauskiene@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 98991
Veiviržėnų Jurgio Šaulio gimnazija	Rugsėjo 21 d. 8:30-12:00 val.	Dviračių žygis <i>„Tvarus judėjimas“</i>	Organizuojamas dviračių žygis 7-9 kl. mokiniams, skatinant rinktis sveikesnį ir aktyvesnį judėjimo būdą	Klaipėdos raj. (Karklė) -Palanga – Klaipėdos raj. (Karklė)	Visuomenės sveikatos specialistė Aiva Petrauskienė El. p. aiva.petrauskiene@visuomenessveikata.lt Tel. 8 659 98991
Gargždų „Minijos“ progimnazija 1c kl.	Rugsėjo 16-22 d. 7:45-8:00 val.	Rytinė mankšta <i>„Aš judu, judėk ir tu“</i>	Mankšta skirta visiems norintiems, pagal ritminių šokių muziką	P. Cvirkos g. 25, Gargždai	Mokytoja Lina Strumyliene Tel. 8 650 21445 El. p. strumlina@gmail.com
Gargždų „Minijos“ progimnazija 2c kl.	Rugsėjo 16 d. 10:00 val.	Pėsčiųjų žygis <i>„Iš Lietuvos į Prūsiją“</i>	Ekskursijos metu žygeiviai išgirs įdomią Gargždų miesto raidos istoriją. Miesto centre aplankysime dėmesio vertus objektus: ažuoliuką, postmodernistinio stiliaus šv. Arkangelo Mykolo bažnyčią ir šventoriaus kompleksą su XIX a. statytomis akmenine varpine ir klasicistine koplyčia, Savivaldybės aikštę, technikos	P. Cvirkos g. 25, Gargždai	Mokytoja Viktorija Jokubaitienė Tel. 8 654 75318 El. p. viktorija.jokubaitiene@minijos.lt

			paminklas – pėsčiųjų tiltas per Klaipėdos g., vadinamasis „klebono tiltas“		
Gargždų „Kranto“ pagrindinė mokykla	Rugsėjo 16-22 d.	„Šokio ritmu“	Pertraukų metu organizuojami šokiai pagal įvairius muzikos stilius	Kvietinių g. 26, Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė Svajūnė Šakienė Tel. 8 655 40835 El. p. s.sakiene@visuomenessveikata.lt
Gargždų „Kranto“ pagrindinė mokykla	Rugsėjo 16-22 d.	Piešinių paroda „Aktyvus laisvalaikis“	Pamokų metu bus piešiami piešiniai tema „Aktyvus laisvalaikis“	Kvietinių g. 26, Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė Svajūnė Šakienė Tel. 8 655 40835 El. p. s.sakiene@visuomenessveikata.lt
Gargždų „Kranto“ pagrindinė mokykla	Rugsėjo 16-22 d.	„Būk pirmas“	1-4 kl. mokinių bėgimas aplink mokyklą	Kvietinių g. 26, Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė Svajūnė Šakienė Tel. 8 655 40835 El. p. s.sakiene@visuomenessveikata.lt
Gargždų „Kranto“ pagrindinė mokykla	Rugsėjo 16-22 d.	„Aktyvi pertrauka“	Pertraukų metu organizuojami įvairūs aktyvūs žaidimai, estafetės	Kvietinių g. 26, Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė Svajūnė Šakienė Tel. 8 655 40835 El. p. s.sakiene@visuomenessveikata.lt
Gargždų „Kranto“ pagrindinė mokykla	Rugsėjo 16-22 d.	Stalo futbolo turnyras „Kas taiklesnis“	Kūno kultūros pamokų metu, organizuojamas stalo futbolo turnyras	Kvietinių g. 26, Gargždai	Visuomenės sveikatos specialistė Svajūnė Šakienė Tel. 8 655 40835 El. p. s.sakiene@visuomenessveikata.lt
Klaipėdos rajono Vėžaičių pagrindinė mokykla	Rugsėjo 16-22 d. 8:45-9:00 val.	Rytinė mankšta	Planuojama rytinė mankšta priešmokyklinukų grupėse	Gargždų g. 28, Vėžaičiai	Visuomenės sveikatos specialistė Loreta Griniene Tel. 8 655 40836 El. p. l.griniene@visuomenessveikata.lt
Klaipėdos rajono Vėžaičių pagrindinė mokykla	Rugsėjo 16-22 d.	Judėjimas be automobilio	Vaikų/tėvų skatinamas judėti keliaujant	Gargždų g. 28, Vėžaičiai	Visuomenės sveikatos specialistė Loreta Griniene Tel. 8 655 40836 El. p. l.griniene@visuomenessveikata.lt

		„Judėk laisviau“	pėsčiomis į ugdymo įstaigą ir iš jos		
Gargždų socialinių paslaugų centras	Rugsėjo 20 d. 10:30-12:00 val.	Aktyvus žaidimas „Tinklinis ir draugystė“	Gargždų centro paslaugų gavėjų grupei planuojama išvyka į Gargždų parko slėnį. Numatomos tinklinio varžybos, o po jų, esant tinkamoms oro sąlygoms, piknikas gamtoje.	Gargždų Minijos slėnis	Gargždų socialinių paslaugų centro kineziterapeutė Viktorija Gelžinė