

Senjorų savaitės renginiai



Higienos instituto (Visuomenės sveikatos biurų) renginiai

Lietuvos audiosensorinės bibliotekos renginiai

Lietuvos nacionalinės galerijos padalinių renginiai

Lietuvos nacionalinio muziejaus renginiai

VISA LIETUVA				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
SENJORO organizacijos akcija „Dovanok senjorui pokalbį“	Visoje Lietuvoje, SENJORO organizacijos lankomų senjorų namuose	Spalio 5-6 d.	Prasideda nuo rugsėjo 22 d. tel. 0 64611048	SENJORO organizacija Akcijos metu visuomenė kviečiama į gyvus, valandos trukmės pokalbius vienišų senjorų namuose.
AKMENĖS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Žygis Akmenės pušyne	Akmenės gamtos ir kultūros parkas, Akmenė (renkamės parko pagrindinėje aikštėje)	Spalio 2 d. 10 val.		Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Senjorų visuotinė mankšta	Naujosios Akmenės miesto stadionas, adresas: V. Kudirkos g. 29a. Esant nepalankioms oro sąlygoms, mankšta vyks Akmenės rajono sporto centre, adresas: Žemaitijos g. 2, Naujoji Akmenė	Spalio 3 d. 8.30 val.		
Senjorų visuotinis šokis	Naujosios Akmenės miesto stadionas, adresas: V. Kudirkos g. 29a. Esant nepalankioms oro sąlygoms, šokis vyks Akmenės rajono sporto centre, adresas: Žemaitijos g. 2, Naujoji Akmenė	Spalio 7 d. 8.30 val.		
Fizinė veikla „Futbolas vaikščiojant“	Naujosios Akmenės miesto stadionas, adresas: V. Kudirkos g. 29a. Esant nepalankioms oro sąlygoms, fizinė veikla vyks Akmenės rajono sporto centre,	Spalio 8 d. 8.30 val.		



	adresas: Žemaitijos g. 2, Naujoji Akmenė			
Dokumentinis filmas „Alma. Gyvenimas - šviesos akimirka“	Vegerių kaimo filialas	Spalio 4 d.12 val.		Akmenės rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Akcija "Knygų skirtukas senjorui" (dovanojami vaikų sukurti knygų skirtukai)	Akmenės miesto Onos Šimaitės biblioteka	2025-10-01 iki 10-08		
Popietė senjorams "Pokalbiai prie arbatos"		2025-10-03 15 val.		
Renginys "Senjorų piknikas su smagiais žaidimais"	Kairiškių kaimo filialas	spalio 2 d.		
„Nebūk vienišas - būk su knyga" akcija - lankymasis pas senjorus į namus	Šapnagių kaimo filialas			
Renginys „Kartų draugystė“	Sablauskių kaimo filialas	Spalio 8 d. 15 val.		
Popietė - susitikimas "Jaukūs pokalbiai bibliotekoje"	Kruopių kaimo filialas	2025-10-01 16 val.		
Popietė „ Buvimas kartu - didelė vertybė	Eglesių kaimo filialas	10-01 16.30 val.		
Viešosios bibliotekos studijos „Fantazija“ kūrybinių darbų paroda	Viešoji biblioteka	Spalio 1-8		
MIRKT mokymai senjorams „Nebijau interneto“		spalio 7 d. 11 val.		
Susitikimas su senjorais „Popietė su knyga“	Jučių kaimo filialas	2025-10-04 11.00 val.		
Kompiuterinio raštingumo mokymai Ventos krašto trečiojo amžiaus universiteto klausytojams tema: „Socialiniai tinklai: grėsmė ir nauda“	Ventos miesto filialas	2025 10 07 16 val.		
„Seni žmonės Maironio ir Jono Biliūno kūryboje“ - literatūros paroda		2025 10 01- 2025 10 10		

ALYTAUS MIESTO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
BINGO viktorina su prizais ir arbatėle „Džiaugsmo priešpėtis“	Alytaus Jurgio Kunčino viešoji biblioteka, Seirijų g. 2	Spalio 1 d. 11 val.		Alytaus Jurgio Kunčino viešoji biblioteka
Loretos Zabalujevos knygos „Nuostabioji degradacija“ sutiktuvės. Susitikimas su autore	Alytaus Jurgio Kunčino viešosios bibliotekos VIDZGIRIO biblioteka, Likiškėlių g. 12	Spalio 2 d. 15 val.		
Muzikinė viktorina „Tu ateik į pasimatymą“	Alytaus Jurgio Kunčino viešoji biblioteka, Seirijų g. 2	Spalio 3 d.		
Improvizacijų šou „Išsaugok eurą pančekoj“	Alytaus Jurgio Kunčino viešoji biblioteka, Seirijų g. 2	Spalio 7 d.		
Tradicinė, linksma, šilta, prasmingų pašnekesių pilna mezgimo ir kvapnios žolelių arbatos popietė „Vingriųjų raštų paslaptys“	Alytaus Jurgio Kunčino viešosios bibliotekos Vaikų ir jaunimo literatūros skyrius, Topolių g. 21	Spalio 7 d. 12 val.		
Einiros Aleknienės knygos „Laiškas gyvenimui“ pristatymas. Vienos dienos pasakojimas, į kurį sutalpinta viso gyvenimo laimė ir tragedija	Alytaus Jurgio Kunčino viešoji biblioteka, Seirijų g. 2	Spalio 8 d.		
Alytaus miesto mero Nerijaus Cesiulio susitikimas su senjorais „Mero arbatėlė“ ir senjorų vaisės sausainiais bei arbata ir kava	Alytaus kultūros centre, Pramonės g. 1B, Alytus	Rugsėjo 30 d. 17 val.		
Nemokamas Simono Donskovo koncertas		Rugsėjo 30 d. 18 val.		
Susitikimas parodoje „Į svečius pas alytiškius“	Alytaus kraštotyros muziejus, Savanorių g. 6	Spalio 1 d. 10 val.		Alytaus kraštotyros muziejus
Ekskursija	Audiovizualiųjų menų centre, Kauno g. 9	Spalio 2 d. 10 val.		
Edukacija „Lipdau prisiminimą“	Archeologijos muziejus, Jiezo g. 2	Spalio 3 d. 10 val.		
Ekskursija „Po girių vaikščiojo poetas“	Anzelmo Matučio memorialinis muziejus, Matučio g. 8	Spalio 6 d. 10 val.		

Skaitome Antano Jonyno poeziją	Antano Jonyno memorialinis muziejus, Liškiavos g. 17	Spalio 7 d. 10 val.		
Ekskursija "Žaliosios gatvės Alytus"	Susitinkame prie poeto A. Saulyno skulptūros Žaliojoje g.	Spalio 1 d. 11 val.		Alytaus turizmo informacijos centras
Ekskursija „Jurgio Kunčino, Julijos Baranauskienės ir Anzelmo Matučio Alytus"	Susitinkame prie Jurgio Kunčino viešosios bibliotekos įėjimo (Seirijų g. 2)	Spalio 1 d. 14 val.		Alytaus turizmo informacijos centras, Jurgio Kunčino viešoji biblioteka
Renginys „Skambantys susitikimai“, skirtas Vyresnio amžiaus žmonių savaitei	Alytaus muzikos mokyklos Koncertų salėje	2025 m. spalio 8 d. 18.00 val.		Alytaus muzikos mokykla
ALYTAUS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Alytaus rajono senjorų šventė „Senjorų linksmadienis“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai.	Vytauto g. 38, Simno m., Alytaus r.,	Spalio 1 d. 12 val.		Programoje: senjorų pagerbimas, Alytaus apskrities policijos komisariato prevencinė akcija „Saugumas tamsiu paros metu“. Dainininko Vytauto Šiškauskio koncertinė programa. Pašnekesiai prie arbatos puodelio.
Popietė „Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena“ – buvusių Pivašiūnų vidurinės mokyklos mokytojų susitikimas	Mokyklos g. 3, Pivašiūnai, Alytaus r., ARSVB Pivašiūnų filialas	Spalio 1 d. 12 val.		
Popietė, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti	Saulės g. 79A, Vankiškiei, Miroslavo sen., Alytaus r., ARSVB Vankiškių filialas	Spalio 1 d. 13 val.		Renginyje dalyvaus rašytoja Irutė Matažinskaitė-Lazickienė
Vaikų piešinių paroda „Močiutė ir senelis mano širdy“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	Vytauto g. 20, Ūdrija, Krokialaukio sen., Alytaus r., ARSVB Ūdrijos filialas	Spalio 1-8 d.		

Popietė „Stalo žaidimai senjorams“	Vienuoyno g. 16, Miroslavas, Alytaus r., ARSVB Miroslavo filialas	Spalio 2 d. 13 val.		
Poezijos ir muzikos popietė senjorams „Aukšinis ruduo“	Butrimonių g. 10, Eičiūnai, Butrimonių sen., Alytaus r., ARSVB Eičiūnų filialas	Spalio 4 d. 14 val.		
Popietė „Brandos žiedai, gyvenimo dainoj“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	Pergalės g. 39, Miklusėnai, Alytaus sen., Alytaus r., ARSVB Miklusėnų filialas	Spalio 4 d. 13 val.		
Fizinio aktyvumo užsiėmimai senjorams	Ežero g. 18, Daugai, Alytaus r., Alytaus r. meno ir sporto mokykla	Spalio 1-8 d.		
Emocinės sveikatos stiprinimo renginys senjorams „Dedu tašką stresui“	Ežero g. 18, Daugai, Alytaus r., Alytaus r. meno ir sporto mokykla	Spalio 1-8 d. (konkreči data ir laikas derinami)		

ANYKŠČIŲ RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Troškūnų seniūnijos pagyvenusių žmonių kūrybinių darbų paroda „Rankos mano miestui“	Troškūnai, Anykščių r. Anykščių kultūros centro Troškūnų skyriaus patalpose	10.01–08		
Edukacija „Poezijos koliažai“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešojoje bibliotekoje	10.01–08	Būtina išankstinė registracija tel.: +370 381 50 784 arba el. paštu: skaive.meskauskiene@anyksciuvb.lt	
Individualios konsultacijos šiomis temomis: skaitmeninis raštingumas, finansinis raštingumas, sveikatos raštingumas		10.01–08		
Akcija „Skaitiniai kaip vaistai“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešojoje bibliotekoje	10.01–08		
Citatų iš knygų paroda „Senjorų širdžiai – knygų žodžiai“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Debeikių filiale	10.01–08		
Paroda „Gyvenimo puslapiai: senjorų nuotraukos ir knygų istorijos“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Burbiškio ir Mačionių filialuose	10.01–08		



Prisiminimų vakaras	Anykščių kultūros centro Kavarsko skyriaus patalpose	10.01		Teminis vakaras su muzika, senomis nuotraukomis ir prisiminimais. Klausoma ir dainuojama senųjų laikų dainos su AKC Kavarsko skyriaus kolektyvais. Nuotraukų stendas (paroda) „Kaip tada atrodėm“
Akcija „Pyrago trupinėlis – širdies šilumai“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Svirnų II filiale	10.01 12–17 val.		
Skaitmeninio raštingumo dirbtuvės	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Troškūnų filiale	10.01 14–16 val.		
Garsiniai skaitymai pagal metodinę priemonę „Prisiminimų beieškant“ Aknystų socialinės globos namų Debeikių filialo gyventojams	Aknystų socialinės globos namų Debeikių filiale	10.02		
Teatralizuotas renginys „Senjorų ruduo“	Anykščių kultūros centro Troškūnų skyriaus patalpose	10.03		Troškūnų mėgėjų meno kolektyvų meninė programa
Viešintų istorijos ir kultūros pažinimo ekskursija Viešintų ir Troškūnų senjorams		10.03 14 val.		
Amatų dirbtuvės „Mūsų sodai“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Svirnų II filiale	10.03 14 val.		
Kūrybinės laiškų rašymo dirbtuvės „Rašyti, kaip seniau“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Kavarsko filiale	10.03 15 val.		
Susitikimas su gydytoju V. Macijausku. „Bendraukime, klausykimės, gyvenkime“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Viešintų filiale	10.03 15.30 val.		Pokalbis apie emocinę sveikatą, bendrystės svarbą ir muzikos terapiją
Renginys „Brandaus laiko džiaugsmas“	Anykščių kultūros centro Skiemonių skyriaus patalpose	10.03		Kūrybos ir bendrystės šventė, kurioje vyraus poezija, dainos, prisiminimai. Svečiuose



				Šerių bendruomenės literatės ir dainininkės
Senjorų popietė	Ažuožerių bendruomenės pagyvenusių ir neįgaliųjų klube „Seklyčia“	10.03		
Muzikos, poezijos ir šokių vakaras	Anykščių kultūros centre, mažojoje salėje	10.04		
Poetinis-muzikinis vakaras „Į tas dienas grįžtu...“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Kurklių filialo bibliotekos patalpose	10.04		Svečiuose: poetas Algis Uzdila, skaitovai Liudgarda Čepienė ir Richardas Leleiva, vokalas ir gitara Birutė Gaučienė ir Inga Gučienė
Šventė „Skrendanti muzikos paukštė“	Anykščių kultūros centro Leliūnų skyriaus patalpose	10.04		Dalyvauja romansinio ir vokalinio žanro kolektyvai iš visos Lietuvos
Skaitytojų klubo „Atsiverti ir skaitai“ popietė „Rudens spalvos: draugystės ir bendravimo diena“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Staškūniškio filiale	10.04 11 val.		
Poetinis vakaras „Į tas dienas grįžtu“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Kurklių filiale	10.04 15 val.		
Koncertas „Rudens spalvomis nuskambėjo daina“	Anykščių kultūros centro Svėdasų skyriaus patalpose	10.05		Koncertą dovanoja pagyvenusių žmonių ansamblis „Utenos Radasta“
Renginys „Mums sutemos dar toli“	Andrioniškio bendruomenės namuose	10.05		Renginys vyks prie staliukų su lengvais užkandžiais, kava ar arbata. Dalinsimės jaunystės prisiminimais „Kokia ta mano pirmoji meilė buvo“. Intarpuose gros ir dainuos duetai Danutė Žiukienė ir sesuo Jolanta bei Daiva Bakšienė ir Leda Kazokienė
Prisiminimų ir poezijos popietė literatės, kraštotyrininkės ir		10.06 13 val.		



tautodailininkės Veronikos Dikčiuvienės namuose				
Kartų susitikimas „Dainų metų šviesoje“	Troškūnų globos namuose	10.07 10 val.		Troškūnų K. Inčiūros gimnazijos vaikų etnografinis ansamblis „Malmažėlė“ (mok. M. Giraitienė) aplankys Troškūnų globos namų senjorus su muzikiniu pasirodymu ir šiltais pokalbiais
Viktorina senjorams	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Ažuožerių filiale	10.07 14 val.		
Garsiniai skaitymai pagal metodinę priemonę „Prisiminimų beiėškant“ Aknystų socialinės globos namų gyventojams	Aknystų socialinės globos namuose	10.08		
Kūrybinis edukacinis užsiėmimas „Kvapų ir spalvų terapija“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Viešintų filiale	10.08 14 val.		
Mokymai „Dirbtinis intelektas – draugas, o ne baubas“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Svirnų II filiale	10.08 14 val.		
Ekskursija Naujųjų Elmininkų senjorams „Anykščių senamiesčio istorijos“ su gide Birute Venteraitiene		Sėkti informaciją artėjant Vyresnio amžiaus žmonių savaitei		
Ekskursija Naujųjų Elmininkų senjorams į Svėdasų krašto (Juozo Tumo-Vaižganto) muziejų				
Dailės terapijos užsiėmimas „Neurografika – nusipieškime savo nuotaiką“	Anykščių rajono savivaldybės L. ir S. Didžiulių viešosios bibliotekos Elmininkų filiale			
Anykščių menų inkubatorius-menų studijos edukaciniai užsiėmimai	Anykščių menų inkubatoriuje-menų studijoje			
Akcija „Rudens puokštė senjorui“	Visose Anykščių rajono savivaldybės mokyklose			Organizuoja visos rajono mokyklos



Mokytojų ir kitų mokyklose dirbusių specialistų gerosios patirties sklaidos renginys „Iš gyvenimo išminties lobyno“				Anykščių švietimo pagalbos tarnyba
Senjorų kūrybinių darbų paroda Anykščių švietimo pagalbos tarnybos „Kūrybiškumo galerijoje“				
Senjorų žygis Anykščių pažintiniais takais				Žygį rengia Anykščių kūno kultūros ir sporto centras
BIRŠTONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Grupinis užsiėmimas su kineziterapeute Sandra	Birštono sporto ir sveikatingumo centro treniruoklių salė	Spalio 01 d. 15 val.		Birštono sporto ir sveikatingumo centras Tikslus laikas gali keistis, jei lauke sportuoti bus netinkamas oras, veiklos bus perkeltos į Birštono sporto ir sveikatingumo centro erdves
Grupinis užsiėmimas lauke su aktyvaus laisvalaikio skatintoju Stanislovu	Meškos parkas	Spalio 03 d. 10 val.		
		Spalio 06 d. 10 val.		
Grupinis užsiėmimas su kineziterapeute Sandra	Birštono sporto ir sveikatingumo centro treniruoklių salė	Spalio 08 d. 15 val.		Birštono savivaldybės biblioteka
Diskusija su biblioterapijos elementais "Prisiminimų dėžutė"	Birštono savivaldybės biblioteka	Spalio 1 d. 18 val.		
Knygos „Ažuolyno biblioteka 1950–2025 m.: pasakojimai apie bibliotekos istoriją“ pristatymas		Spalio 7 d. 17 val.		
Susitikimą „Prisiminimai prie arbatos“	Birštono muziejus	Spalio 3 d. 17 val.		Birštono muziejus
BIRŽŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Biržų TAU naujų mokslo metų šventė		Spalio 1 d. 16.30 val.		Biržų trečiojo amžiaus universitetas
Pokalbiai Biržų krašto "Sėlos" muziejuje		Spalio 2 d. 16 val.		

Biržų krašto senjorų sporto šventė		Spalio 3 d. 12 val.		
Koncertas "Mano sieloj šiandien šventė"		Spalio 6 d. 16 val.		
Viktorina su Atviro jaunimo centro jaunimu "Rokuojamės biržietiškę"		Spalio 7 d. 16 val.		
Mokymai "Psichinė sveikata ir jos stiprinimo būdai"		Spalio 8 d. 9 val.		
Bibliotekos klubo „Senjorų arbatėlė“ renginys: „Pavasaris rudenį – pražydusi mamos suknelė“ Renginio viešnia: Jolanta Serbentaitė, mados kūrėja ir stilistė – „Jolanta BOUTIQUE“ ženklo įkūrėja	Jurgio Bielinio viešosios bibliotekos salėje	Spalio 1 d., 13 val.		Renginio metu kviečiame pasipuošti ar atsinešti savo mamos suknelę ar aksesuarus.
dokumentinių filmų „Limuzinas“ (rež. S. Bliuvaitė, 2020 m., 15 min.) ir „Lombardas“ (rež. L. Kowalski, 2022 m., 81 min.) peržiūra		Spalio 3 d., 14 val.		Jurgio Bielinio viešoji biblioteka
Krekenavos kultūros centro mėgėjų teatro „Avilys“ spektaklis „Baltakojė“		Spalio 4 d., 14 val.		
Degustacinė ekskursiją senjorams		Spalio 2 d.	Būtina registracija	Biržų turizmo ir verslo informacijos centras
Edukacija „Kai rugelis pareina namo“		Spalio 2 d. 14 val.	Registracija +37045033390, el. p. uzsakymai@birzumuziejus.lt iki rugsėjo 28 d.	Biržų krašto muziejus „Sėla“
Edukacinė ekskursija „Radvilų moterys“		Spalio 4 d. 14 val.		
DRUSKININKŲ savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Specializuota ekskursija „Svečiuose pas Čiurlionius“	M. K. Čiurlionio namai-muziejus, M. K. Čiurlionio g. 35, Druskininkai	Spalio 1 d. 11 val.		M. K. Čiurlionio namų-muziejaus
Literatūros festivalio „Poetinis Druskininkų ruduo“ renginys		Spalio 4 d. 10 val.		



„Mylimiausio ir savo eilėraščių skaitymai“				
Ekskursija parodoje „M. K. Čiurlionis: nuo Budos iki Rex“	V. K. Jonyno galerija, Turistų g. 9, Druskininkai	Spalio 2 d. 11 val.		V. K. Jonyno galerija
Edukacinis užsiėmimas „Monotipija“		Spalio 7 d. 11 val.		
Kūrybinės dirbtuvės „Veliu veliu vilną...“	Druskininkų savivaldybės viešoji biblioteka (V. Kudirkos g. 13, Druskininkai)	Spalio 2 d. 16.00 val.		
Nemokama ekskursija Druskininkų miesto muziejuje	M.K. Čiurlionio g. 59, Druskininkai	Spalio 7 d. 10.30 val.		
Nemokama ekskursija Muziejaus galerijoje	M. K. Čiurlionio g. 37, Druskininkai			
Paskaita „Paveldėjimas: ką perduodame ateičiai?“ (notarė Gerda Zaleckaitė-Žeromskienė)	Druskininkų švietimo centras (M.K. Čiurlionio g. 80, 2 a., Druskininkai)	Spalio 7 d., 14-16 val.	Būtina išankstinė registracija: +37068670024, el. paštas: irena.mizariene@dscentras.lt	
Virtualios realybės (VR) filmo „SŪRUTIS“ peržiūra (7 min.)	Druskininkų švietimo centras (M.K. Čiurlionio g. 80, 3 a., Druskininkai)	Spalio 2 ir 7 d. nuo 10-12 val.		
Petankė	K. Dineikos Sveikatingumo parkas (Kurorto g. 3, Druskininkai)	spalio 2, 4, 7 d. 10-11.30 val.		Trečiojo amžiaus universiteto (TAU) senjorų parodomieji edukaciniai užsiėmimai
Piklė		spalio 1, 3, 6 d. 10-11.30 val.		
Naujų knygų pristatymas „Geltoni lapai supasi vėjų...“	Druskininkų savivaldybės viešoji biblioteka (V. Kudirkos g. 13, Druskininkai)	Spalio 7 d. 17.00 val.		
Skaitmeninio raštingumo mokymai „Išmanieji įrenginiai-ABC-nuo pradžios“		Spalio 8 d. 11.00 val.		
Keramikos studija senjorams	Saulės" pagrindinės mokykla (Ateities g.13, Druskininkai)	Spalio 1-2 d. 16.00 - 17.30 val.	Išankstinė registracija tel. +37068731743	
"Saulės" pagrindinės mokyklos mokinių koncertinė programa „Kartų susitikimai“	į VšĮ Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centro Slaugos ir palaikomojo gydymo bei paliatyvosios pagalbos skyrius	Spalio 7 d. (laikas derinamas)		
Policijos komisariato paskaita „Nesakysiu. Nespausiu. Neperversiu“	Druskininkų savivaldybės Socialinių paslaugų centras	Spalio 8 d. 13 val.		

	(Veisiejų g.17, Druskininkai, I aukšto salė)			
Progimnazijos bendruomenės ir Viečiūnų miestelio pagyvenusių žmonių salės golfo turnyras	Viečiūnų progimnazija	Spalio 2 d. 15.30 val.		Viečiūnų progimnazija
Treniruoklių salė	LSC sporto kompleksas „Druskininkai”, M. K. Čiurlionio g. 115A, Druskininkai	Pirmadienis – ketvirtadienis 9:00 – 12:00 val.		Lietuvos sporto centras Kontaktai pasiteirauti tel. Nr. +370 608 70 749
Stalo tenisas		Pirmadienis – ketvirtadienis 9:00 – 12:00 val.		
Krepšinio aikštelė		Pirmadienis – ketvirtadienis 9:00 – 12:00 val.		
Dirbtinos vejų stadionas		Pirmadienis – ketvirtadienis 9:00 – 12:00 val.		
Lengvosios atletikos bėgimo takai		Pirmadienis – ketvirtadienis 9:00 – 12:00 val.		
ELEKTRŲ savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
TAU studentams, kitiems vyresnio amžiaus žmonėms skitas kultūrinis renginys – nemokamas spektaklis. Vadovas - Vytautas Mikalauskas	Elektrėnų viešosios bibliotekos salėje	2025 m. spalio 1 d. 10 val.		Elektrėnų švietimo paslaugų centras
IGNALINOS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Teminė popietė-diskusiją „Tradicioniai Ignalinos krašto	Didžiasalio vaikų globos ir socialinės paramos šeimai centras	Spalio 4 d.		



amatai: praeitis, dabartis, perspektyvos“				
Panistės Emilijos Žukauskaitės ir violenčelisto Giedriaus Žukausko koncertas	Paliesiaus dvare	Spalio 4 d.		Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjunga, Ignalinos rajono filialas
Edukacinis užsiėmimas „Vilnos vėlimas ir vaistinių arbatų degustacija“	Ignalinos krašto muziejus	Spalio 8 d.		
Kulinarinė edukacija „Aukšiniai metai – auksinis pyragas“	Ignalinos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Spalio 3 d.		
Mankšta: „Aukšinio amžiaus judesys“		Spalio 6 d.		
Popietė „Spalvingas gyvenimo ruduo“	Ignalinos rajono savivaldybės viešosios bibliotekos Grybėnų kaimo filialas	Spalio 1-8 d.		
Tarptautinės baltosios lazdelės dienos ir tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimo renginys	Ignalinos rajono savivaldybės viešoji biblioteka	Spalio 1-8 d.		
Tradicinis mokytojų senjorų susitikimas, skirtas Mokytojo dienai	Ignalinos rajono savivaldybės viešoji biblioteka Mielagėnų kaimo filialas	Spalio 1-8 d.		
„Informacijos vertinimas ir atranka“	Ignalinos rajono savivaldybės viešoji biblioteka	Spalio 1-8 d.		
Renginys su politologu, komunikacijos specialistu Ignu Kalpoku				
Mokymai „Saugumas internete“	Ignalinos rajono savivaldybės viešoji biblioteka Vidiškių kaimo filialas			
Mokymai „Informacijos vertinimas ir atranka“	Ignalinos rajono savivaldybės viešoji biblioteka Tverečiaus filialas			
Mokymai „Informacijos vertinimas ir atranka“	Ignalinos rajono savivaldybės viešoji biblioteka Ceikinių filialas			
Mokymai „Saugumas internete ir ne tik“	Ignalinos rajono savivaldybės viešoji biblioteka Rimšės kaimo filialas			



JONAVOS RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Senjorų pomėgių mugė	Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka Žeimių g. 9, Jonava	Spalio 1 d. 12.00		Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka
Renginys "Per kartas į širdį"	Jonavos "Neries" mokykla, Kauno g. 59, Jonava	Spalio 1 d. 15.00		Jonavos r. socialinių paslaugų centras, bendradarbiaujant su Jonavos "Neries" mokykla
Mankšta vandenyje senjorams	Jonavos baseinas, Žeimių g. 17, Jonava	Spalio 2 d. 8.45 Spalio 2 d. 9.45		Jonavos baseinas
Ekskursija senjorams autobusu „Po Jonavos rajoną“	Jonavos krašto muziejaus kiemelis, J. Basanavičiaus g. 3	Spalio 2 d. 10.00		Jonavos kultūros centro Turizmo informacijos centras (TIC)
Atvirų durų diena: ekskursijos, naujų knygų pristatymas, medijų ir informacinio raštingumo kompetencijų ugdymo mokymai	Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka Žeimių g. 9, Jonava	Spalio 2 d. 10.00-16.00		Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka
Veiklos tematikai "Interaktyvus amžėjimas"	Jonavos globos namai, Žeimių takas 7, Jonava	Spalio 2 d. 14.00	Išankstinė registracija	Jonavos globos namai
Šachmatų varžybos senjorams	Jonavos sporto arenos foje	Spalio 2 d. 18.00		Jonavos sporto centras, šachmatų klubas "Aidas"
Jonavos Trečio amžiaus universito mokslo metų pradžios šventė - koncertas	Jonavos r. švietimo pagalbos tarnyba, J. Basanavičiaus g. 7	Spalio 3 d. 11.00		Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešosios bibliotekos Kulvos filialas
Literatūrinė-muzikinė popietė „Mūsų dienos kaip šventė“	Jonavos rajonas Tarybų g. 2, Kulvos k. Kulvos biblioteka	Spalio 3 d. 15.00		
Kūrybinės atvirukų gamintojų dirbtuvės	Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka Žeimių g. 9, Jonava	Spalio 6 d. 12.00		Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka
Mokymai "Skaitmeniniai įgūdžiai: viešosios e.paslaugos"		Spalio 6 d. 10.00		
Renginys „Prasmingai kartu“	SPC Upninkų padalinyje, Jaunystės g. 6, Upninkai	Spalio 6 d. 10.00		Jonavos r. socialinių paslaugų centras
Mankšta vandenyje senjorams	Jonavos baseinas, Žeimių g. 17, Jonava	Spalio 7 d. 8.00		Jonavos baseinas
		Spalio 7 d. 9.00		



Konferencija "Vyresnio amžiaus žmonių patiriami iššūkiai". Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos atlikto tyrimo pristatymas apie skaitmeninę (senjorų (-ių)) atskirtį	Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka Žeimių g. 9, Jonava	Spalio 7 d. 10.00		Jonavos rajono savivaldybės administracijos patarėja (koordinatore) Viktorija Budrė, Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba
Socioterapinis susitikimas „Trečiojo amžiaus spalvų palėtė“,	SPC Ruklos padalinyje, Karaliaus Mindaugo g. 7, Rukla	Spalio 7 d. 10.00		Jonavos r. socialinių paslaugų centras
Dviejų užsiėmimų ciklas "Sveika mityba vyresniame amžiuje: ką svarbu žinoti?" Lektorė doc. dr. gydytoja dietologė Rūta Petereit	Jonavos r. švietimo pagalbos tarnyba, J. Basanavičiaus g. 7	Spalio 7 d. 11.00		Jonavos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Kitas užsiėmimas - spalio 14 d. 11.00 val.
Literatūrinė popietė „Žodžių dovanos brandžiam gyvenimui“	Jonavos rajonas Pergalės g. 13, Šveicarijos k. Šveicarijos biblioteka	Spalio 7 d. 16.00		Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešosios bibliotekos Šveicarijos filialas
Mokymai "Skaitmeniniai įgūdžiai: viešosios e.paslaugos"	Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka Žeimių g. 9, Jonava	Spalio 8 d. 10.00		Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka
Renginys „Prasmingai kartu“	SPC Žeimių padalinyje, Kauno g. 34A, Žeimiai	Spalio 8 d. 10.00		Jonavos r. socialinių paslaugų centras
Psichoedukacinis susitikimas „Savivertė trečiajame amžiuje“	SPC Rimkų padalinyje, Chemikų g. 136, Jonava	Spalio 8 d. 10.00		
Stalo teniso varžybos (vyresniems nei 40 m)	Jonavos sporto centras, stalo teniso skyrius (Kauno g. 59)	Spalio 8 d. 18.00		Jonavos sporto centras
"OHO" kryžiažodžių sprendėjų klubo susitikimas	Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka Žeimių g. 9, Jonava	Spalio 8 d. 14.00		Jonavos Grigorijaus Kanovičiaus viešoji biblioteka
"Saldžios vaisės prie kavos"	Kauno g. 75. Jonava	Spalio 1 d. 10-14 val.	Registracija: +37061402870	Jonavos politechnikos mokykla
"Kūrybinis floristikos užsiėmimas: rudens gėlės kitaip"		Spalio 2 d. 10-14 val.		
"Apsilankyk kirpykloje: kirpimas ir sušukavimas"		Spalio 6 d. 10-14 val.		
"Siuvimo paslaugos: nesudėtingas drabužio taisymas"		Spalio 7 d. 10-14 val.		
"Kosmetikų paslaugos: antakių dažymas ir korekcija"		Spalio 8 d. 10-14 val.		



JONIŠKIO RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
NK/DOKU dokumentinio filmo seansas „Kalendorinės mergaitės“	Viešosios bibliotekos skaitykla (Vilniaus g. 3, Joniškis)	Data ir laikas derinami		Jono Avyžiaus viešoji biblioteka
Mokymai „Dirbtinis intelektas ir jo galimybės“	Maldenių teritorinis padalinys (filialas) (Beržų g. 2, Maldenių k, Joniškio r.)	Spalio 1 d. 10 val.		
Rytmetis „Su knyga ir arbata“	Stungių teritorinis padalinys (filialas), Daukšių knygų išdavimo punktas (Sodų g. 42, Stungių k, Joniškio r.)	Spalio 1 d. 11 val.		
Skaitmeninio raštingumo pamokos (išmaniųjų telefonų naudojimo, e.paslaugų, saugumo internete mokymai)	Skaistgirio teritorinis padalinys (filialas)	Spalio 1 d. 11 val.		
Kūrybinės dirbtuvėlės „Sienų dekoracija“	Gaižaičių teritorinis padalinys (filialas) (Vilties g. 9, Gaižaičių k, Joniškio r.)	Spalio 1 d. 14 val.		
Bibliotekininkės vizitai į namus pas vyresnio amžiaus žmones primenant apie bibliotekos paslaugas – knygų ir spaudos pristatymą	Daunoravos teritorinis padalinys (filialas) (Senoji g. 6, Daunoriškės k, Joniškio r.)	Spalio 1 d. 16-17 val. Spalio 2 d. 12-13 val. Spalio 8 d. 16-17 val.		
Popietė „Iš spalvingos derliaus kraitės“	Linkaičių teritorinis padalinys (filialas) (Beržų g. 7, Linkaičių k, Joniškio r.)	Spalio 1 d. 15 val.		
Pamoka „Ateities įgūdžiai su dirbtiniu Intelektu“	Žagarės teritorinis padalinys (filialas) (Miesto a. 39 Žagarė, Joniškio r.)	Spalio 2 d. 10.30 val.		
Patirčių žaidimas „Gyvenimo bingo“	Kirnaičių teritorinis padalinys (filialas) (Audruvės g. 4, Kirnaičių k, Joniškio r.)	Spalio 2 d. 15 val.		



Literatūros paroda „Sveikas gyvenimo būdas - sveikata“	Jurdaičių teritorinis padalinys (filialas)	Spalio 6 d.		
Kūrybinės dirbtuvės „Spalvų simfonija“		Spalio 6 d. 15 val.		
Kūrybinės dirbtuvės „Rudens gėlės pražydo“	Gataučių teritorinis padalinys (filialas) (Mokyklos g. 5, Gataučių k, Joniškio r.)	Spalio 7 d. 10 val.		
Dokumentinio filmo „Mūza“ peržiūra (apie pianistę Mūzą Rubackytę)	Bariūnų teritorinis padalinys (filialas) (Parko g. 7, Bariūnų k, Joniškio r.)	Spalio 7 d. 14 val.		
Edukacija „Žiedų dirbtuvės“	Stupurų teritorinis padalinys (filialas) (Alyvų g. 2, Stupurų k, Joniškio r.)	Spalio 7 d. 15 val.		
Filmų vakaras. Lietuviška kino klasika. „Paskutinė atostogų diena“ (1964 m.), „Neatmenu tavo veido“ (1988 m.)	Joniškio kultūros centras (Žemaičių g. 14, Joniškis)	Spalio 6 d. 18 val.		Joniškio kultūros centras
Fraktalų spalvos: kūrybinė edukacija ir savęs pažinimo kelionė su Violeta Tuomaite		Spalio 7 d. 16 val.		
Liaudiškų šokių, praturtintų šiuolaikinėmis idėjomis, pamoka su choreografu Domu Dveiliu		Spalio 7 d. 18 val.		
Šokių vakaras „Šokiai, jungiantys širdis“. Pasirodo Jūratė Malinauskaitė		Spalio 8 d. 18 val.		
Dailės skyriaus meno dirbtuvės (tapyba, keramika)	Joniškio Algimanto Raudonikio meno mokykla (Vilniaus g. 14, Joniškis)	Spalio 1, 2, 7, 8 d. 11-13 val.		Joniškio Algimanto Raudonikio meno mokykla
	Joniškio Algimanto Raudonikio meno mokyklos Žagarės filiale (Jaunimo g. 3, Joniškis)	Spalio 1, 2, 7, 8 d. 11-13 val.		
Audimo edukacijos	Joniškio istorijos ir kultūros muziejuje (Vilniaus g. 6, Joniškis)	Spalio 2 d. ir 7 d. 14 val.		Joniškio istorijos ir kultūros muziejus
Paskaita „QR kodų skaitymas muziejaus leidiniuose“	Joniškio Algimanto Raudonikio meno mokyklos Žagarės filiale (Jaunimo g. 3, Joniškis)	Spalio 6 d. 14 val.		



Užsiėmimas „Šaškės ir šachmatai“	Šachmatų klube „Proto bokštas“ (Livonijos g. 21, Joniškis)	Spalio1-8 d. 14-17 val.		Joniškio sporto centras
Sveikatinimosi pratybos	Joniškio miesto stadione (Stadiono tak. 16, Joniškis)	Spalio1-8 d. 15-17 val.		
Mankšta „Aktyvus judėjimas“	Estrada prie Joniškio kultūros centro (Žemaičių g. 14, Joniškis)	Spalio 2 d. 8.30 val.		Joniškio r. švietimo centras
Dailės užsiėmimas	Joniškio r. švietimo centre, 2 a. patalpose (Melioratorių a. 14-2, Joniškis)	Spalio 3 d. 10 val.		
JURBARKO RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Rudens lygiadienio šventė		Rugsėjo 20 d. 13 val.		Jurbarko kultūros centras
Kūrybinės dirbtuvės vaikams „Linkėjimų sparnai“		Rugsėjo 29 d. 15 val.		Jurbarko rajono savivaldybės viešosios bibliotekos padalinys Pilies I biblioteka
„Diena muziejuje“ (nemokamas Jurbarko krašto muziejaus lankymas senjorams)		Spalio 1 d. 9–17 val.		Jurbarko krašto muziejus
Poezijos ir dailės popietė: Onos Misiukevičienės eilėraščiai ir Mykolo Petro Misiukevičiaus paveikslai		Spalio 1 d. 13 val.		Jurbarko rajono savivaldybės viešosios bibliotekos padalinys Smalininkų biblioteka
Popietė „Pabūkime kartu“		Spalio 1 d. 15 val.		Jurbarko rajono savivaldybės viešosios bibliotekos padalinys Armeniškių biblioteka
Senjorams skirtas renginys “Jaunystė atgimsta kine”. Vaidybinio filmo „Velnio nuotaka“ peržiūra		Spalio 1 d. 15 val.		Mažosios Lietuvos Jurbarko krašto kultūros centras (Smalininkai)
Danutės Januškienės knygos „Prigimtinis kvėpavimas“ pristatymas		Spalio 1 d. (laikas tikslinamas)		Eržvilko kultūros centro Šimkaičių skyrius



Edukacijos suaugusiems		Spalio 2 d. 13 val.		Jurbarko kultūros centras
Pasaulinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas		Spalio 2 d. 19 val.		Mažosios Lietuvos Jurbarko krašto kultūros centras (Viešvilė)
Renginys „Būgnų muzika - ritmo kamuoliai“		Spalio 2 d. (laikas tikslinamas)		Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazijos Seredžiaus Stasio Šimkaus skyrius-daugiafunkcis centras
Šokių vakaras „+30“		Spalio 3 d. 19 val.		Jurbarko kultūros centro Skirsnemunės skyrius
Popietė „Kartų dialogas“		Spalio 3 d. (laikas tikslinamas)		Eržvilko kultūros centro Šimkaičių skyrius ir Šimkaičių Jono Žemaičio pagrindinė mokykla
Teatralizuotas turgus		Spalio 4 d. 12 val.		Jurbarko kultūros centro Girdžių skyrius
Piešinių iš kavos tirščių parodos pristatymas ir edukacija		Spalio 4 d. 13 val.		Jurbarko rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Literatūrinė-muzikinė popietė Gitanos Kačiukienės knygos „Aš esu“ pristatymas		Spalio 5 d. 14 val.		Klausučių kultūros centras
Anūkų ir senelių muzikinis rytmetis „Kartu muzikos taku“		Spalio 7 d. 10 val.		Jurbarkų darželis-mokykla
Prisiminimų popietė „Kai aš jaunas buvau.... Smalininkuose!“		Spalio 7 d. 15 val.		Mažosios Lietuvos Jurbarko krašto kultūros centras (Smalininkai)
Trečiojo amžiaus universiteto tapybos darbų parodos pristatymas		Spalio 7 d. 16 val.		Jurbarko rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Viktorina „Atspėk dainą“		Spalio 7 d. (laikas tikslinamas)		Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazijos Seredžiaus Stasio Šimkaus skyrius-daugiafunkcis centras
Susitikimas su aktore Violeta Mičiulienė „Viskas bus gerai“		Spalio 7 d. (laikas tikslinamas)		Eržvilko kultūros centras ir VšĮ Jurbarko socialinės paslaugos „Eržvilko senelių globos namai“

Popietė „Blitz“		Spalio 8 d. 14 val.		Jurbarko rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Mankšta senjorams su Jurbarko sporto centro treneriu. Vieta- Jurbarko sporto centro dziudo salė (Vytauto Didžiojo g. 53 A); trukmė- 45 min.		Spalio 1–8 d. (laikas tikslinamas)		Jurbarko sporto centras
Tarptautinis mėgėjų teatrų festivalis „Senjorai ir jaunystė“		Spalio 10, 11, 12 d. (laikas tikslinamas)		Jurbarko kultūros centras
KAIŠIADORIŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Edukacija „Prisiminimų namai“	J. Aisčio g. 2, Rumšiškės	Spalio 1 d. 12 val.		Lietuvos Etnografijos muziejus
Edukacija „Muzikuokime kartu“		Spalio 8 d. 12 val.		
Sveikatą stiprinanti mankšta senjorams		2025-10-08 11.00		
Paskaita „Psichologinė sveikata vyresniame amžiuje: iššūkiai ir stiprybės“	Gedimino g. 85, Kaišiadorys	2025-10-08 10:30-12:00		Kaišiadorių r. sav. Visuomenės sveikatos biuras
Prisiminimų apie Kaišiadoris ir kaišiadorietiškų produktų degustacijos popietė	Gedimino g. 55, Kaišiadorys, susitikimas vyks centro salėje	2025-10-07 14:00-16:00	Prašome pranešti apie dalyvavimą tel. +370 672 48327 arba el. p. kaisiadorysinfo@gmail.com.	Kaišiadorių turizmo ir verslo informacijos centras maloniai kviečia vyresnio amžiaus žmones ateiti į susitikimą, kuriame pabendrausime, pasidalinsime vaikystės prisiminimais apie Kaišiadorių miestą, pastatus, įvykius. Galite atsinešti senų nuotraukų. Ragausime kaišiadorietiškos produkcijos, kurią gamina mūsų krašto verslininkai.
„Maistas kaip terapija“ kavos edukacija, projektas „Socialinis“	Gedimino g. 69 Kaišiadorys	2025-10-01 11.00-12.00	Edukacija skirta 65+ amžiaus žmonėms,	Kaišiadorių Jono Aisčio viešoji biblioteka



receptas“, kurį finansuoja Lietuvos Respublikos valstybė			būtina išankstinė registracija el.p. registracija@kaisiadoriu.vb.lt	
Susitikimas-koncertas "Kartų tiltai"	Lomenos g. 31, Palomenė	2025-10-03 19.00 val.		Palomenės kultūros centras Koncertuos kolektyvas "Nalšia"
"Drauge judėti smagiau: atrask sporto klubą"	Nemuno g. 1, Rumšiškės	2025-10-02, laikas tikslinamas		Kaišiadorių švietimo ir sporto centras, Neformaliojo švietimo skyrius
"Kavos ir pyrago diena: Mano vasaros lobiai"	Vytauto g. 24, Žasliai	2025-10-07 14.00 val.		
Romansų popietė „Tylūs prisiminimų akordai“	Kaišiadorių socialinių paslaugų centre			
Edukacija „Nealkoholinių kokteilių ir kavos gaminimas“	VKPM Kaišiadorių skyrius, Girelės g. 57, Kaišiadorys	2025 m. spalio 8 d.10:00 val.	Būtina išankstinė registracija mob. 0 (615) 14 777 arba el. p.: sigita.ciuzeleiene@vkpm.lt.	Vilniaus komunalinių paslaugų mokyklos Kaišiadorių skyrius
Edukacija „Mielinių kokosinių sausainių gamyba“				

KALVARIJOS savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Tikslinė grupė, 9 mėnesių FA užsiėmimai, skirti senatvinio nepajėgumo mažinimui, traumų prevencijai	Kalvarijos savivaldybės viešosios bibliotekos salė (Laisvės g. 2 Kalvarija)	Pirmadieniai ir trečiadieniai 17.00 val.		Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
PP mokymai, skirti sveikatos raštingumo didinimui		Trečiadieniais 16.00 val.		

KAUNO MIESTO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
----------------------	-------	----------------	--------------	----------------------------------



Ekskursiją „Apie neabejingus žmones vakar, šiandien ir rytoj“	Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra Kaune, Vilniaus g. 33	Spalio 1 d. 15 val. Spalio 8 d. 15 val.		Susitikimo vieta – prie pagrindinio muziejaus įėjimo
E.prekyba - apsipirk ir atsiskaityk sumaniai	Žinių buveinė, 4 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 1 d. 10 val.		Kauno apskrities viešoji Ažuolyno biblioteka
Išmok dirbti planšetiniu kompiuteriu (mokymai suaugusiems)		Spalio 2 d. 14 val.		
Kauno jaunimo simfoninio orkestro koncertas	Renginių erdvė, 3 a., K. Donelaičio g. 8, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 1 d. 18 val.		
Knygos „Ažuolyno biblioteka 1950–2025 m.: pasakojimai apie bibliotekos istoriją“ pristatymas	Galerija, 4 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 1 d. 18 val.		
Projektas „Kinas bibliotekoje: filmas kaip intertekstualus dialogas“ Kino istoriko Audriaus Dambrausko paskaita „Kultūriniai kontekstų atspindžiai kine“ Filmo „Grand Tour“ peržiūra (rež. Miguel Gomes) Portugalija, Italija, Prancūzija, 2024 m., 128 min., N-13	Žvaigždžių salė, 1 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 2 d. 18 val.		
Projektas „Socialinis receptas“: edukacija „Pažinkime operą“	Edukacijų erdvė, K. Donelaičio g. 8, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 3 d. 11 val.	Būtina registracija: https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/	
Projektas „Kinas bibliotekoje: filmas kaip intertekstualus dialogas“. Filmo „Interesų zona“ peržiūra (rež. Jonathan Glazer) Jungtinė Karalystė, 2023 m, 105 min., N-13	Žvaigždžių salė, 1 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 3 d. 18 val.		
Projektas „Socialinis receptas“: edukacija „Įamžink akimirkas kūrybiškai“	Išradimų būstinė, 1 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 7 d. 10 val.	Būtina registracija: https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/	



Senjorų mėnuo. Senatvės vizijos – alternatyvūs gyvenimo būdai (su rašytoja, žurnaliste Aušra Karobliene)	Žvaigždžių salė, 1 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 7 d. 18 val.		
Projektas „Socialinis receptas“: edukacija „Vaizdaus turinio kūrimas su Canva“	Žinių buveinė, 4 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 8 d. 10 val.	Būtina registracija: https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/	
Projektas „Socialinis receptas“: edukacija „Juostų audimas“	3 a. foje, K. Donelaičio g. 8, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 8 d. 10 val.	Būtina registracija: https://pagalbasau.lt/socialinis-receptas/	
Projektas „Etnoąžuolynas: paveldo pažinimo ir kūrybos erdvė“. Dr. Astos Venskienės paskaita „Smūtkeliai“ ir kiti mediniai dievukai lietuvių gyvenime“	Renginių erdvė, 3 a., K. Donelaičio g. 8, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 8 d. 17.30 val.		
Gydytojo-praktiko Ivan Gavriljev paskaita apie sąmoningą atsisveikinimą	Žvaigždžių salė, 1 a., Radastų g. 2, Kaunas, Ažuolyno biblioteka	Spalio 8 d. 18 val.		
Ilgalaikių programų atidarymas ir pristatymas, skirtas S. Lozoraičio senjorų akademijai bei visai senjorų bendruomenei	Žeimenos g. 165, Kaunas, Socialinių paslaugų skyrius	Spalio 1 d. 14.00-15.00 val.		Programos: Amatų išsaugojimo ir kulinarinio paveldo programa; Namų vidaus ir išorės apdailos pradžiamokslių programa
Edukacija „Pasigamink pats“. Galimybė išmokyti ir patiems pasigaminti kėdutę, lesyklėlę, daiktadėžę.	Taikos pr. 127, Kaunas, Medienos apdirbimo skyrius (įvažiavimas į kiemą pro Melgą)	Spalio 4 d. 10-13 val.	Reikalinga išankstinė registracija: https://forms.gle/ZgwESdchWY5zsNYM6	
Integracinis renginys „Futbolas visiems“	Žeimenos g. 165, Kaunas, Socialinių paslaugų skyrius	Spalio 7 d. 18:00 val.		
Akcija „Šilto bendravimo valanda“. Akcija skirta senjorams, kurios metu vaišinama šilta arbata.		Spalio 1-7 d. 11:30-12:30 val.		
Fojė šviesoje su aktoriumi Liubomiru Laucevičiumi. Jaukus pokalbis prie arbatos puodelio su Nacionalinio Kauno dramos teatro aktoriumi.	Nacionalinis Kauno dramos teatras (Laisvės al. 71)	Spalio 7 d. 14 val.	Būtina registracija teatro kasoje arba telefonu: +370 37 224 064.	Nacionalinis Kauno dramos teatras



Edukacija su Lietuvos stalo teniso asociacijos garbės nariu Vincu Franckaičiu	Lietuvos sporto muziejus, Muziejaus g. 9, Kauno senamiestis (istorinis sandėlis (XVII-XIX a.) - buvęs Hanzos sandėlis)	Spalio 2 d. 14 val.		Lietuvos sporto muziejus
Nuotaikingas turnyras „4x4“ (krepšinis, maišelių mėtymas, stalo tenisas, smiginys)	Lietuvos sporto muziejus, Muziejaus g. 7, Kauno senamiestis	Spalio 7 d. 15 val.	Registracija į nemokamą edukaciją: +370 37 220691	
Paskaita „Lietuvos sporto spauda: nuo tarpukario iki...“	Lietuvos sporto muziejus, Muziejaus g. 7, Kauno senamiestis	Spalio 8 d. 15 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Nesenstanti klasika – apysaka „Dėdės ir dėdienės“	Juozo Tumo-Vaižganto butas-muziejus, Aleksoto g. 10-4, Kaunas	Spalio 1 d., 14 val.		Maironio lietuvių literatūros muziejus
Edukacinis užsiėmimas „Poezijos ir kvapų burtai“	Maironio lietuvių literatūros muziejus, Rotušės a. 13, Kaunas	Spalio 3 d. 14 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Eilėraščiai, virtę dainomis“		Spalio 7 d. 14 val.		
Ekskursija parodoje „Dievų miškas“: sunaikinti žmogų žmoguje“, skirtoje Balio Sruogos memuarinės knygos „Dievų miškas“ 80-ečiui paminėti		Spalio 8 d. 14 val.		
Ekskursija senjorams ir parodos „Nuo brėžinio iki dangaus: ANBO (at)gimimas“ pristatymas	Kauno ekspozicija	spalio 1 d. 14 val.		Lietuvos aviacijos muziejus
Edukacija „ANBO metus minint: Lietuvos aviacijos pasididžiavimas“	Aleksoto biblioteka	spalio 2 d.		
Prisiminimų popietė „S. Dariaus sodyba istorijos vingiuose“	S. Dariaus gimtinė-muziejus	spalio 3 d. 13 val.		
Edukacija „ANBO metus minint: Lietuvos aviacijos pasididžiavimas	Panemunės socialinės globos namai	spalio 7 d.		
Paskaita/edukacija „S. Dariaus ir S. Girėno skrydžio įtaka Lietuvos aviacijai ir ANBO raidai“	S. Girėno gimtinė-muziejus	spalio 8 d.		



Ekskursija „Apie neabejingus žmones vakar, šiandien ir rytoj“ po naujausias Istorinės Prezidentūros parodas	Istorinė Lietuvos Respublikos Prezidentūra Kaune, Vilniaus g. 33 Susitinkame prie pagrindinio muziejaus įėjimo	Spalio 01, 08, 15, 22 ir 29 dienomis, 15 val.		Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus
Nemokamos ekskursijos	Antano Žmuidzinavičiaus kūrinių ir rinkinių muziejus V. Putvinskio 64, Kaunas	Spalio 1 ir spalio 8 d. 12 val.	Būtina išankstinė registracija + 37067513372	
KAUNO RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Paskaita „Kaip apsisaugoti nuo telefoninių sukčių?“ Naudingi patarimai, kaip atpažinti ir išvengti apgavysčių. Edukacija „Širdies ritmas – mūsų sveikata“	Čekiškės g. 128, Vilkija, Kauno raj., Vilkijos skyrius	Spalio 2 d. 14:00 val.		Kauno technologijų mokymo centras Galimybė pasimatuoti kraujospūdį, deguonies kiekį ir skirti laiko savo širdies gerovei
Literatūrinė popietė „Koks gražus mano kraštas, Nemuno vingiuos parimęs“.	Kačerginės biblioteka, J. Janonio g. 31, Kačerginė, Kauno r.	Spalio 6 d. 12 val.		Kauno rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Literatūrinė - muzikinė popietė su M. K. Čiurlioniu „Kur spalvos virsta garsais, o garsai žodžiais“.	Domeikavos biblioteka, Bažnyčios g. 2, Domeikava, Kauno r.	Spalio 7 d. 12 val.		
Dailininkės A.Buzaitės tapybos darbų „Tylos spalvos“ pristatymas	Kauno r. Neįgaliųjų draugijos dienos centras, Vilniaus g. 9, Karmėlavos II k., Kauno r.	Spalio 7 d. 12 val.		
Susitikimas su aktoriumi, bardu Sauliumi Bareikiu ir jo knygos „Odė lūzeriui“ pristatymas. Renginį moderuos leidyklos „Slinktys“ vadovas Juozas Žitkauskas	Viešoji biblioteka, Konferencijų salė, Vytauto g. 21, Garliava, Kauno r.	Spalio 7 d. 17.30 val.		
Garsiniai skaitymai „Suskambėk. Žodžiu“ – literatūrinė akcija, inicijuota Lietuvos bibliotekininkų draugijos Kauno rajono	https://www.krsvbiblioteka.lt/pada-liniu-veiklu-planai/	Spalio 1–8 d.		

savivaldybės viešosios bibliotekos skyriaus				
Kūrybinė edukacija „Spalvotas apkabinimas“.	Čekiškės biblioteka, Mokyklos g. 14, Čekiškė, Kauno r.	Spalio 2 d. 11 val.		
Tapybos dirbtuvės „Tapyba tušu Sumi-e“	Viešoji biblioteka, Parodų salė Vytauto g. 21, Garliava, Kauno r.	Spalio 3 d. 15 val.		
Meno dirbtuvės „Rankų magija“	Užliedžių biblioteka, Ledos g. 2, Užliedžiai, Kauno r.	Spalio 7 d. 15 val.		
Informacinio raštingumo mokymai „Skaitmeniniai įgūdžiai: viešosios e.paslaugos kasdienai“, projektas „Prisijungusi Lietuva“	Viešoji biblioteka, II a., Vytauto g. 21, Garliava, Kauno r.	Spalio 6, 7 d. 11 val.		
Informacinio raštingumo pradžiamokslio mokymai ir konsultacijos	https://www.krsvbiblioteka.lt/pada-liniu-veiklu-planai/	Spalio 1–8 d.		
Meninė edukacija „Namų puošmena. Piešimas ant stiklo“	Vilkijos miesto biblioteka, Bažnyčios g. 23, Vilkija, Kauno r.	Spalio 7 d. 16 val.		
Meninė edukacija „Tapyba ant vandens „Ebru“	Garliavos neįgaliųjų draugija, St. Lozoraičio g. 19A, Kauno r.	Spalio 8 d. 10 val.		
Tvarumo dirbtuvės „Rištinės lėlės“ su edukatore Daiva Dmuchovska.	Ringaudų biblioteka, Gėlių g. 2, Ringaudai, Kauno r.	Spalio 8 d. 17 val.		
Eugenijos Vitkuvienės mozaikų paroda „Laiko simboliai“.	Kačerginės biblioteka, J. Janonio g. 31, Kačerginė, Kauno r.	Visą spalį		
Domeikavos lopšelio darželio ugdytinių darbų paroda „Mano močiutės ir senelio portretas“.	Domeikavos biblioteka, Bažnyčios g. 2, Domeikava, Kauno r.	Visą spalį		
Lino Laukionio fotografijų paroda „Raudondvaris iš paukščio skrydžio“	Raudondvario biblioteka, Instituto g. 20, Raudondvaris, Kauno r.	Visą spalį		
KAZLŲ RŪDOS savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Nemokamo fizinio pajėgumo treniruotės senjorams		spalio 1-8 d.		Kazlų Rūdos sporto centras



Atvirų durų dienos	Bagotojoj ir Antanave, Ažuolų Būdoje ir Bebruliškėje, Kazlų Rūdoje, Būdoje ir Jankuose	spalio 1, 3, 7, 8 d.		Kazlų Rūd os policijos komisariatas
Akcija „Kūno kompozicijos įvertinimas“		spalio 1-8 d.		Kazlų Rūd os savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Šiaurietiško ėjimo žygis		spalio 3 d.		
Sveiko amžėjimo programa „Socialinis receptas“		spalio 4-5 d.		
Psichologiniai užsiėmimai		spalio 6-10 d.		
Arbatos popietė su pokalbiais apie emocinę sveikatą		spalio 6 ir 8 d		
literatūrinę – muzikinę popietę „Čiurlionio takais“	Kazlų Rūd os slaugos ir socialinės globos namuose	spalio 3 d.		Kazlų Rūd os Jurgio Dovydaičio viešoji biblioteka
literatūrinė – edukacinė popietė, garsiniai skaitymai iš kraštiečio, Kazlų Rūd os garbės piliečio Selemono Paltanavičiaus knygos „Apolis“	Kazlų Rūd os senelių globos namuose	spalio 7 d.		
skaitmeninio raštingumo pamoka vyresnio amžiaus žmonėms	Bibliotekos kompiuterių salėje	spalio 8 d.		
Kazlų Rūd os Trečiojo amžiaus universiteto naujų mokslo metų atidarymo šventė		spalio 1 d.		
KELMĖS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų atidarymo šventė	Kelmės švietimo pagalbos tarnyba	2025-10-01 12.00 val.		Kelmės švietimo pagalbos tarnyba
Butkiškės bendruomenės teatras "Teatradienis"		2025-10-01 13.00 val.		
Miesto NVO senjorų ansamblių gegužinė	Aikštelė prie kavinės „Kelmynė“	2025-10-01 15.00 val.		
Popietė „Susėskim, kaimynėli, prie arbatos puodelio...“		2025-10-01 15.00 val.		



Popietė „Nostalgiskas grožis“, skirta pagyvenusių žmonių dienai	Kelmės kultūros centro Lupikų skyrius	2025-10-01 14.00 val.		
Popietė „Gyvenimo spalvų paletė“	Žalpių kaimo bendruomenės namai	2025-10-01 15.00 val.		
Paskaita „Sveikata, mityba“ (lektorė-Laura Lodienė)	Tytuvėnų kultūros centro Pagryžuvio skyrius	2025-10-01 11.00 val.		
Popietė „Rudenėjančio gyvenimo grožis“	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės viešosios bibliotekos Pašilėnų biblioteka	2025-10-01 13 val.		
Popietė „Gyvenimo spalvų paletė“	Žalpių kaimo bendruomenės namai	2025-10-01 15 val.		
Miniatiūra „Kartų pokalbis“, skirta pagyvenusių žmonių dienai	Kelmės kultūros centro Lupikų skyrius	2025-10-01 15 val.		
Jungtinis Kelmės ir Viešvėnų bočių miniatiūrų spektaklis „Esu graži pana“	Kelmės dvaro svirnas	2025-10-02 16 val.		
Relaksacija „Poilsio valanda-atsakas stresui“	Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	2025-10-02 10 val.		
Popietė „Širdyje dar ne ruduo“	Kelmės kultūros centro Šaukėnų kultūros ir amatų skyrius	2025-10-02 12.00 val.		
Filmo peržiūra	Kelmės švietimo pagalbos tarnyba	2025-10-02 13.00 val.		
Pranešimas-diskusija „Dirbtinis intelektas – draugas ar pavojus?“	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės viešosios bibliotekos Junkilų biblioteka	2025-10-02 10 val.		
Koncertas „Metai- mano turtai“	Kelmės kultūros centro Maironių skyrius	2025-10-03 16.00 val.		
„Pamoka kitaip“ (TAU studentai veda pamokas mokiniams)	Kelmės „Kražantės“ progimnazija	2025-10-03 10.00		
Spektaklis „Bydermanas ir padegėjai“	Valstybinis Šiaulių dramos teatras	2025-10-03 18.30 val.		
Šventė-koncertas „Auksinis ruduo“ skirtas pagyvenusių žmonių dienai	Tytuvėnų kultūros centro Pagryžuvio skyrius	2025-10-03 17.00 val.		
Pranešimas-diskusija	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės	2025-10-03 10 val.		



„Saugus paspaudimas: kaip nepakliūti į spąstus internete“	viešoji biblioteka			
Popietė „Pabūkime kartu“	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės viešosios bibliotekos Užvenčio biblioteka	2025-10-03 12 val.		
Karaoke popietė „Jaunystės dainos“	Kelmės rajono socialinių paslaugų centro Paprūdžių grupinio gyvenimo namai	2025-10-03 14 val.		
Ansamblio „Nalšia“ koncertas „Ar prisimeni tą melodiją?“	Šiaulių koncertų salė Saulė	2025-10-05 18.00 val.		
Pirmosios pagalbos mokymai „Žinoti verta - padėti būtina“	Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	2025-10-06 14.00 val.		
Mokymai „Interneto platybėse“	Kelmės Žemaitės viešoji biblioteka Pagryžuvio skyrius	2025-10-06 13.00 val.		
Pranešimas-diskusija „Dirbtinis intelektas – draugas ar pavojus?“	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės viešosios bibliotekos Žalpių biblioteka	2025-10-06 10 val.		
Vienartinis fizinio pajėgumo tyrimas senjorams su individualiu įvertinimu „Amžiaus stiprybė: fizinio pajėgumo įvertinimas“	Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	2025-10-07 14.00 val.		
Mankšta	Kelmės sporto centras	2025-10-07 10.00 val.		
Pranešimas-diskusija „Dirbtinis intelektas – draugas ar pavojus?“	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės viešosios bibliotekos Tytuvėnų biblioteka	2025-10-07 12 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Muilo gamyba“	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės viešoji biblioteka	2025-10-07 10 val.		
Paskaita „Psichikos sveikatos stiprinimas“	Tytuvėnų kultūros centro Pagryžuvio skyrius	2025-10-07 13.30- 15.00 val.		
Užsiėmimas „Muzikos terapija“	Tytuvėnų kultūros centro Pagryžuvio skyrius	2025-10-07 16.00- 17.30 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Meno popietė“	Kelmės kultūros centro Juozo Liaudansko galerija	2025-10-08 14.00 val.		
Pagyvenusių žmonių dienai skirta popietė „Su daina ir šypsena“	KKC Pakražančio skyrius	2025-10-08 11.00 val.		



Edukacija „Skrynelės gaminimas“	Tytuvėnų kultūros centro Pagryžuvio skyrius	2025-10-08 11.00 val.		
Kūrybinės dirbtuvės „Ir aš buvau mokytojas...“	Kelmės švietimo pagalbos tarnyba	2025-10-08 12.00 val.		
Akcija „Aplankyk vienišą senolį...“	Senjorų, vienišų ir negalią turinčių asmenų lankymas jų namuose	Spalio 2, 4, 6, 8 d.		
Popietė „Visi kartu – mes jėga“ (TAU studentų ir Kelmės miesto bendruomenės narių 3-5 koncertai)	Rajono socialinės globos namai	2025-10-01-2025- 10-08		
Edukacinis užsiėmimas „Kvepalų gamyba“	Kelmės rajono savivaldybės Žemaitės viešoji biblioteka	2025-10-08 10 val.		
KLAIPĖDOS MIESTO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Kirpėjų paslaugos visą savaitę	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesiniame mokymo centre, Taikos per. 67, Klaipėda	Spalio 1,2,6,7,8 d. nuo 10.00 val. iki 14 val.	+370 601 98637 lukas.gricius@klaipedosgpmc.lt darius.vaskys@klaipedosgpmc.lt I-V 7:30-17:00 val., pertrauka 12:00 – 12:45 val.	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinis mokymo centras. Centro kirpykloje visą savaitę senjorams bus teikiamos nemokamos kirpimo paslaugos. Tai puiki proga pasirūpinti savimi, atsinaujinti šukuoseną bei pasimėgauti jaukia aplinka ir profesionalių kirpėjų dėmesiu.
Savimasažo pamoka	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesiniame mokymo centre, Taikos per. 67, Klaipėda	Spalio 7 d. 15 val.	+370 600 12151, +370 645 36075 lukas.gricius@klaipedosgpmc.lt	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinis mokymo centras. Užsiėmimo metu mokytoja praktiniu būdu mokys savimasažo



			darius.vaskys@klaipedo.sgpmc.lt I-V 7:30-17:00 val., pertrauka 12:00 – 12:45 val. Registracija iki rugsėjo 26 d.	technikų, kurios padeda sumažinti įtampą, pagerinti kraujotaką ir savijautą. Taip pat bus aptarta, kaip šiuos metodus taikyti ir savo artimiesiems.
Vairavimo pamoka	Klaipėdos Autodromas Klaipėdiškių g. 2, Ketvergiai	Spalio 1 d. 14 val.	+370 600 12151 +370 645 36075, lukas.gricius@klaipedos.gpmc.lt darius.vaskys@klaipedo.sgpmc.lt I-V 7:30-17:00 val., pertrauka 12:00 – 12:45 val. Registracija iki rugsėjo 26 d.	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinis mokymo centras. Pamoka vyks Autodrome, kur dalyviai galės išbandyti vairavimą stimuliatoriuje ant slidžių dangų, išmokti, kaip elgtis pavojingose situacijose bei atnaujinti vairavimo įgūdžius. Bus organizuojamas transportas nuo Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro, Taikos per. 67, Klaipėda iki Klaipėdos Autodromo.
Kūrybinės dirbtuvės „Paveikslas - kitaip“	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesiniame mokymo centre, Taikos per. 67, Klaipėda	Spalio 6 d. 16 val.	+370 600 12151, +370 645 36075 lukas.gricius@klaipedos.gpmc.lt darius.vaskys@klaipedo.sgpmc.lt I-V 7:30-17:00 val., pertrauka 12:00 – 12:45 val. Registracija iki rugsėjo 26 d.	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinis mokymo centras. Kūrybinės dirbtuvės, kuriose bus naudojamos netradicinės medžiagos – statybinės priemonės, tokios kaip glaistas, tinkas, tinkavimo tinkeliai ir kt. Dalyviai kurs originalius paveikslus, lavins vaizduotę bei kūrybiškumą.
Nemokamos treniruotės senjorams	Klaipėdos baseinas, Dubysos g. 12, Klaipėda	Spalio 1 d. 7 val. Spalio 3 d. 14 val. Spalio 4 d. 9 val.		Klaipėdos baseinas

		Spalio 5 d. 9 val. Spalio 6 d. 7 val. Spalio 8 d. 7 val.		
„Žingsnis į MIRKT dirbtinio intelekto pradžiamokslis"		Spalio 8 d. 11 - 13 val.		Klaipėdos apskrities levos Simonaitytės viešoji biblioteka Visa informacija: www.klavb.lt
Medijų ir informacinio raštingumo mokymai senjorams		Spalio 1-7 d. 11 - 14 val.		
Senjorų klubo susitikimas		Spalio 7 d. 14 val.		
Koncertas skirtas tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti	Kultūros centras Žvejų rūmai, didžioji salė	2025-10-01		
Šventiniai šokiai senjorams Bendruomenės namuose	Bendruomenės namai (Debreceno 48)	2025-10-03		
Paskaita Vakarai su senąja Klaipėda + transliacija Dr. Edvinas Ubis "Jūrinė prekyba, žinios ir sąveikos tarp Nyderlandų ir Klaipėdos XVI–XVIII a."	Etnokultūros centro salėje Daržų g. 10	2025-10-01		
Mezgimo klubas	Etnokultūros centro edukacinė erdvė, Daržų g. 10	2025-10-01 ir 2025-10-08		
Tradicinių šokių klubas		2025-10-02		
Paskaita "Mažosios Lietuvos regiono tautinis kostiumas"		2025-10-03		
Tradicinių dainų klubas		2025-10-07		
Tradiciniais raštais megztų pirštinių paroda Etnokultūros centre		2025-10-01-08		
Parodos "Atsivėrimai" teminė ekskursija+ edukacija	Pilies muziejus, Priešpilio g.2	2025-10-01		
Karolio Tumelio paskaita apie LB ir Klaipėdos sąlyčio taškus		2025-10-02		
Ekskursija parodoje „Da Vinčio mašinos"		2025-10-03		
Meno ketvirtadieniai senjorams	KKKC parodų rūmai	2025-10-02		
Kompiuterinio raštingumo mokymai pradedantiesiems	Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios	2025-09-29 iki 2025-10-03 11-14 val.		



Socialinio recepto edukacija „Noriu sukurti simfoniją iš... (žodžio, garso ir vaizdo sintezė). Užsiėmimas skirtas suprasti kaip knyga, muzika ir dailės kūriniai suvienija žmogų ir jo esatį remiantis M. K. Čiurlionio darbais.	bibliotekos „Kauno atžalyno“ padalinys (Kauno g. 49)	2025-10-07 14 val.		
Kava su policininku. Pokalbis „Būkite budrūs – sukčiai nesnaudžia“ kaip nepakliūti į sukčių pinkles.		2025-10-08 15 val.		
Festivalio „Šalom visuos kraštuos“ filmo peržiūra	Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos Pempininkų padalinys (Taikos pr. 81A)	2025-10-02 17.30		
Klaipėdos kūrėjų klubas kviečia senjorus susitikti kurti bei dalintis idėjomis prie arbatos puodelio.		2025-10-04 11-14 val.		
Grupiniai mokymai „Prisijungusi Lietuva: skaitmeninių įgūdžių ugdymas“ - Viešosios paslaugos kiekvienam		Nuo 2025-10-01		
Senjorams pritaikyta lengva mankšta „Aktyvūs ir drauge“. Kartu judėsime, stiprinsime kūną ir gerinsime savijautą	Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos Kalnupės padalinys (Kalnupės g. 13)	2025-10-01 12:00 val.		
Susitikimas su bendruomenės pareigūnais „Kava su policininku“. Pokalbis apie saugumą namuose ir viešose vietose		2025-10-02 12:00 val.		
Liaudies dainų klubo susitikimas. Susitikime kartu prisiminti gražiausias lietuviškas liaudies dainas. Šilta atmosfera, skambūs balsai ir bendra daina suartins mus visus.		2025-10-03 17:00 val.		
Kultūrinis- edukacinis Socialinio recepto renginys – „Smulkiosios motorikos lavinimas”: piešimo	Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios	2025-10-02		



pratimai padės ugdyti toleranciją ir realų savęs vertinimą. Edukatorė – Ona Bajorinienė.	bibliotekos Miško padalinys (Kretingos g. 61)			
„Melodijos iš širdies į širdį“ skirtas Socialinių paslaugų centro „Klaipėdos lakštutė“ dienos socialinės globos asmens namuose paslaugų gavėjams (koncertas, piešinių paroda)	Socialinių paslaugų centras „Lakštutė“, Smiltelės g.14	2025-10-01 11.00 val.		
Spalvų muzikos ansamblio „Melodijos iš širdies į širdį“ apsilankymas Klaipėdos Hospise (koncertas)	Klaipėdos hospisas Jūros g.4	2025-10-07 11.00 val.		
Socialinių paslaugų centro „Klaipėdos lakštutė“ asmenų su negalia ir socialinių paslaugų centro "Danė" pagyvenusių žmonių draugiškas šaškių turnyras (mankšta, stalo žaidimai)	Socialinių paslaugų centras „Lakštutė“, Panevėžio g.2	2025-10-03 11.00 val.		
Edukaciją „ Popietė su knyga“ ves Lietuvos audiosensorinės bibliotekos vyriausioji bibliotekininkė Daiva Žiemelienė.	Individualus virtualios garsinių knygų bibliotekos ELVIS galimybių pristatymas BĮ Socialinio centro "Klaipėdos lakštutė" paslaugų gavėjams, jų namuose.			
Senjorų popietė kartu su Klaipėdos pagyvenusių žmonių mišriu choru „Alna“	Taikos pr. 76 (III poliklinikos salėje), spalio pradžioje	(Data tikslinama)		
Atvirų durų diena „Ateik, pas mus smagu“	Klaipėdos socialinių paslaugų centras „Danė“	10 06 10-14 val.		
Nemokamos edukacinės ekskursijos	Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras	Spalio 1, 6, 7 d. 14 val.	Reikalinga išankstinė registracija	Klaipėdos valstybinis muzikinis teatras
Koncertas „Atskleista paslaptis: šviesos simfonija" su 50 proc. nuolaida		Spalio 3 d. 18:30 val.		



2 dalių šiuolaikinės choreografijos vakaras „Hommage a Čiurlionis“ su 50 proc. nuolaida		Spalio 4 d. 18:30 val.		
KLAIPĖDOS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Paskaita „Grožis neturi amžiaus: odos priežiūra su meile“	Jono Lankučio viešosios bibliotekos Dituvos filialas, Dituvos g. 41, LT-96396 Derceklių k., Klaipėdos rajonas	2025-10-01, 14 val.		Jono Lankučio viešoji biblioteka
Dienos socialinės globos centro lankytojų spektaklio „Kupriukas muzikantas“ pristatymas visuomenei	Gargždų socialinių paslaugų centro aktų salėje	2025 m. spalio 7 d. 11.00 val		Gargždų socialinių paslaugų centras Po spektaklio numatomas muzikinis pasibuvimas prie arbatos
Renginys „Mes ne svetimi“	Gargždų kultūros centro (esant nepalankioms oro sąlygoms – kultūros centro viduje)	Spalio 1 d.		Viliaus Gaigalaičio globos namai
KRETINGOS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Kulinarinė kelionė „Skoniai iš viso pasaulio“	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro Kretingos filiale, Sodžiaus g. 1C, Kretingsodžio k., Kretingos r.	Spalio 2 d. 14 val.	+370 673 67829 giedre.domarkaite@klaipedosgpmc.lt	Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinis mokymo centras. Kulinarinėse dirbtuvėse, kviesime pasinerti į skonį kelionę aplink pasaulį. Dirbtuvių metu supažindinsime su skirtingų



				<p>šalių kulinarinėmis tradicijomis. Kartu gaminsime netradicinį desertą. Dalyviai surengs degustaciją iš pagamintų desertų.</p>
Grožio diena senjorams	<p>Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro Kretingos filiale, Sodžiaus g. 1C, Kretingsodžio k., Kretingos r.</p>	<p>Spalio 6 d. 14 val.</p>	<p>+370 673 67829 giedre.domarkaite@klaipedosgpmc.lt</p>	<p>Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centras. Filialo kirpykloje visą dieną senjorams bus teikiamos nemokamos kirpimo ir sušukavimo paslaugos. Tai puiki proga pasirūpinti savimi, atsinaujinti šukuoseną bei pasimėgauti jaukia aplinka ir profesionalių kirpėjų dėmesiu.</p> <p>Tai bus ne tik paslauga, bet ir erdvė prie kavos puodelio – senjorai, laukdami savo eilės, vaišinsis arbata, kava, sausainiais.</p> <p>Bus fotosesijos kampelis – po paslaugų senjorai galės nusifotografuoti prie „jaunystės veidrodžio“ – dekoruotos sienelės. Muzikinis fonas – foninė senjorų jaunystės laikų muzika.</p>
<p>Edukacinis renginys „Grožio ir kvapų laboratorija vyresnio amžiaus žmonėms“</p>	<p>Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro Kretingos filiale, Sodžiaus g. 1C, Kretingsodžio k., Kretingos r.</p>	<p>Spalio 8 d. 14 val.</p>	<p>+370 673 67829 giedre.domarkaite@klaipedosgpmc.lt</p>	<p>Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centras. Edukaciniame renginyje vyks</p>



				<p>kvapnių vonios druskų gamyba.</p> <p>Senjorai maišys savo druskų mišinį ir parsineš namo gražiame maišelyje ar stiklainėlyje.</p> <p>Vyks kvapų pažinimas.</p> <p>Kiekvienas galės išsirinkti jam maloniausią kvapą (pvz., levanda – ramybė, citrusai – energija). Trumpai bus aptariama, kaip aromatai veikia emocijas.</p> <p>„Grožio paslapčių“ pasidalijimas.</p> <p>Senjorai papasakos, kokiais būdais jaunystėje prižiūrėjo plaukus ir odą.</p>
Popietė „Širdyje šviesu“	Kretingos rajono kultūros centro Kartenos skyrius	Spalio 1 d.		
Koncertas „Žaižaruojanti fantazija“. Programą atlieka ansamblis „Trio Vivo“	Kretingos rajono kultūros centras	Spalio 1 d.		
Rankdarbių paroda „Aukšinio amžiaus galimybės“	Kretingos rajono savivaldybės M. Valančiaus viešosios bibliotekos Darbėnų filialas	Spalio 1-8 d.		
Kūno masės analizė	Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Spalio 1-8 d.		
Paskaita „Aromaterapija imunitetui – natūralus būdas stiprinti organizmą“	Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Spalio 2 d.		
Senjorės Laimutės Kasparavičienės kūrybos darbų parodos „Lietuva mano akimis“ pristatymas. Šokių vakaras „Širdy dar jaunystė“	Kretingos rajono kultūros centro Raguviškių skyrius	Spalio 2 d.		
Pasidainavimo popietė „Prisiminimų melodijos“	Kretingos rajono kultūros centro Kalniškių skyrius	Spalio 2 d.		



Muzikinis vakaras „Išmintas takas per gyvenimo alėją“	Kretingos rajono kultūros centro Baublių skyrius	Spalio 2 d.		
Vakarojimas „Gimiau pačiu laiku!“	Kretingos rajono kultūros centro Rūdaičių skyrius	Spalio 2 d.		
Edukacijų ciklas „Gamtos dovanos“: 4 užsiėmimai su Žolinčių akademijos prezidente, žolininke Danute Kunčiene	Kretingos rajono savivaldybės M. Valančiaus viešoji biblioteka	Spalio 2–8 d.		
Popietė „Šilti susitikimai“	Kretingos rajono kultūros centro Kūlupėnų skyrius	Spalio 3 d.		
Augalinių atvirukų gaminimo edukacija „Prisiminus pievose praleistą vaikystę“	Kretingos rajono kultūros centro Jokūbavo skyrius	Spalio 3 d.		
Literatūrinė-muzikinė popietė „Mūsų turtas – išmintis“	Kretingos rajono kultūros centro S. Jpilties skyrius	Spalio 3 d.		
Bendrystės popietė senjorams „Mūsų dienos kaip šventė“	Kretingos rajono kultūros centras	Spalio 4 d.		
Edukacinis patyriminis užsiėmimas „Atlik, atrask ir patirk“	Kretingos rajono kultūros centro Kurmaičių skyrius	Spalio 4 d.		
Treniruočių ciklas: joga, kineziterapija, funkcinės treniruotės, mankštos baseine	Savanorių g. 23A, Savanorių g. 56, Kretinga, Mokyklos g. 4, Vydmantai	Spalio 2, 4, 6, 7 d.		
Senjorų sueiga „Ilgi vakarai ...“	Kretingos rajono savivaldybės M. Valančiaus viešosios bibliotekos Darbėnų filialas	Spalio 7 d.		
Susitikimas su žolininke Danute Kunčiene „Pasitinkant šviesų vakarą“	Kretingos rajono kultūros centro Darbėnų skyrius	Spalio 8 d.		
Popietė su aktore, renginių vedėja, tinklaraštininke Violeta Mičiulienė. Monospektaklis „Pabaisų nebus“	Kretingos rajono savivaldybės M. Valančiaus viešosios bibliotekos Salantų miesto filialas	Spalio 8 d.		
Dainų ir šokių vakaras „Šukės senjorai“	Kretingos rajono kultūros centro Šukės skyrius	Spalio 8 d.		
KUPIŠKIO savivaldybė				

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Šiaurietiškas ėjimas	Šimtmečio g. 2, Kupiškis	Spalio 1 d. 14 val. Spalio 8 d. 14 val.		Kupiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Senjorų treniruotė	Gedimino g. 27, III a., Kupiškis	Spalio 2 d. 9.30 val. Spalio 7 d. 9.30 val.		
Kūno sudėties analizė	Šimtmečio g. 2, Kupiškis	Spalio 7 d. 10-16 val.		
„Pokalbių ir skaitymų valanda“ Subačiaus senelių globos namuose	Subačiaus miesto padalinys	Spalio 1 d. 10 val.		Kupiškio rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Vyresniųjų klasių mokinių susitikimas su Nepriklausomybės akto signataru, Kupiškio raj. Garbės piliečiu Leonu Apšega	Alizavos padalinys	Spalio 1 d. 10 val.		
Klubo „Patyrę žmonės 60+“ susitikimas su Kupiškio globos namų gyventojais. Edukacija „Gaminiai iš antrinių žaliavų“	Skapiškio padalinio Naivių skaitytojų aptarnavimo punktas	Spalio 2 d. 14 val.		
Popietė senjorams „Pokalbiai kvepiantys kava“	Noriūnų padalinys	Spalio 2 d. 15 val.		
Knygos „Mirtis ir mažiau svarbūs dalykai“ pristatymas, susitikimas su knygos autore Laima Baršauskiene	Kupiškio viešoji biblioteka	Spalio 2 d. 17 val.		
Kūrybinės dirbtuvėlės senjorams „Padėkliukas tavo puodeliui“	Rudilių skaitytojų aptarnavimo punktas	Spalio 2 d. 10 val.		
Skaitmeninio raštingumo mokymai „Pažintis su dirbtiniu intelektu“	Salamiesčio padalinys	Spalio 3 d. 10 val.		
Senjorų bibliotekininkų susitikimas	Kupiškio viešoji biblioteka	Spalio 3 d. 13 val.		
Garsiniai skaitymai Šepetos globos namuose	Kupiškio viešoji biblioteka	Spalio 7 d. 10 val.		
Kartų skaitymo popietė „Mano vaikystės knyga“	Alizavos padalinys	Spalio 7 d. 10 val.		



Skaitmeninio raštingumo mokymai „Išmanusis be baimės: kaip saugoti savo duomenis“	Rudilių skaitytojų aptarnavimo punktas	Spalio 7 d. 13 val.		
Senjorių klubo popietė „Susitikimas prie kavos“	Skapiškio padalinys	Spalio 7 d. 14 val.		
Saugumo internete mokymai	Kupiškio viešoji biblioteka	Spalio 8 d. 10 val.		
Skaitmeninio raštingumo dirbtuvės senjorams „Anūkai įjungė Wi-Fi“	Alizavos padalinys	Spalio 8 d. 10 val.		
Alizavos bendruomenės senjorų rankdarbių paroda „Širdies išmintis“		Spalio 1-13 d. 10 val.		

LAZDIJŲ RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Senjorų kūrybos ir saviraiškos vakaras	Laisvės kovų muziejuje (adresu Vytauto g. 18, Lazdijai)	Spalio 7 d. 17 val.		Lazdijų krašto muziejus
susitikimas prie arbatos puodelio "Jūs viską menate..."	Etnografinėje Prano Dzūko sodyboje (adresu Delnickų k. 1A, Šeštokų sen., Lazdijų r.)	Spalio 8 d. 11 val.	Registracija tel. +37069813976.	

MARIJAMPOLĖS savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
„Senjorų pasaulyje“	Vytauto g. 8, Gudelių mstl. Marijampolės sav.	2025-10-01		Marijampolės Petro Kriaučiūno viešoji biblioteka
„Dainoj save aš atradau“ (Igliaukos mišraus vokalinio ansamblio „Ygla“ kūrybinės veiklos 5-mečiui paminėti)	Vytauto g. 19, Igliauka, Marijampolės sav.	2025-10-01		
„Laiškai rudeniiui“ (dalyvauja poezijos mylėtojų klubo "Sūduonia" nariai)	Vytauto g. 6, Liudvinavas, Marijampolės sav.	2025-10-03		
„Stoties aidai“ (Marijampolės geležinkelio stoties 100-mečiui)	Vytauto g. 22, Marijampolė	2025-10-03		

„Deimantinės mozaikos“	Draugystės g. 5, Marijampolė	2025-10-04		
„Rudens spalvos“ (dalyvauja senjorų ir neįgaliųjų klubas „Bičiuliai“)		2025-10-02		
„Atvira pamoka: sukčiai nesnaudžia, pasiruošk ir Tu!“	Vytauto g. 22, Marijampolė	2025-10-02		
„Kelionė Knygų erdvėje“	Vytauto g. 22, Marijampolė	2025-10-07		
Mankštos skirtos įvairaus pajėgumo žmonėms – atviri užsiėmimai	Marijampolės sporto centro sporto salė, Vytauto g. 47	2025-10-02		Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Užsiėmimai skirti tikslinei grupei, suformuotai 12 mėnesių FA programai	Lietuvininkų g. 18, Marijampolės VSB salė	2025-10-06		
Atviri FA užsiėmimai, skirti lavinti vestibulinį aparatą, gerinti sąnarių paslankumą	Lietuvininkų g. 18, Marijampolės VSB salė	2025-10-06 -2025-10-08		
„Arbatėlė su meru“ skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti	Marijampolės kultūros centro mažoji salė	2025-10-01 10 val.		Marijampolės savivaldybės administracija
Marijampolės Trečiojo amžiaus universiteto 21-ųjų mokslo metų pradžios šventė „Kita stotelė: TAU“	Marijampolės kultūros centras	2025-10-01 13 val.		Marijampolės Trečiojo amžiaus universitetas

MAŽEIKIŲ RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Druskų kambario seansas	Algirdo g. 42 D, Mažeikiai	Spalio 1-8 d., nuo 9:00 iki 15:00 val.	Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 659 49897	Šiaulių technologijų mokymo centras
Parafino vonelė rankoms				
Nemokama kava/arbata ir sausainiai valgyklėlėje				
Lauko treniruokliai				
Viktorina „Gyvenimo keliais“ – protmūšis senjorams ir jaunimui	Urvikių kultūros centre	Spalio 2 d.		Urvikių kultūros centras
Video spektaklių peržiūra „Bičiulių pavakariai“	Mažeikių rajono Viekšnių kultūros centre	spalio 10 d.		Mažeikių rajono Viekšnių kultūros centras
Ekskursija į Plungės Oginskio dvarą		Spalio 2 d.		



Biblioterapijos užsiėmimas „Susitikimai, kurie suartina“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Kraštiečių erdvėje	Spalio 1 d. 14.00 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Stalo žaidimai“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Reivyčių bibliotekoje	Spalio 1 d. 15.00 val.		
Poezijos popietė „Poezija mano širdy...“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Bugenių bibliotekoje	Spalio 1 d. 16.00 val.		
Popietė „Metų dovanojama išmintis“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Palnosų bibliotekoje	Spalio 1 d.		
Poezijos skaitymai „Rudens akordai“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Balėnų bibliotekoje	Spalio 1 d. 14.00 val.		
Šventinis koncertas	Mažeikių rajono Viekšnių kultūros centre	Spalio 3 d.		
Popietė „Tarp puslapių ir minčių“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Sedos miesto bibliotekoje	Spalio 3 d. 14.00 val.		
Popietė „Tesušyla širdys...“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Židikų bibliotekoje	Spalio 3 d. 15.00 val.		
Popietė „Rudens gija“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Urvikių bibliotekoje	Spalio 3 d.		
Muzikinė popietė-varžytuvės „Daug, daug dainelių...“	Židikų kultūros centro Ukrinų salėje	Spalio 3 d. 16 val.		
Popietė „Pragyventų metų išmintis“	Mažeikių Henriko Nagio viešosios bibliotekos Plinkšių bibliotekoje	Spalio 4 d. 15.00 val.		
Vakaronė „Prie arbatos puodelio“	Židikų kultūros centro Pikelių salėje	Spalio 4 d. 17 val.		
Aktyvi diena „Judu, reiškia gyvenu“: ėjimas su šiaurietiškomis lazdomis, sveiko maisto gamyba, lektorės paskaita apie problemas ir jų sprendimą vyresniame amžiuje;	Ukrinuose	Spalio 10 d.		
Sveikatingumo mankšta senjorams		Spalio 2 ir 6 d.		Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Gyvenimo patirties jėga: psichikos sveikata brandžiam amžiuje		2025-10-06		
Cholesterolis ir širdies sveikata: kaip mityba gali padėti reguliuoti cholesterolio lygį vyresniame amžiuje		2025-10-07		



Lipidogramos (bendras cholesterolis, gerasis ir blogasis cholesteroliai, trigliceridai) tyrimas su 50 % nuolaida	Laboratorija Naftininkų g. 9	Spalio 1-8 d.	Būtina rezervuoti laiką kraujo paėmimo procedūrai	Mažeikių Rezus.lt komanda 50-iai pirmųjų laimingųjų lipidogramos tyrimus atliktume nemokamai. Senjorai į procedūrų kabinetą kraujo tyrimams turėtų atvykti nevalgę, negėrę (išskyrus stiklinę vandens).
MOLĖTŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
2 val. trukmės nemokamas apsilankymas senjorams Molėtų baseine	Molėtų baseinas ir sporto klubas, Ažuolų g. 10, Molėtai	Spalio 1 d. 7:00 – 21:00 val.		
Popietė senjorams „Prie kavos puodelio“	Molėtų rajono savivaldybės viešoji biblioteka, Abonementas (III a.), Inturkės g. 4, Molėtai	Spalio 1 d. 16:00 val.		
Mankšta su kineziterapeute Violeta Bimbiriene	Molėtų pradinės mokyklos sporto salė, Graužinių g. 1, Molėtai	Spalio 1 d. 18:30 val.		
Molėtų rajono švietimo pagalbos tarnybos paskaita „Šiuolaikinis požiūris į psichikos sveikatą“	Švietimo pagalbos tarnybos salė (IV a.), Molėtų raj. sav. administracijos pastate, Vilniaus g. 44, Molėtai	Spalio 3 d. 9:30 val.	Būtina išankstinė registracija tel. 0 679 86986	
Senjorų žygis-piknikas „Kūnas ir siela kaip du sparnai. Tik kartu pakylame“ su kineziterapeute Violeta Bimbiriene	12 val. dalyviai renkasi prie „Žvejo batų“ Inturkės g., Molėtai	Spalio 6 d. 12:00 val.		
Mankšta su kineziterapeute Violeta Bimbiriene	Molėtų pradinės mokyklos sporto salė, Graužinių g. 1, Molėtai	Spalio 6 d. 18:30 val.		
Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamas šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Susitikimo vieta bus tikslinama.	Spalio 7 d. 11:00 val.	Būtina išankstinė registracija tel. 0 675 43541	



Molėtų Trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų atidarymo šventė	Molėtų kultūros centras Inturkės g. 4, Molėtai	Spalio 7 d. 12:00 val.		
Sauliaus Bareikio knygos „Odė lūzeriui“ pristatymas. Dalyvaus knygos autorius Sauliaus Bareikis ir Juozas Žitkauskas	Molėtų rajono savivaldybės viešoji biblioteka, Konferencijų salė (IV a.) Inturkės g. 4, Molėtai	Spalio 8 d. 17:00 val.		
Mankšta su kineziterapeute Violeta Bimbiriene	Molėtų pradinės mokyklos sporto salė, Graužinių g. 1, Molėtai	Spalio 8 d. 18:30 val.		
Praktinis užsiėmimas „Eklerų kepimas ir dekoravimas“	Technikumo g. 2, Alanta, Molėtų r. sav.100 kab.	2025-10-01, 13.00-15.00		Aukštaitijos profesinio rengimo centras
Praktinis užsiėmimas „Floristinio aksesuaro gamyba – vainikėlio pynimas“	Technikumo g. 2, Alanta, Molėtų r. sav. 107 kab.	2025-10-02, 13.00-15.00		
Anglų kalbos pamoka „Mini startas“	Technikumo g. 2, Alanta, Molėtų r. sav. 205 kab.	2025-10-03, 12.00-13.00		
Praktinis užsiėmimas „Žolynų ir stabilizuotų samanų paveikslai“	Technikumo g. 2, Alanta, Molėtų r. sav. 305 kab.	2025-10-03, 13.00-15.00		
Praktinis užsiėmimas „Bitininkystės edukacija“	Technikumo g. 2, Alanta, Molėtų r. sav. 109 kab.	2025-10-07, 12.00-14.00		
Mankšta ir paskaita apie judėjimo naudą kasdieniame gyvenime	Technikumo g. 2, Alanta, Molėtų r.sav. sporto salė	2025-10-08, 12.00-13.00		
NERINGOS savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Nemokamas lankymasis Liudviko Rėzos kultūros centro istorinėje ekspozicijoje ir parodų salėje		Spalio 1–8 d.		Liudviko Rėzos kultūros centras
Tradicinis šventinis vakaras, skirtas Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti		Spalio 1 d.		
PAKRUOJO RAJONO savivaldybė				



Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
III amžiaus universiteto lankytojų išvyka į Palangą		2025-09-29 - 30		Pakruojo suaugusiųjų ir jaunimo švietimo centras
Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos paminėjimas - Lauko restoranas		2025-10-01		Pakruojo rajono savivaldybės administracija Pakruojo kultūros centras
III amžiaus universiteto mokslo metų atidarymo renginys		2025-10-01		Pakruojo suaugusiųjų ir jaunimo švietimo centras
Paskaitos/viktorinos senjorams sveikos mitybos klausimais seniūnijose		2025-10-01 - 08		Pakruojo visuomenės sveikatos biuras
Fizinio aktyvumo užsiėmimai/ mankštos senjorams seniūnijose		2025-10-01 - 08		Pakruojo visuomenės sveikatos biuras
Akcija „Laiškas Tau“, vienišų senjorų aplankymas ir pasveikinimas		2025-10-01 - 08		Pakruojo nestacionarių socialinių paslaugų centras
Nemokamas muziejaus lankymas		2025-10-01 - 08		Pakruojo krašto muziejus
Skaitmeninio raštingumo pamoka - išmanūs telefonai		2025-10-01 - 08		Pakruojo Juozo Paukštelio viešoji biblioteka
Finansinio raštingumo pamoka - kaip naudotis bankininkyste		2025-10-01 - 08		Pakruojo Juozo Paukštelio viešoji biblioteka
Popietė/viktorina „Sukauptų metų patirties lobiai“ Linkuvos socialinių paslaugų centre		2025-10-02		Linkuvos socialinių paslaugų centras
Paskaita sveikos gyvensenos klausimais Linkuvos socialinės globos namuose		2025-10-03		Linkuvos socialinės globos namai
Koncertas/dainų popietė senjorų namuose		2025-10-03		Pakruojo kultūros centro vokalinis ansamblis „Sidabrinė gija“
Rolando Pupinio paskaita stoginėje: kaip patogiai ir komfortabiliai keliauti senjorams į užsienį, kaip pasiruošti, ką žinoti ir pan., kaip suplanuoti kelionę		2025-10-03		Pakruojo krašto muziejus



Senjorų išvyka į Šiaulių „Rūtos“ šokolado muziejų		2025-10-07		Linkuvos socialinių paslaugų centras
Muzikinis rytmetys Rozalimo senjorų namuose		2025-10-07		Klovainių sutrikusio intelekto jaunuolių centras
Koncertas Linkuvos socialinės globos namuose		2025-10-07		Linkuvos kultūros centras
Senjorų išvyka į Dargaičių zoologijos sodą		2025-10-08		Linkuvos socialinių paslaugų centras

PALANGOS MIESTO savivaldybė

Senjorų savaitė | 2025 m. rugsėjo 28 – spalio 3 d. | Palanga

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Nėrimo vąšeliu dirbtuvės	Palangos jaunimo ir savanorystės centras, Vytauto g. 110	Spalio 2 d. 10 val.	Būtina išankstinė registracija el. paštu: agne.padaigaite@palangosnamai.lt arba tel. nr. +370 659 32867	Palangos miesto globos namai
Pledukų mezgimo dirbtuvės		Spalio 2 d. 12 val.		
Žygis su šiaurietiškomis lazdomis senjorams	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Gintaro g. 33A-1, Palanga	Spalio 2 d. 10 val.	Būtina išankstinė registracija tel. 0 687 42 358	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Kūno kompozicijos analizė ir sveikos gyvensenos konsultacija senjorams		Spalio 7 d., laikas derinamas individualiai registracijos metu	Būtina išankstinė registracija tel. 0 663 61 420	

PANEVĖŽIO MIESTO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Jonavos globos namų projekto fotografijų paroda „Senjorų retro“	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49, Parko biblioteka, Parko 37, Šiaurinė biblioteka, Pušaloto g. 55, Biblioteka „Židinys“, Nemuno g. 76, Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34	10 01 – 10 31		Panevėžio Elenos Mezginitės viešoji biblioteka

Lietuvos valstybinio akademinio dramos teatro spektakli Žemaitės „Marti“ peržiūra (LRT mediateka)	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49	09 30 17 val.		
Onutės Narbutaitės -Šerėnienės knygos „Gyvybės ratas“ pristatymas.	Parko biblioteka, Parko g. 37	10 01 15 val.		
Susitikimas su „Lietuvos metų vaistininkas 2023“ aukso medalio laimėtoja CAMELIA tinklo atstove Justina Metloviene. Susitikimo tema „Kardiologinių ligų prevencija“	Viešoji biblioteka	10 07 17 val.		
Garsiniai skaitymai Šv. Juozapo globos namuose „Prisiminimų beieškant“	Biblioteka „Židinys“, Nemuno g. 76	10 01,02 11 val.		
Anglų kalbos pradžiamokslis senjorams	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34	10 01 14–15 val.		
Edukacija „Book detectives“ senjorams	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34	10 02 14 -14.45 val.		
Projekto „Caritas klauso“ - emocinės pagalbos linijos vyresnio amžiaus žmonėms pristatymas	Šiaurinė biblioteka, Pušaloto g. 55	10 02 17 val.		
Skaitmeninio raštingumo mokymai	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34	09 29 – 10 03 10–12 val.		
Literatūrinė viktorina „Ką žinai apie lietuvių literatūrą?“.	Respublikos g. 14, Panevėžys, bibliotekos konferencijų salėje	Spalio 1 d. 17.15 val.	registruotis el. paštu ruta.juzeniene@pavb.lt arba tel. +370 666 323 28	Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka
Dailės edukacija senjorams „Švytintys tušo debesys“.	Respublikos g. 14, Panevėžys, bibliotekos Menų skaitykloje	Spalio 2 ir 7 d. 10 val.		
Dainos ir poezijos popietė su senjorų „Šiltų akimirų“ klubo	Respublikos g. 14, Panevėžys, bibliotekos konferencijų salėje	Spalio 6 d. 14 val.		
Ekskursija „Pastatai kalba“		Spalio 8 d. 10 val.		
"Arbatos popietė su pokalbiais apie sveikatą"	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro salėje, Respublikos 68, Panevėžys	Spalio 2 d. 14-15 val.	Registracija telefonu: +370 671 42782, arba El. paštu:	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Teminė diskusija "Knyga, kuria mielai rekomenduočiau"		Spalio 6 d. 13-14 val.		



Šiaurietiško ėjimo užsiėmimas ir mankšta	Panevėžio sporto centro "Nevėžio" sporto komplekso teritorijoje, Taikos al. 11, Panevėžys	Spalio 8 d. 11-12 val.	egle.dvileviciene@panevezysvsb.lt	
PANEVĖŽIO RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Besimokančių senjorų dienos renginys „Mokytis niekada nevėlu“	Panevėžio rajono Vadoklių kultūros centras	Spalio 1 d. 14.00 val.		
Kalvystės meistro Sauliaus Kronio kūrybos darbų parodos atidarymas	Panevėžio rajono Liūdynės kultūros centro Dembavos padalinyje	Spalio 1 d. 18.00 val.		
Koncertas iš ciklo „Kamerinės muzikos pirmadieniai		Spalio 6 d. val. 18.00 val.		
Kraštietės Danutės Krasauskienės kūrybos darbų parodos atidarymas	Panevėžio rajono Liūdynės kultūros centro Velžio padalinyje	Spalio 1 d. val. 18.00 val.		
Projekto „Teigiamos emocijos, fizinis aktyvumas – gera sveikata“ veiklos	Panevėžio rajono Miežiškių kultūros centro Trakiškio padalinyje	Spalio 1 ir 6 d. 19.00 val.		
Projekto „Būkim aktyvūs ir sveiki“ veiklos	Panevėžio rajono Liūdynės kultūros centre	Spalio 1, 6, 8 d. 19.20 val.		
Verdenės Monikos Valkiūnaitės kūrybos darbų paroda	Panevėžio rajono Naujamiesčio kultūros centre-dailės galerijoje	Spalio 1-12 d.		
Edukacija senjorams „Dekupažas“	Panevėžio rajono Liūdynės kultūros centre	Spalio 6 d. val. 16.00 val.		
Šilų Trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų pradžios renginys. Šilų UDC meno kolektyvų koncertinė programa	Panevėžio rajono Šilų universaliame daugiafunkciame centre	Spalio 8 d. 15.00 val.		
„Senjorų savaitės 2025“ metu vyks skaitmeninio raštingumo mokymai, vaizdo transliacijos, knygų klubų susitikimai	Panevėžio rajono bibliotekose	Spalio 1-8 d.		
PASVALIO RAJONO savivaldybė				



Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Kūrybinis užsiėmimas „Piešiame muziką“, skirtas M. K. Čiurlionio 150-mečiui	Socialinių paslaugų centras „Kuršiai“	Spalio 1 d. 12 val.		
Pasvalio socialinių paslaugų centro gyventojų piešinių parodos atidarymas.	Pasvalio socialinių paslaugų centras (salė 1 a.)	2025 m. spalio 1 d. 11.00 val.		Pasvalio socialinių paslaugų centro darbuotojai ir gyventojai
„Apkabinu širdimi“ – Dienos užimtumo centro ansamblio „Dainuojančių širdžių“ koncertas.	Pasvalio socialinių paslaugų centras (salė 1 a.)	2025 m. spalio 2 d. 10.00 val.		Pasvalio socialinių paslaugų centro dienos užimtumo centro darbuotojai ir lankytojai
Fizinio aktyvumo ir sveikatinimo veiklos su kineziterapeute Monika	Pasvalio socialinių paslaugų centras (Dienos užimtumo centro salė 2 a.)	2025 m. spalio 2 d. 13.00 val.		Pasvalio socialinių paslaugų centro, dienos užimtumo centro darbuotojai, gyventojai, lankytojai
Dienos centro lankytojų „Herbariumo“ (meno iš augalų) paroda.	Pasvalio socialinių paslaugų centras (Dienos užimtumo centro salė 2 a.)	2025 m. spalio 7 d. 10.00 val.		Pasvalio socialinių paslaugų centro, dienos užimtumo centro darbuotojai, gyventojai, lankytojai
„Rudens svajos“ – Dienos užimtumo centro ansamblio „Draugai“ koncertas.	Pasvalio socialinių paslaugų centras (salė 1 a.)	2025 m. spalio 8 d. 10.00 val.		Pasvalio socialinių paslaugų centro dienos užimtumo centro darbuotojai ir lankytojai
Edukacinis užsiėmimas „Kaip skalbė mano močiutė“	Pasvalio krašto muziejus, P. Avižonio g. 6, Pasvalys	2025 m. spalio 7 d.		Pasvalio krašto muziejus
Kūrybinis užsiėmimas su socialinių paslaugų „Kuršiai“ lankytojais „Piešiame muziką“, skirtas M.K. Čiurlionio 150-mečiui	Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka Vytauto Didžiojo a. 7, Pasvalys	2025 m. spalio 2 d. 12.00 val.		Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka (2 a.)
Mokymai vyresnio amžiaus žmonėms „Informacijos ištekliai ir paieška“	Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka Vytauto Didžiojo a. 7, Pasvalys	2025 m. spalio 2 d. 12:00 val.		Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka
Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas - koncertas	Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka Vytauto Didžiojo a. 7, Pasvalys	2025 m. spalio 3 d. 16:00 val.		Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka (1 a.)



Susitikimas su Pasvalio rajono senjorais ir socialinių paslaugų centro „Kuršiai“ lankytojais	Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka Vytauto Didžiojo a. 7, Pasvalys	2025 m. spalio 8 d. 11:00 val.		Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka (1a.)
Spaudinių paroda „Ekrano kultūra: kaip mes skaitome, matome, tikime...“	Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka Vytauto Didžiojo a. 7, Pasvalys	Nuo 2025 m. spalio 1 d.		Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka Informacijos skaitykloje (2 a.)
Paroda „Dešimt“ iš Maironio literatūros muziejaus archyvų	Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka Vytauto Didžiojo a. 7, Pasvalys	Nuo 2025 m. spalio 1d.		Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka konferencijų salėje (3 a.)
Praktinis užsiėmimas "Kas ta joga?"	Pasvalio r. sav. Visuomenės sveikatos biure (Vytauto Didžiojo a. 6 III aukštas)	2025 m. spalio 6 d. 17:30-19:30 val.		Pasvalio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras
Teorinis - praktinis užsiėmimas "Burnos higiena"	Pasvalio r. Neįgaliųjų draugijoje (Biržų g. 14B, Pasvalys)	2025 m. spalio 8 d. 13.30 val.	Tel.: 045120130, el. paštu: vsbiuras@gmail.com	Pasvalio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Lietuvos Respublikos odontologų rūmų Panevėžio teritoriniu skyriumi
Nirvana fitness kvėpavimo mankšta su muzika Pasvalyje	Pasvalio Lėvens pagr. mokyklos salėje (Kalno g. 34, Pasvalys)	2025 m. spalio 3 d.17:00-18:00 val.		Pasvalio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras
Nirvana fitness kvėpavimo mankšta su muzika Pušalote	Pušaloto bendruomeninių namų salėje (Joniškėlio g. 16, II aukštas, Pušalotas)	2025 m. spalio 3 d. 18:30-19:30 val.		Pasvalio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras
Rudens žygis, skirtas Pasaulinei Širdies dienai paminėti Kauno apylinkėse	Kauno raj. ir Elektrėnų raj.	2025 m. spalio 4 d.	Tel.: 045120130, el. paštu: vsbiuras@gmail.com	Pasvalio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras
Pasvalio rajono paramos šeimai centro (toliau – Centras) Socialinės globos padalinys:	Nepriklausomybės g. 41, Pasvalys	Spalio 1-8 dienomis		
Edukacija „Vilnonis muilas“	Nepriklausomybės g. 41, Pasvalys	Spalio 2 d. 11 val.		Centro Socialinio globos padalinio socialinės srities darbuotojai
Išvyka į VšĮ Pasvalio ligoninės socialinės globos padalinį. (Paslaugų gavėjai kartu su darbuotojais lankysis VšĮ Pasvalio	Nepriklausomybės g. 41, Pasvalys	Spalio 7 d. 10 val.		Centro Socialinio globos padalinio socialinės srities darbuotojai



ligoninės socialinės globos padalinyje ir ten praves edukaciją „Muilo gamyba“, pasidalindami patirtimi bei užmegzdami bendrystę su senjorais).				
Bendra mankšta su Kuršių padalinio bendruomene.	Nepriklausomybės g. 41, Pasvalys	Spalio 6 d. 10 val.		Centro Socialinio globos padalinio socialinės srities darbuotojai
Kineziterapeutas kartu su paslaugų gavėjais vyks į Pasvalio socialinių paslaugų centro padalinį „Kuršiai“, kur suorganizuos bendrą mankštą, skatindami fizinį aktyvumą ir bendravimą tarp skirtingų įstaigų).	Nepriklausomybės g. 41, Pasvalys	-		Centro Socialinio globos padalinio socialinės srities ir medicinos darbuotojai
Centro Šeiminiai namai	Kalno g. 63, Pasvalys	Spalio 1-8 dienomis		
Globotiniai (rūpintiniai) aplankys kapines, uždegs žvakutes ir prisimins mirusius senelius.	Kalno g. 63, Pasvalys	Spalio 2 d. 17 val.		Centro Šeiminių namu socialinės srities darbuotojai
Susitikimas su Pasvalio socialinių paslaugų centro gyventojais prie arbatos puodelio.	Kalno g. 63, Pasvalys	Spalio 1-8 dienomis		Centro Šeiminių namu socialinės srities darbuotojai
Globotinių (rūpintinių) pokalbis telefonu su seneliais.	Kalno g. 63, Pasvalys	Spalio 3 d. 19 val.		Centro Šeiminių namu socialinės srities darbuotojai
Grupinis užsiėmimas "Senelio pasakojimai"	Kalno g. 63, Pasvalys	-		Centro Šeiminių namu socialinės srities darbuotojai
Centro Šeimos krizių centras	Kalno g. 5, Grūžių k., Vaškų sen., Pasvalio r. sav.	Spalio 3 d. 15 val.		-
Pyragų popietė prie arbatos puodelio pašnekesiai	Kalno g. 5, Grūžių k., Vaškų sen., Pasvalio r. sav.	Spalio 3 d.		Centro Šeimos krizių centro socialinės srities darbuotojai
Kartų pyrago kepimas+popietė „Prisiminimų takais“	Kalno g. 5, Grūžių k., Vaškų sen., Pasvalio r. sav.	Spalio 2,3,6,7 dienomis		Centro Šeimos krizių centro socialinės srities darbuotojai
Buvusių darbuotojų gyvenančių Grūžių kaime lankymas.	Kalno g. 5, Grūžių k., Vaškų sen., Pasvalio r. sav.			Centro Šeimos krizių centro socialinės srities darbuotojai
PLUNGĖS RAJONO savivaldybė				



Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Ekskursija po Plungės parką	Plungės viešoji biblioteka, Parko g. 7, Plungė	10.02		Plungės rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Renginys „Dar ir kaip gyvenam!“	Narvaišių kaimo biblioteka, Liepgirių g. 27, Narvaišių k., Plungės r.	10.03		
Renginys „Su Gorbulskiu linksmiau“	Kulių miestelio biblioteka, Aušros g. 24, Kuliai, Plungės r.	10.03		
Augalų edukacija „Vilties daigelis“	Plungės viešoji biblioteka, Parko g. 7, Plungė	10.08		
PRIENŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Siponių kaimo mėgėjiško teatro spektaklis	Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centras	Spalio 4 d. 12 val.		Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centras
Vakaras-koncertas „Daina, jungianti kartas“	Jiezo kultūros ir laisvalaikio centras	Spalio 3 d.		Jiezo kultūros ir laisvalaikio centras, Prienų rajono savivaldybė
Šokių vakaras-folklorinių šokių edukacija su liaudiškų šokių kolektyvu „Vajaunas“	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras	Spalio 1 d. 18 val.		Prienų kultūros ir laisvalaikio centras
Pramoginės muzikos festivalis „Auksinės melodijos“		Spalio 4 d. 16 val.		
Žvakių liejimo edukacija		Spalio 7 d. 15 val. ir 17 val.		
Šokio ir cirko spektaklis „4 Viktorai“		Spalio 16 d. 12 val.		
Protų mūšis „„Senjorų turas““		Rugsėjo 25 d. 14 val.		
III universiteto atidarymo šventė		spalio 1 d. 14 val.		
Pauliaus Širvio kūrybos vakaras „Palik tik dainą man“		spalio 9 d. 17 val.		
Koncertas skirtas senjorų dienai		Senelių globos namai „Šermukšnio namai“	Spalio 4 d. 15 val.	



Spektaklis skirtas senjorų dienai	Prienų globos namai	Spalio 9 d. 14.30 val.		
„Gyvenk su muzika“	Senelių globos namai „Šermukšnio namai“	Spalio 10 d. 19 val.		
„Daina sušildo širdį“	Strielčių globos namai	Spalio 3 d. 12 val.		
Geros savijautos valanda „Judėk su muzika“	Išlaužo seniūnijos parkas	2 d. 17 val		
Regioninis šlagerių festivalis „Švieski man vėl“	Naujosios Ūtos laisvalaikio salė	Spalio 17 d. 18 val.		
Poezijos ir romantinės muzikos vakaras „Amžini meilės garsai“	Pakuonio seniūnijos salė	Spalio 8 d. 17 val.		
Popietė „„Mano metai – paukščiai sparnuoti““	Šilavoto laisvalaikio salė	Spalio 3 d. 15 val.		
TAU mokslo metų atidarymo šventė	Prienų kultūros ir laisvalaikio centre	Spalio 1 d. 14 val.		Prienų švietimo pagalbos tarnyba
Renginys „Judu , vadinasi gyvenu“	Vyks Paprienės viešojoje erdvėje (esant blogam orui Prienų sporto centre)	Spalio 7 d. 11 val.		
TAU išvyka	Pakuonio seniūnija	Spalio 8 d. 12 val.		
Popietė „Pabūkime drauge“	Naujosios Ūtos biblioteka	Rugsėjo 30 d. 14 val.		Prienų Justino Marcinkevičiaus viešoji biblioteka
Popietė „Atsiminimai“	Balbieriškio biblioteka	Spalio 3 d.		
Poezijos ir romantinės muzikos vakaras „Amžini meilės garsai“	Pakuonio biblioteka	Spalio 3 d.		
Popietė-susitikimas „Ilgoji pertrauka“	Kašonių biblioteka	Spalio 4 d. 11 val.		
Kūrybinės dirbtuvės „Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena“	Tartupio biblioteka	Spalio 4 d. 13 val.		
Kūrybinė-meninė popietė „Magiškos žvakės dirbtuvės“	Strielčių biblioteka	Spalio 4 d. 15 val.		
Aromaterapijos užsiėmimas „Kvapų pasaulyje“	Šilavoto biblioteka	Spalio 4 d.		
Išvažiuojamoji edukacinė programa „Prisilietimas prie istorijos: Butlerių pilies paslaptys ir atradimai“	Prienų globos namai	Spalio 2 d.		Prienų krašto muziejus



Edukacinė popietė „Pravėrus kalbos skrynelę“	LASS Prienų filialas	Spalio 2 d. 10 val.		
Renginys „Čiurlionio atspindžiai: kūryba ženkluose ir garsuose“	Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centre	Spalio 3 d.		Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centras
Teatrų festivalis „Atvirai“ ir arbatėlė senjorams	Veiverių Šaulių namai	Spalio 5 d. 13.00 val.		Veiverių kultūros ir laisvalaikio centras
RADVILIŠKIO RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Popietė „Kai metai metams tiesia ranką“	Pociūnų biblioteka	Spalio 1 d. valanda tikslinama		Radviliškio rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Meninė popietė „Žodžių simfonija“	Vėriškių biblioteka	Spalio 1 d. valanda tikslinama		
Muzikinė popietė „Metai – mūsų turtas“	Vainiūnų biblioteka	Spalio 1 d. valanda tikslinama		
Popietė „Mūsų metai – mūsų turtas“	Kairėnų biblioteka	Spalio 1 d. 13 val.		
Literatūrinė popietė „Gyventi reiškia pasakoti istorijas“	Aukštelkų biblioteka	Spalio 1 d. 13 val.		
Popietė senjorams „Mano jaunystės takais“	Raudondvario biblioteka	Spalio 1 d. 15 val.		
Knygų aptarimai prie arbatos „Senjorų savaitė bibliotekoje“	Žeimių biblioteka	Spalio 1–8 d. valandos tikslinamos		
Literatūrinė popietė „Su knyga po pasaulį“	Tyrulių biblioteka	Spalio 2 d. 11 val.		
Prisiminimų popietė „Kai širdis prisimena“	Grinkiškio biblioteka	Spalio 2 d. 14 val.		
Popietė „Sveikata iš gamtos lobyno“	Šniūraičių biblioteka	Spalio 3 d. 16 val.		
„Gyvenimo perlai“	Sidabravo biblioteka arba netradicinė renginiui vieta (pagal aplinkybes)	Spalio 3 d. 16 val.		
Popietė „Laiko skrynios paslaptys“	Žeimių biblioteka	Spalio 3 d. 17 val.		

Išvyka į teatrą	Panevėžio Juozo Miltinio dramos teatras	Spalio 4 d. 18 val.		
Edukacija „Maišelių dekoravimas“	Šaukoto biblioteka	Spalio 6 d. valanda tikslinama		
Viktorina „Knygos ir dainos – prisiminkime“	Baisogalos biblioteka	Spalio 6 d. 16 val.		
Popietė „Prisiminimų popietė“	Alksniupių biblioteka	Spalio 8 d. 15 val.		
Popietė „Svečiuose pas Čiurlionį“	Šeduvos globos namai	Data ir laikas tikslinama		
RASEINIŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
„Dar širdyje ne sutema“	Raseinių r. Blinstrubiškių socialinės globos namai, Dvaro g. 6.	Spalio 2 d. 10.30 val.		Raseinių r. Blinstrubiškių socialinės globos namai
Literatūrinė valanda „Ruduo, kava ir muzika“	Raseinių Marcelijaus Martinaičio Ariogalos miesto filiale	2025-10-01 13.00 val.		Raseinių Marcelijaus Martinaičio viešojoji biblioteka
Edukacija „Monotipija – nepakartojamas antspaudas“	Raseinių Marcelijaus Martinaičio viešojoje bibliotekoje	2025-10-01 10-12 val.		
Literatūrinė kelionė senjorams, garsiniai skaitymai „Gyvename po vieną saulę, pabūkim drauge kartu“	Raseinių Marcelijaus Martinaičio Ilgižių filiale	2025-10-01 derinama		
Edukacinis užsiėmimas „Meninis taškavimas“	Raseinių Marcelijaus Martinaičio Vosiliškio filiale	2025-10-01 derinama		
„Gyvenimas lopšyje“ – pokalbiai apie rašto, knygos istoriją iki inkunabulų eros	Raseinių Marcelijaus Martinaičio viešojoje bibliotekoje	2025-10-02 13.00 val.		
„Virusai ir infekcijos brandžiam amžiuje“, paskaitą ves Visuomenės sveikatos specialistė Virginija Mažeikienė	Raseinių Marcelijaus Martinaičio Ilgižių filiale	2025-10-02 derinama		
„Nenusidėjau, bet sako, kad aš kalta...“ – pokalbiai apie Raseinių	Raseinių Marcelijaus Martinaičio viešojoje bibliotekoje	2025-10-03 13.00 val.		



žemės teismo knygas ir jose užfiksuotą mūsų krašto istoriją				
„Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje“. Pradinė mankšta ir pasivaikščiojimas šiaurietiškomis lazdomis. Mankštą ves sporto organizatorė Laimutė Dubinkienė	Raseinių Marcelijaus Martinaičio Ilgižių filiale	2025-10-03 derinama		
„Aš nenorėjau, bet taip jau išėjo...“ – pokalbiai apie knygas, keitusias pasaulio istoriją	Raseinių Marcelijaus Martinaičio viešojoje bibliotekoje	2025-10-07 13.00 val.		
Spalvoto smėlio edukacija „Smėlio ženklai“	Raseinių Marcelijaus Martinaičio viešojoje bibliotekoje	2025-10-08 10-12 val.		
RIETAVO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Akcija „Pradžiugink dieną sveikinimo atviruku“	Vyresnių žmonių lankymas jų namuose	2025-10-01		Vaikų dienos centro „Būk mano draugas“ iniciatyva
Akcija „Pradžiugink dieną lauko gėlių puokšte“		2025-10-01		Rietavo socialinių paslaugų centro iniciatyva
Edukacinė ekskursija, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti.	Rietavo Oginskių kultūros istorijos muziejus	2025-10-01 14.00 val.		
„Kavos ir pyrago“ popietė, sveikinimo atvirukų iniciatyva	Restoranėlyje „Muskatas“ (Rietavo socialinių paslaugų centro grupinio gyvenimo namų gyventojai)	2025-10-03 15.30 val.		
Tradicinis renginys Senjorų dienai paminėti	Rietavo savivaldybės kultūros centro Labardžių filialas	2025-10-03		
Senjorų ir asmenų su negalia šventė	Rietavo savivaldybės kultūros centro Medingėnų filialas kartu su Rietavo Irenėjaus Oginskio viešosios bibliotekos Medingėnų filialu	2025-10-04		
Popietė „Kavos puodelis ir knyga draugystei“, sveikinimo atvirukai paslaugų gavėjams	Rietavo socialinių paslaugų centre kartu su Rietavo savivaldybės	2025-10-07 14 val.		

	Irenėjaus Oginskio viešąją biblioteka			
Popietė senjorams ir Senjorų dienos su internetu	Rietavo savivaldybės kultūros centro Daugėdų filialas ir Rietavo savivaldybės Irenėjaus Oginskio viešosios bibliotekos Daugėdų filialas	2025-10-08		
Užsiėmimas vyresnio amžiaus žmonėms „Jogos pamoka senjorams“	Rietavo socialinių paslaugų centre	2025-10-08 14.00 val.		
Rietavo savivaldybės Trečiojo amžiaus universiteto sezono atidarymas ir šventinis koncertas		2025-10		
ROKIŠKIO RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Edukaciniai užsiėmimai	Panemunėlio UDC	Spalio 1 d. Spalio 8 d.		Organizuoja Panemunėlio UDC
„Kuc Kuc Kamajuos“	Kamajuose	Spalio 3-5 d.		Panemunėlio UDC Kamajų skyrius
Senjorių klubo „Gera nuotaika“ susitikimas	Aukštakalniuose	Spalio 7 d.		Panemunėlio UDC Aukštakalnių skyrius
Skaitmeninio raštingumo mokymai: „Išmanusis telefonas“, „Socialinis tinklas „Facebook“, „Paslaugos internete	Rokiškio rajono savivaldybės Juozo Keliuočio viešojoje bibliotekoje	spalio 1 d. 10 val.		Rokiškio rajono savivaldybės Juozo Keliuočio viešoji biblioteka
Knygų pristatymas. E.M.A. Rotvel „Kur baigiasi sapnai“ ir Jolanta Waldner „Demonai, kurie mane saugo“	Rokiškio rajono savivaldybės Juozo Keliuočio viešojoje bibliotekoje	spalio 1 d. 17.30 val.		
Literatūrinė viktorina „Pasivaikščiokime literatūriniais takais“	Rokiškio rajono savivaldybės Juozo Keliuočio viešojoje bibliotekoje	spalio 2 d. 11 val.		
Pažintis su dirbtinio intelekto įrankiais, praktiniai patarimai ir gyvi	Rokiškio rajono savivaldybės Juozo Keliuočio viešojoje bibliotekoje	spalio 7 d. 10 val.		

pavyzdžiai. „ChatGPT“ – gali savarankiškai atsakyti į klausimus, palaikyti pokalbį, padėti ieškant naujų idėjų, „Deepl Traslate“ – tekstų vertimas, „Di – 10“ – vaizdų kūrimas, „Suno AI“ – muzikos kūrimas, „Cleanup.pictures“ – objektų šalinimas iš nuotraukų				
Poezijos	Rokiškio Šv. Apaštalo evangelisto Mato parapijos senelių globos namuose	spalio 7 d. 10 val.		
Dokumentinis (3D + Blu-ray) filmas „Koralinis rifas“. Garsas: anglų, subtitrai lietuvių. Trukmė: 60 min.	Vaikų ir jaunimo skyrius, Taikos g. 19-2, Rokiškis	spalio 8 d. 10 val.	Būtina registracija tel. nr. +370 458 52793	
Ekskursija po viešąją biblioteką	Rokiškio rajono savivaldybės Juozo Keliuočio viešojoje bibliotekoje	spalio 8 d. 14 val.		
Nuotykių 3D filmas „Vidury vandenyno“ Žanras: veiksmas, dokumentika, nuotyčiai. Garsas: anglų, subtitrai lietuvių. Trukmė: 117 min.	Vaikų ir jaunimo skyrius, Taikos g. 19-2, Rokiškis	spalio 8 d. 15 val.	Būtina registracija tel. nr. +370 458 52793	
Popietė senjorams. Arbatos edukacija.	Pandėlio UDC Suvainišio skyriuje	Spalio 5 d. 14 val.		Pandėlio UDC Suvainišio skyrius
Edukacinis užsiėmimas „Rudeninių lapų vitražas“	Pandėlio kultūros namuose	Spalio 6 d. 13 val.		Pandėlio UDC
Šventė senjorams „Susitinkam, mieli senjorai“		Spalio 23 d		
Fizinio aktyvumo ir sveikatinimo veikla: „Šokių studijos“ užsiėmimas	Rokiškio rajono savivaldybės švietimo centras, P. Širvio g. 1	Spalio 1 d. 9 val.		
Kultūrinė, edukacinė veikla: „Meno studijos“ užsiėmimas		Spalio 2 d. 10 val.		
		Spalio 2 d. 15 val.		
		Spalio 3 d. 10 val.		
Mokymai: „Anglų k. studijos“ užsiėmimas		Spalio 6 d. 9.30 val.		
Paskaita „Savęs pažinimas ir savo galių pritaikymas“		Spalio 6 d. 11 val.		

Mokymai: „Anglų k. studijos“ užsiėmimas		Spalio 7 d. 9 val.		
Teisininkų paskaita „Kaip išlikti saugiams šiandienos visuomenėje“		Spalio 7 d. 10.30 val.		
Kultūrinė, edukacinė veikla: „Meno studijos“ užsiėmimas		Spalio 7 d. 15 val.		
Kultūrinė, edukacinė veikla: „Turizmo akademija“, ekskursija į Iecavą, Latvija. Susitikimas ir bendros kultūrinės veiklos su Iecavo dienos centro senjorais	Rokiškis-Iecava	Spalio 8 d.		
SKUODO RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Susitikimas su senojo Korėjos sveikatos mokymo kuksando meistrų, ambasadoriumi, rašytoju Algirdu Kumža		10-02 17.30 val.	Skuodo rajono R. Granausko viešojoje biblioteka	
Koncertas		10-03 17.00 val.	Skuodo rajono kultūros centras	
Miško terapija su regeneratyviosios kultūros ir biomimikos ambasadore, miško terapijos gide Auste Juozapaityte Gruode		10-06 12.00 val.		
Ekskursija po Skuodo miestą „Praeities pėdsakais“		10-08 13.00 val.		Skuodo muziejus
ŠAKIŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Fizinio aktyvumo ir sveikatinimo veiklos renginys „Kartu stipresni ir laimingesni“	Šakių kultūros centras, Nepriklausomybės g. 7, Šakiai	Spalio 1 d. 10 val.		Šakių rajono cukraligės sergančiųjų klubas „Linelis“



Edukacija „Kalbantis miestas“	Gimnazijos g. 1, Šakiai	Spalio 1 d. 11 val.		Šakių rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Literatūrinė popietė „Iš atsiminimų skrynios“	V. Kudirkos g. 27, Kudirkos Naumiestis, Šakių r.	Spalio 1 d. 15 val.		Šakių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos Kudirkos Naumiesčio padalinys
Edukaciniai užsiėmimai „Spalvoti vakarai“	Gimnazijos g. 1, Šakiai	Spalio 1 d. 17 val. Spalio 8 d. 17 val.		Šakių rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Vytauto Didžiojo karo muziejaus kilnojamosios parodos „Šventasis karys. Šv. Jurgis dailės kūrinuose“ atidarymas	Beržų g. 3, Tubelių k., Lukšių sen., Šakių r.	Spalio 2 d. 13 val.		Zanavykų muziejus
Kūrybiniai užsiėmimai Kukarskės globos namuose „Mums gera dalintis“	Kukarskės globos namai, Nemuno g. 136, Kukarskės k., Kidulių sen., Šakių r.	Spalio 2 d. 14 val.		Šakių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos Sudargo padalinys
Senjorų gyvybingumo treniruotės „Senjorų judesio valanda“	Senosios gimnazijos pastatas, V. Kudirkos g. 64A, Šakiai	Spalio 2 d. 10.30 val.		Šakių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Atvirų durų diena Šakių socialinių paslaugų centre	V. Kudirkos g. 64A, Šakiai	Spalio 3 d. 10 val.		Šakių socialinių paslaugų centras
Medijų ir informacinio raštingumo mokymai „Patikima informacija internete“	Mokyklos g. 2, Kriūkai, Šakių r.	Spalio 3 d. 11 val.		Šakių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos Kriūkų padalinys
Susitikimas su bibliotekos skaitytojais senjorais	Mokyklos g. 4, Plokščiai, Šakių r.	Spalio 3 d. 15 val.		Šakių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos Plokščių padalinys
Edukacinė-prevencinė valanda „Senjorų diena policijoje“	Šaulių g. 4, Šakiai	Spalio 6 d. 10 val.		Šakių rajono policijos komisariatas
Senjorų gyvybingumo treniruotės „Senjorų judesio valanda“	Senosios gimnazijos pastatas, V. Kudirkos g. 64A, Šakiai	Spalio 6 d. 10.30 val.		Šakių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Fizinės veiklos valanda „Aktyvumas lėtai“	Gimnazijos g. 1, Šakiai	Spalio 6 d. 18 val.		Šakių rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Kultūrinis ir edukacinis renginys „Širdžių šiluma ir bendrystė“	Šakių kultūros centras, Nepriklausomybės g. 7, Šakiai	Spalio 7 d. 10 val.		Šakių rajono žmonių su negalia sąjunga
Edukacija „Zanavykiškų žodžių mugė“	Gimnazijos g. 1, Šakiai	Spalio 7 d. 11 val.		Šakių rajono savivaldybės viešoji biblioteka



Kartų susitikimas „Seku seku pasaką“	Šakių parapijos globos ir užimtumo centras, Bažnyčios g. 5, Šakiai	Spalio 7 d. 15 val.		VšĮ Šakių šeimos centras
Medijų ir informacinio raštingumo mokymai „Patikima informacija internete“	Gimnazijos g. 1, Šakiai	Spalio 8 d. 10 val.		Šakių rajono savivaldybės viešoji biblioteka

ŠALČININKŲ RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Edukacinis užsiėmimas „Dekupažas“	Šalčininkų VB, Aptarnavimo skyrius	2025-10-01 10:00 val.		Šalčininkų rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Viktorina „Kaip gerai pažįsti savo kraštą“	Butrimonių kaimo padalinys	2025-10-08 13.00 val.		
Skaitmeninio raštingumo mokymai	Čiūžiakampio kaimo padalinys	2025-10-03 14:30 val.		
Susitikimas su Dainavos seniūnijos socialinių darbuotoju	Dainavos kaimo padalinys	2025-10-03 14.00 val.		
Popietė „Puodelis šilumos senjorams“	D. Sėlų kaimo padalinys	2025-10-07 13.00 val.		
Popietė „Kartu prie puodelio arbatos“	Dieveniškių kaimo padalinys	2025-10-07 15.00		
Susitikimas, vakaras bibliotekoje	Jančiūnų kaimo padalinys	2025-10-10 18.00 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Gyvenimo spalvos“	Jašiūnų kaimo padalinys	2024-10-07 10.30 val.		
Popietė „Pabukime kartu“	Jurgelionių kaimo padalinys	2025-10-07 15.30 val.		
Popietė „Kaip buvome jauni“	Kalesninkų kaimo padalinys	2025-10-07 15.00 val.		
„Kada prasidėjo senatvė“	Pabarės kaimo padalinys	2025-10-06 11.00 val.		
Popietė „Prisiminkime jaunystę“	Purvėnų kaimo padalinys	2025-10-07 14.00 val.		
Popietė „Pokalbiai prie arbatos“	Skynimų kaimo padalinys	2025-10-03 12.00 val.		



Popietė „Pagerbkime senjorus“	Tabariškių kaimo padalinys	2025-10-02		
Nuotraukų paroda, popietė	Tribonių kaimo padalinys	2025-10-03 15.00 val.		
Popietė „Prisiminimų takais“	Turgelių kaimo filialas	2025-10-03 10.00 val.		
Mokymai „Registracija pas gydytoją internetu: išmokime naudotis kartu“	Zavišonių kaimo padalinys	2025-10-03 15.00 val.		
Šiaurietiškas ėjimas senjorams	Šalčininkų m. parke, Mokyklos g.27.	spalio 7 d. 10:00		Šalčininkų r. sav. visuomenės sveikatos biuras
„Aromaterapinės druskos gamyba“	Eišiškių bibliotekoje, Ažuolų g. 3, Eišiškėse	Spalio 8 d. 11:00		
ŠIAULIŲ MIESTO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Kūrybinės dirbtuvės „Iš širdies į širdį“	Šiaulių miesto savivaldybės globos namai, Energetikų 20 A, B korpuso salė, Šiauliai	Spalio 1 d. 10.45 val.	Reikalinga išankstinė registracija iki rugsėjo 26 d.	Šiaulių miesto savivaldybės globos namai
Koncertas „Valso aidas“, skirtas Tarptautinei pagyvenusių žmonių ir Pasaulinei muzikos dienai	Šiaulių miesto koncertinė įstaiga „Saulė“ , Tilžės g. 140, Šiauliai	Spalio 1 d. 18 val.		Šiaulių miesto koncertinė įstaiga
Edukacinis užsiėmimas „Muilo pasaka“	Šiaulių kultūros centro Amatų dirbtuvės, Aušros al. 31	Spalio 1 d. 9 val.	Būtina išankstinė registracija	Šiaulių kultūros centras
Valstybinio Šiaulių dramos teatro spektaklis „Puaras“	Valstybinio Šiaulių dramos teatro Didžioji salė, Tilžės g. 155	Spalio 1 d. 14 val.	Įėjimas tik su kvietimais. Kvietimus galima pasiimti nuo 2025 m. rugsėjo 25 d. 9 val., Šiaulių kultūros centre, Aušros al. 31	
Raimondo Savicko tapybos paroda	Šiaulių kultūros centro galerija LAIPTAI, Didžioji salė, Žemaitės g. 83, Šiauliai	Spalio 1-4 d.		Šiaulių kultūros centro galerija
Ekskursija autobusu „Šiauliai - pasaulio bamba“	Šiaulių turizmo informacijos centras, Vilniaus g. 213 (lauks gidas A. Zaleskis)	Spalio 1 d. 11 val.		Šiaulių turizmo informacijos centras



Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimo renginys	Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, Aušros al. 62, Šiauliai (Konferencijų salė 2 a.)	Spalio 1 d. 12 val.		Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka
Medijų ir informacinio raštingumo mokymai	Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, Aušros al. 62, Šiauliai (Kompiuterių klasė)	Spalio 1-7 d. 9-12 val.		
Senjorų rankdarbių paroda „Senjorų kūryba: darbai su šiluma ir meile“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Spindulio“ filialas (Spindulio g. 5)	Spalio 1-30 d.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Spindulio“ filialas
Edukacija „Padovanok knygų skirtuką senjorui“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Saulės“ filialas (K. Korsako g. 10)	Spalio 1 d. 11 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Saulės“ filialas
Onos Navickienės nertų rankdarbių parodos „Šalia žmogaus ir žmogui...“ pristatymas	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Bibliografijos-informacijos skyrius (Aido g. 27)	Spalio 1 d. 11.30 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Bibliografijos-informacijos skyrius
Akcija „Aklas pasimatymas su knyga“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyrius (Aido g. 27)	Spalio 1-8 d.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyrius
Literatūrinė paroda „Kalba, kuriai nereikia vertėjo“		Spalio 1-31 d.		
Diena su bibliotekininku		Spalio 1 d. 10-17 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Mandalų kūrimas ant popieriaus“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyrius (Gvazdikų takas 8)	Spalio 1 d. 11 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyrius
Ekskursijos po bibliotekų erdves „Pažink biblioteką per 8 dienas: nuo komiksų iki karaokės“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Šaltinėlio“ filialas (Trakų g. 20A)	Spalio 1 d. 14 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Šaltinėlio“ filialas
Ekskursija parodoje – Remigijaus Kriuko meninio stiklo parodos „Tarp iliuzijos ir tikrovės“ pristatymas.	Šiaulių dailės galerija, Vilniaus g. 245	Spalio 1 d. 14 val.		Šiaulių dailės galerija



Kūrybinės dirbtuvės „Susikurk marmurinį atviruką!“ – piešimas ant vandens ebru technika		Spalio 1 d. 15 val.		
Šiaulių miesto kavinės, arbatinės ir restoranai kvies vyresnio amžiaus šiauliečius nemokamai pasimėgauti akimirka prie šilto kavos ar arbatos puodelio	Šiaulių miesto kavinių, arbatinių ir restoranų adresus galima rasti čia: www.siauliukc.lt www.siauliai.lt	Spalio 1 d.		Šiaulių kultūros centro renginių organizavimo skyrius
Nemokamų profilaktinių diabeto tyrimų akcija	Šiaulių krašto žmonių, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Lemtis“, Aušros al. 64	Spalio 1, 3, 6 d. 9-11 val.		Šiaulių krašto žmonių, sergančių cukriniu diabetu, klubas
Nirvanos užsiėmimai	Medelyno mokykla Birutės g.40, Šiauliai	spalio 1-8 d. 18 val.		Medelyno bendruomenė
Linijiniai šokiai		spalio 2-7 d. 18 val.		
Bendrystė prie arbatos		spalio 3 d. 18 val.		
Pilates užsiėmimai		spalio 6 d. 18 val.		
Ekskursijos po bibliotekų erdves „Pažink biblioteką per 8 dienas: nuo komiksų iki karaokės“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Saulės“ filialas (K. Korsako g. 10)	Spalio 2 d. 15 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Saulės“ filialas
Skaitmeninio raštingumo mokymai kibernetinio saugumo temomis	Šiaulių švietimo kompetencijų centras, Pakalnės g. 6A, 76288 Šiauliai	Spalio 2 d.		Šiaulių švietimo kompetencijų centras
Šiaulių regiono dailės mokytojų kūrybos paroda	Šiaulių kultūros centro galerija LAIPTAI Mažoji salė, Žemaitės g. 83, Šiauliai	Spalio 2-4 d.		Šiaulių kultūros centro galerija LAIPTAI Nemokamai senjorai gali aplankyti spalio 4 d.
Interaktyvūs grindų žaidimai	Baltų kultūros pažinimo centre „Baltų kelias“, Vilniaus g. 213, Šiauliai	Spalio 2 d. 11-12 val.		Šiaulių turizmo informacijos centras
Garso terapija „Maudynės gongo garsuose“	Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, Aušros al. 62, Šiauliai (Didžioji skaitykla 3 a.)	Spalio 2 d. 14–15.30 val.		Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka
Eskizų dirbtuvės (ne)mokantiems piešti	Šiaulių dailės galerija, Vilniaus g. 245	Spalio 2 d. 12 val.		Šiaulių dailės galerija
Ekskursijos po bibliotekų erdves „Pažink biblioteką per 8 dienas: nuo komiksų iki karaokės“	Šiaulių kultūros centro Rėkyvos skyrius, Energetikų g. 7, Šiauliai	Spalio 3 d. 14 val.		Šiaulių kultūros centro Rėkyvos skyrius



Edukacinis užsiėmimas „Muilo pasaka“		Spalio 3 d. 10 val.		
Edukacinis stalo žaidimas „Šiauliai. Kelionė laiku“	Baltų kultūros pažinimo centre „Baltų kelias“, Vilniaus g. 213, Šiauliai	Spalio 3 d. 11-12 val.		Šiaulių turizmo informacijos centras
Miego joga	Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, Aušros al. 62, Šiauliai (Didžioji skaitykla 3 a.).	Spalio 3 d. 12–12.30 val.		Šiaulių apskrities Povilo Višinskio biblioteka Dalyviai kviečiami atsinešti savo jogos kilimėlį, pagalvėlę ir ploną pleduką, kad galėtų patogiai įsitaisyti ir pilnai pasinerti į poilsį.
Popietė „Kartu prie vieno stalo: pokalbiai ir šypsenos“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Spindulio“ filialas (Spindulio g. 5)	Spalio 3 d. 16 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Spindulio“ filialas
Kūrybinės dirbtuvės „Kas ta grafika?“	Šiaulių dailės galerija, Vilniaus g. 245	Spalio 2 d. 14.00 val.		Šiaulių dailės galerija
Renginys „Nelik vienas“	Šiaulių apskrities P. Višinskio viešoji biblioteka, Aušros al. 62, Šiauliai (Didžioji skaitykla 3 a.)	Spalio 3 d. 15 val.		VšĮ Šiaulių trečiojo amžiaus universitetas
Renginys „Įtraukusis sveikas senėjimas – mūsų visų rūpestis“	Aušros al. 66 A, Šiauliai (prie pastato)	Spalio 4 d. (data gali keistis) 12 val.		
Koncertas „Ravel ir Čiurlionis“	Šiaulių kultūros centro galerija LAIPTAI, Žemaitės g. 83, Šiauliai	2025-10-04 16.00 val.		Šiaulių kultūros centro galerija
Nemokamas baseinų lankymas senjorams Ežero g. 11A ir Dainų g. 33A baseinuose Šiauliuose	Ežero g. 11A ir Dainų g. 33A baseinuose Šiauliuose. Atvykus būtina pateikti pensininko pažymėjimą arba dokumentą, patvirtinantį amžių.	2025-10-05 (sekmadienį) nuo 12.00 iki 14.00 val.		Šiaulių plaukimo centro „Delfinas“
Ekskursijos po bibliotekų erdves „Pažink biblioteką per 8 dienas: nuo komiksų iki karaokės“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Bibliografijos-informacijos skyrius (Aido g. 27)	2025-10-06 14.00 val. (Bibliografijos-informacijos skyrius)		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Bibliografijos-informacijos skyrius
„Dainų ir šokių pynė“	Žalgirio g. 3, Šiauliai	2025-10-06 10.30 val.		Šiaulių m. sav. globos namų dienos centras



Pašnekesiai apie cukrinį diabetą	Šiaulių krašto žmonių, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Lemtis“ Aušros al. 64	2025-10-06 12.00 val.		Šiaulių krašto žmonių, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Lemtis“
Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas	Gytarių progimnazija Korsako g. 10, Šiauliai	2025-10-06 18 val.		Gytarių bendruomenė
Kultūriniai, meno ir švietėjiški užsiėmimai	Gytarių progimnazija Korsako g. 10, Šiauliai	2025-10-06 d. 15 val.		
Ekskursijos po bibliotekų erdves „Pažink biblioteką per 8 dienas: nuo komiksų iki karaokės“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyrius (Aido g. 27)	2025-10-07 12.00-13.00 val. (Skaitytojų aptarnavimo skyrius)		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyrius
Kūrybinės dirbtuvės „Iš rankų – į širdį“	Žalgirio g. 3, Šiauliai	2025-10-07 10.30 val.		Šiaulių m. sav. globos namų dienos centras Goda
Paroda ir muzikinis susitikimas „Kai skamba gyvenimas“	Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, Aušros al. 62, Šiauliai (Edukacijų erdvė 3 a.)	Spalio 7 d. 11 val.		Šiaulių miesto savivaldybės socialinių paslaugų centras
Neurografinio piešimo užsiėmimas su neurografikos instruktore Dalia Bielskyte	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Bibliografijos-informacijos skyrius (Aido g. 27)	2025-10-07 11.30 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Bibliografijos-informacijos skyrius
Susitikimas-paskaita su žolininke Danute Kunčiene „Žolelių galia“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Lieporių“ filialas (Tilžės g. 36)	2025-10-07 14.00 val.		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Lieporių“ filialas
VšĮ Šiaulių trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų atidarymo šventė	Org. VšĮ Šiaulių trečiojo amžiaus universitetas Renginio vieta -Šiaulių miesto koncertų salė „Saulė“, Tilžės g. 140 Šiauliai	2025-10-07 13.00 val. Renginyje tik nariams - uždaras		VšĮ "Šiaulių trečiojo amžiaus universitetas"
Ekskursijos po bibliotekų erdves „Pažink biblioteką per 8 dienas: nuo komiksų iki karaokės“	Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Lieporių“ filialas“ (Tilžės g. 36)	2025-10-08 14.00 val. („Lieporių“ filialas)		Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Lieporių“ filialas
Garsiniai terapiniai skaitymai	Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, Aušros al. 62, Šiauliai (Didžioji skaitykla 3 a.)	Spalio 8 d. 13 val.		Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka

Muzikos festivalis „Delikatesas“	Šiaulių kultūros centro Kamerinė salė, Aušros al. 31, Šiauliai	2025-10-08 11.00 val.		Šiaulių m. sav. globos namų dienos centras Goda
Socialinio recepto iniciatyva	Šiaulių miestas	Vieta ir laikas derinamas	Būtina registracija: www.pagalbasau.lt/socialinis-receptas arba tel.: +37067250620	Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Fizinio aktyvumo treniruotės senjorams	Šiaulių kultūros centras, Aušros al. 31, Šiauliai Šiaulių teniso akademija, Gardino g. 8, Šiauliai	Spalio mėn.	būtina registracija: tel.: +37067684264	Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Su savimi turėkite vandens ir patogius drabužius judėti
Emocinę sveikatą gerinančios individualios konsultacijos EMOCINIS VEDLYS	Šiaurės Lietuvos kolegija, Tilžės g. 22, I a., 101 aud., Šiauliai	Vyksta nuo birželio - gruodžio mėn.		VšĮ „Šiaurės Lietuvos kolegija“
Dailės terapija	P. Višinskio g. 34, Šiauliai	Spalio 1 d.		VšĮ Edukaciniai projektai
Ekologiškų spintos kvapukų dirbtuvės		Spalio 6 d.		
Kulinarinės dirbtuvės		Spalio 8 d.		
Savitarpio savipagalbos grupės	Žemaitės g.83A, Šiauliai	Spalio 2 d. nuo 11-13val.		Bendrija "Šiaulių Viltis"
Vienių vyresnio amžiaus asmenų lankymas	Šiaulių mieste	Spalio 7 d. nuo 10-14val		
Edukacija „Fotografo asistentas“	Fotografijos muziejus (Vilniaus g. 140, Šiauliai)	Spalio 1 d. 13 val.	Būtina išankstinė registracija tel. +370 41 52 43 93.	Šiaulių „Aušros“ muziejus
Edukacinė ekskursija „Muziejinių vertybių konservavimas ir restauravimas“	Šiaulių „Aušros“ muziejaus Restauravimo skyrius (Vilniaus g. 74, Šiauliai)	Spalio 2 d. 10 val. Spalio 6 d. 10 val.	Būtina išankstinė registracija tel. (0 41) 52 43 89 arba el. paštu info@ausrosmuziejus.lt	
Apžvalginė ekskursija	Dviračių muziejus (Vilniaus g. 139, Šiauliai)	Spalio 2 d. 11 val. Spalio 3 d. 11 val. Spalio 8 d. 11 val.	Būtina išankstinė registracija tel. (0 41) 52 43 95.	
Edukacija „Pažintis su televizijos studija“	Radijo ir televizijos muziejuje (Vilniaus g. 174, Šiauliai)	Spalio 3 d. 11 val.	Būtina išankstinė registracija tel. (0 41) 52 43 99.	
Apžvalginė ekskursija		Spalio 8 d. 12 val.		
Edukacija „Puodų lipdymas senoviniais būdais“	Šiaulių istorijos muziejus (Aušros al. 47, Šiauliai)	Spalio 1 d. 10 val.	Būtina išankstinė registracija tel. (0 41) 52 43 94.	
Edukacija „Žvakių liejimas“		Spalio 2 d. 10 val.		



Kirpėjų paslaugos	Menų ir grožio paslaugų skyriuje, (Vilniaus g. 27, Šiauliai)	Spalio 1–8 d. 9:00- 14:00 val.		Šiaulių technologijų mokymo centras
Piešimas su kava	Sveikatos priežiūros ir socialinės gerovės skyriuje, (Dvaro g. 144A, Šiauliai)	Spalio 2 ir 7 d., 10:00 val.		
Pagalbos teikimas ūmių būklių atveju (infarkto, insulto, apalpimo, kt.)		Spalio 6 d. 14.30 val.		
Sveikatinimo diena (deguonies ir kraujospūdžio matavimas, rankų masažas)		Spalio 8 d. 10 val.		
„Bočių“ ansamblių koncertas Tarptautinei pagyvenusių žmonių ir muzikos dienos	Aušros al. 31. Šiauliai	2025-10-03 d. 12 val.		Lietuvos pensininkų sąjunga "Bočiai" Šiaulių miesto bendrija
ŠIAULIŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Popietė prie kavos puodelio vyresnio amžiaus žmonėms „PABŪKIME KARTU“. Gerą nuotaiką dovanos Bridų kultūros centro Pakapės liaudiškos muzikos kapela ir Kuršėnų kultūros centro iliuzionistė Nina Kundrotienė	KURŠĖNAI Kuršėnų kultūros centro Parodų salėje	2025m. spalio 4 d. 13 val.		Kuršėnų kultūros centras
„Prisiminimų popietė: Muzika, arbata ir istorijos”. Programoje: pasitikimo arbata, gyvo garso koncertas, asmeninių istorijų ratas.	BRIDAI Bridų g. 37 B, Bridai	2025 m. spalio 4 d. 13 val.		Bridų kultūros centras
Edukacinė popietė „Mažieji kūrėjai: dovanos iš širdies”	SAUGINIAI Liepų g. 8, Sauginių salėje	2025 m. spalio 3 d. 15 val.		Gilaičių kultūros centras
Akcija „Aplankyk senolį...”	Sauginių, Gilaičių ir Kužių kaimuose gyvenančių vyresnio amžiaus žmonių lankymas	2025 m. spalio 8 d. nuo 15 val.		Gilaičių kultūros centras



Garbaus amžiaus gyventojų sveikinimas pagyvenusių žmonių dienos proga	Pakumulšių kaimo gyvenančių vyresnio amžiaus žmonių lankymas	2025 m. spalio 1 d. nuo 16 val.		Drąsučių kultūros centro Pakumulšių salė
Kūrybinės dirbtuvėlės „Pasveikinkim senelius“	PAKUMULŠIAI Drąsučių kultūros centras Pakumulšių salė Vyturių g. 14	2025 m. Rugsėjo 30 d. 16 val.		Drąsučių kultūros centro Pakumulšių salė
Pagyvenusių žmonių dienos paminėjimas	KURTUVĖNAI Šv. apaštalo Jokūbo bažnyčia (P. Višinskio g. 33, Kurtuvėnai, Šiaulių r.)	2025 m. spalio 5 d. 12 val.		Bazilionų kultūros centro Kurtuvėnų salė
Veikia menininkės Rūtos Gajauskaitės paroda “Architektūrinės istorijos”. Senjorų savaitės metu parodą galima patirti edukacijos „Į meną – per patirtį“ metu	KURŠĖNAI Kuršėnų kultūros centras Ventos g. 11A	Nuo 2025 rugsėjo 18 d. iki lapkričio 8 d.	Registracija edukacijai - 060750822	Kuršėnų kultūros centras
Koncertas „Su meile ir daina“, skirtas Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	KURŠĖNAI Kuršėnų kultūros centras Ventos g. 11A	2025 m. spalio 8 d. 15 val.		Naisių kultūros centras
Regioninis romansų vakaras „Tu ateisi vakarui nuraudus“	MEŠKUIČIAI (Basanavičiaus g. 2)	2025 m. spalio 3d.		Meškuičių kultūros centras
„Kiekviena diena - dovana“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	KUŽIAI Vilties g. 2, Kužių salėje	2025 m. spalio 4 d.		Gilaičių kultūros centras
Edukacija „Pasidaryk arbatos padėkliuką“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	GRUZDŽIAI Gruzdžių kultūros centras Šiaulių g. 3	2025 m. spalio 8 d. 13.00 val.		Gruzdžių kultūros centras
Aktyvumo rytas senjorams „Ryto saulutės pakvietimas“	KAIRIAI Kairių kultūros centras Plento g. 2F	2025 m. rugsėjo 30 d. 10.00 val.		Kairių kultūros centras
Aktyvumo rytas senjorams „Ryto saulutės pakvietimas“	ŽADŽIŪNAI Žadžiūnų bendruomenės namai Gudelių g. 7	2025 m. spalio 7 d. 10 val.		Kairių kultūros centras
Edukacija „Spalvų vitražas“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	KAIRIAI Kairių kultūros centras Plento g. 2F	2025 m. spalio 2 d. 10 val.		Kairių kultūros centras



Koncertas „Rudens melodija”, skirtas Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	KAIRIAI Kairių kultūros centras Plento g. 2F	2025 m. spalio 3 d. 17.00 val.		Kairių kultūros centras
Arbatos ir geros nuotaikos vakaras visada jauniems pagyvenusiesiems	GINKŪNAI Ginkūnų kultūros centras Žeimių g. 9	2025 m. spalio 1 d. 18 val.		Ginkūnų kultūros centras
Valandėlė „Širdys niekada nesensta“	Tryškių g. 6 Raudėnai, Šiaulių r.	Spalio 1 d. 11 val.		Raudėnų biblioteka
Edukacija suaugusiems „Spalvotai taškuota“	Žeimių g. 9 Ginkūnai, Šiaulių r.	Spalio 7 d. 14.00 val.		Ginkūnų biblioteka
Išvykstamoji popietė pas skaitytojus „Papuosti sidabro gijom“	B.Mejerytės g. 1 Bazilionai, Šiaulių r.	Spalio 8 d. 13-15 val.		Bazilionų biblioteka
Popietė prie arbatos puodelio „Mūsų dienos kaip šventė“	Saulėtekio g. 14 Šiupyliai, Šiaulių r.	Spalio 8 d. 15 val.		Šiupylių biblioteka
Valandėlė „Jaunystę prisiminus“	Ventos g.20-4 Romučiai, Šiaulių r.	Spalio 1 d. 11 val.		Romučių biblioteka
Susitikimas su psichologe, rašytoja Donata Grakauskaite-Šličiene	Vilties g. 2 Kužiai, Šiaulių r.	Spalio 7 d. 11 val.		Kužių biblioteka
Edukacinis „Švytintys baltų simboliai drobėse“ iš ciklo „Kūrybinė terapija“. Projektas „Iniciatyvos „Socialinis receptas“ įgyvendinamas Šiaulių regiono viešosiose bibliotekose“.	Vytauto g. 1, Kuršėnai	Spalio 3 d. 11 val.		ŠRSVB
Išvyka į Akmenės rajono sporto centrą (vandens terapija). Projektas „Fizinis žydėjimas“.	Įlipimo stotelės: Kuršėnai (Vytauto g. 1), Aukštelkė (Poilsio g. 9), Bubiai (Dubysos g. 15), Kurtuvėnai (P. Višinskio g. 1A), Varputėnai (Pagrindinė g. 29).	Spalio 2 d. 9-17 val.		ŠRSVB
Išvyka į Akmenės rajono sporto centrą (vandens terapija). Projektas „Fizinis žydėjimas“.	Įlipimo stotelės: Kuršėnai (Vytauto g. 1), Bridai (Bridų g. 37B), Verbūnai (Gluosnių g. 2), Gruzdziai (Šiaulių g. 3), Šakyna (Šiaulių g. 24).	Spalio 8 d. 9-17 val.		ŠRSVB
Popietė „Arbata ir knygos“	Plento g. 2F, Kairiai	Spalio 8 d. 12 val.		Kairių biblioteka
Koncertas „Su meile ir daina“	Naisių vasaros teatro ir bendruomenės rūmai,	Spalio 8 d. 15 val.		Naisių biblioteka, Naisių kultūros centras



	Gėlės g. 9, Naisiai			
„Judu, sportuoju – grynu oru kvėpuoju“ Rytiniai vaikščiojimai stadione, užsiėmimai prie treniruoklių.	Kuršėnų sporto mokyklos stadionas, Daugėlių 90B, Kuršėnai.	Spalio 1 –8 dienomis		Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokykla
„Judu, sportuoju – gerą nuotaiką propaguoju“	Kuršėnų sporto mokyklos sporto salėje, Liepų al. 15, Kuršėnai.	Spalio 1 d.		Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokykla. Partneriai Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnyba
"Dvariška popietė Senjorams"	Kuršėnų dvaras, Ventos g. 7E, Kuršėnai	spalio 1 d. 18 val.		Šiaulių rajono savivaldybės etninės kultūros ir tradicinių amatų centras
Sveikatinamieji fizinio aktyvumo užsiėmimai	Dambrausko g. 17-2, Kuršėnai	Spalio 6 d. 8.30 val.		Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnyba
Sveikatinamieji fizinio aktyvumo užsiėmimai	Šiaulių g. 3, Gruzdziai	Spalio 6 ir 8 d. 9.45 val.		Gruzdzių biblioteka
Fraktalų piešimo terapijos užsiėmimai stiprinantys psichinę sveikatą		Spalio 1 d. ir 8 d. 8.30 val.		
Fraktalų piešimo terapijos užsiėmimai stiprinantys psichinę sveikatą:	Dambrausko g 17-2, Kuršėnai	Spalio 6 d. 8.30 val.		Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnyba
Kūno masės analizė su segmentiniu kūno masės analizatoriumi (bus teikiamos individualios konsultacijos mitybos tema)	Basanavičiaus g. 7, II aukštas, Kuršėnai	Spalio 10 d. 10 val.		Šiaulių r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Jogos mankšta gryname ore Kuršėnų miesto parke -	Kuršėnų miesto parkas	(laikas ir data dar derinami)		Kuršėnų miesto parkas
ŠILALĖS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Akcija „Kavadieniai bibliotekoje“	Bibliotekos periodikos skaitykloje, J. Basanavičiaus15, Šilalė	Spalio 1–8 d. 9.00 – 18.00 val.		Šilalės rajono savivaldybės viešoji biblioteka



Kultūrinis renginys „Anoj pusėj lauko“, skirtas paminėti Lietuvių liaudies dainų metus		Spalio 2 d., 11.00 val.		
Nemokamos pažintinės ekskursijos po Šilalės viešąją biblioteką	Bibliotekos Komunikacijos ir inovacijų skyriuje, Basanavičiaus15, Šilalė	Spalio 1–8 d. 9.00 – 18.00 val.	Registracija tel. +37069669086	
Bibliotekos technologijų turai				
Individualios skaitmeninio raštingumo konsultacijos				
Kūrybinės dirbtuvės „Pagauk sapną“ – sapnų gaudyklės gamyba	Pajūralio filialas, Liubarto g. 2, Kvėdarnos sen., Pajūralio k.	2025-10-08, 11.00 val.		
Edukacija „Kastinio magija tarp knygų“	Traksėdžio filialas, Trako g. 5, Traksėdžio sen., Traksėdžio k.	2025-10-03, 15.00 val.		
Popietė „Prie pyrago ir arbatos“	Tūbinių filialas, Gardavos g. 4, Tūbinių k., Šilalės r.	2025-10-07, 14.00 val.		
Skaitmeninio raštingumo popietė „Draugystė su internetu“	Žadeikių filialas, Šaukliškės g. 15, Žadeikių k., Šilalės r.	2025-10-08, 11.00 val.		
Popietės „Jaukiai kartu: Senjorų savaitė“	Šiauduvos filialas, Šventupio g. 3, Laukuvos sen., Šiauduvos k., Šilalės r.	2025 m. spalio 1, 2, 6, 7 ir 8 d. 12:30–16:30		
Mokymai „Senjorų teisinio raštingumo gidas: pagalba ginant save“	Šilalės švietimo pagalbos tarnyboje (Nepriklausomybės g. 1, Šilalė)	2025-10-03 10.00 – 13.00 val.	Registracija baigta	Šilalės švietimo pagalbos tarnyba
Paskaita „Skambanti bičiulystė“	Kaltinėnų kultūros namuose (Mokyklos g. 19, Kaltinėnai, Šilalės r. sav.)	2025-10-06 10.00 – 12.00 val.	Registracija baigta	
Paskaita „Skambanti bičiulystė“	Laukuvos kultūros namuose (Eitvydaičių g. 1, Laukuva, Šilalės r. sav.)	2025-10-06 13.00 – 15.00 val.	Registracija baigta	
Paskaita „Skambanti bičiulystė“	Kvėdarnos kultūros namuose (Jauniaus g. 13, Kvėdarna, Šilalės r. sav.)	2025-10-07 13.00 – 15.00 val.	Registracija baigta	
Paskaita „Skambanti bičiulystė“	Pajūrio kultūros namuose (Dariaus ir Girėno g. 33, Pajūris, Šilalės r. sav.)	2025-10-07 13.00 – 15.00 val.	Registracija baigta	
Paskaita „Skambanti bičiulystė“	Šilalės miesto kultūros namai (J. Basanavičiaus g. 12, Šilalė)	2025-10-08 10.00 – 12.00 val.	Registracija baigta	



Paskaita „Skambanti bičiulystė“	Žadeikių seniūnija (Šaukliškės g. 15, Žadeikių k. Šilalės r. sav.)	2025-10-08 13.00 – 15.00 val.	Registracija baigta	
ŠILUTĖS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Diskusija su Lietuvos pensininkų sąjungos „Bočiai“ Šilutės rajono bendrijos atstovais	Šilutės socialinių paslaugų centras	Spalio 3 d. 10 val.		Šilutės socialinių paslaugų centras
Sveikos mitybos praktinis užsiėmimas	K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 4 aukštas, 33 kab.	2025-10-01, 14.00 val.		Visuomenės sveikatos biuras
Fizinio aktyvumo praktiniai užsiėmimai	Gluosnių g. 13 B, Šilutė (Sporto ir sveikatingumo centre „Atėnai“)	2025-10-02, 12.00 val.	Registracija tel. +370 687 93628	
Meno terapija psichologiniam atsparumui ugdyti	K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 4 aukštas, 33 kab.	2025-10-03, 10.00 val.		
Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	K. Kalinausko g. 10, Šilutė (lauko stadione)	2025-10-06, 10.00 val.		
Fizinio aktyvumo praktiniai užsiėmimai	Gluosnių g. 13 B, Šilutė (Sporto ir sveikatingumo centre „Atėnai“)	2025-10-07, 12.00 val.	Registracija tel. +370 687 93628	
Pirmosios pagalbos mokymai	K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 4 aukštas, 33 kab.	2025-10-07, 13.30 val.		
Baziniai savižudybių prevencijos mokymai		2025-10-08, 14.00 val.		
Pokalbis prie arbatos puodelio „Šviesi gyvenimo versmė“	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Saugų filialas	10 01 d.		Šilutės rajono savivaldybės F. Bajoraičio viešoji biblioteka
Popietė „Pabūkime kartu“: Usėnų etnografinio teatro „Negelys“ spektaklis „Vyrų“	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Traksėdžių filialas	10 01 d. 17.00 val.		
Medijų ir informacinio raštingumo mokymai „Internetas be baimės“	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB	10 02 d. 10 00 val.		
Edukacinis užsiėmimas žvakių dekoravimas	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Šylių filialas	10 02 d. 11.00 val.		
Akcija „Kavos, arbatos ir saldžių vaisių popietė Grabupių bibliotekoje“	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Grabupių filialas	10 02 d. 13 00 val.		



Popietė: „Ko nerimsta širdis“. Koncertuoja Šilutės Bočių mišrus vokalinis ansamblis (vad. Kostas Buikys)	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Degučių filialas	10 02 d. 15.00 val.		
Tradicinė popietė „Šildantys prisilietimai“, dalyvaujant vokaliniam ansambliui „Naumiesčio Retro“	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Pašyšių filialas	10 02 d. 16.00 val.		
Renginys, skirtas Pagyvenusių žmonių dienai	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Švėkšnos filialas	10 02 d.		
Edukacinis užsiėmimas „Muiliukų gamyba“, kurį veda Šylių filialo bibliotekininkė Vida Mišeikienė.	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Katyčių filialas	10 04 d.		
Medijų ir informacinio raštingumo mokymai „Nuotraukos ir vaizdo įrašai: ar galima viskuo tikėti?“	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB	10 07 d. 10.00 val.		
Užsiėmimas su Visuomenės sveikatos biuru „Emocinė sveikata ir atsparumas stresui“.	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Rusnės filialas	10 08 d.		
Protų mūšis „Lietuvių kalbos labirintuose“	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB	10 08 d. 15.00 val.		
Edukacinis užsiėmimas „Kaip gimsta kvepiantis muiliukas“. Vedėja Vida Mišeikienė (Šyliai)	Šilutės r. sav. F. Bajoraičio VB Ramučių filialas	Data derinama		
Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai skirtas renginys	Kintų Vydūno kultūros centras	10 01 d.		Kintų Vydūno kultūros centras
Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai skirtas koncertas	Šilutės kultūros centras	10 01 d.		Šilutės kultūros centras
Akcija kavinėse „Kavos puodelis draugystei“ – senjorai kviečiami pasivašinti nemokamu kavos ar arbatos puodeliu Šilutės miesto partnerių kavinėse.		10 01 d.		
Akcija „Sveikinimas senjorui“ – pradinių Šilutės mokyklų mokiniai	Šilutės kultūros centras	10 01-03 d.		



ruošia ir dovanoja sveikinimus senjorams.				
Edukacinis užsiėmimas „Kafijos gėrimo kultūra Mažojoje Lietuvoje“ – edukacija nemokama (reikalinga registracija).	Šilutės kultūros centras	10 01 d.		
Poezijos vakaras su gitaristu LUKU ISAAK – programa tikslinama	Šilutės kultūros centras	Data derinama		
Koncertas senjorams su šokių kolektyvu „Šalna“ ir kapela „Sūduviai“.	Šilutės kultūros centro Švėkšnos skyrius	10 01 d.		
10 val. Katyčių senelių namuose grožio studija "Bloom" (kirpėja, manikiūrininkė ir visažė specialistė), grožio procedūromis palepins senelius. 17 val. seniūnijos salėje kapelos „Karčema“ (vad. V. Stoškus) koncertas.	Šilutės kultūros centro Katyčių skyrius	10 03 d.		
Saugų senelių namuose Vainuto teatro „Čemodans“ spektaklis (vadovė J. Giedraitytė)	Saugų senelių namai	Data derinama		
Juknaičiuose – kasmetinė popietė senjorams su Juknaičių šokių kolektyvu „Juknaičiai“ bei Juknaičių kapela	Šilutės kultūros centro Juknaičių skyrius	10 04 d. 15 val.		
Rusnės kultūros namuose vyks Senjorų varžytuvės – viktorina	Šilutės kultūros centro Rusnės skyrius	10 06 d.		
ŠIRVINTŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija



Širvintų meno mokyklos Trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų atidarymo šventė	Širvintų meno mokykla, Vilniaus g. 69, Širvintos	Spalio 2 d. 9.30 val.		Širvintų meno mokykla
Lektorės Lidijos Laurinčiukienės paskaita		Spalio 2 d. 10 val.		
Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų užsiėmimas „Mankšta vandenyje“	Širvintų sporto centro baseinas, Kalnalaukio g. 41, Širvintos	Spalio 8 d.		
Nemokamas Kernavės archeologinės vietovės muziejaus lankymas	Kernavės archeologinės vietovės muziejaus	Spalio 1-8 d.		Valstybinio Kernavės kultūrinio rezervato direkcija
Ekskursija muziejuje su gide		Spalio 2 d. 10.00	Būtina išankstinė registracija el.paštu: muziejus@kernave.lt arba tel. +37060315218	
Keramikos edukacija		Spalio 2 d. 11.00		
Kavos/arbatos pertraukėlė bei pokalbiai su Kernavės bendruomenės ir Direkcijos atstovais		Spalio 2 d. 12.00		
Filmo peržiūra "Gintaro kelias" Muziejaus salėje		Spalio 2 d. 12.30		
Keramikos edukacija		Spalio 2 d. 14.00	Būtina išankstinė registracija el.paštu: muziejus@kernave.lt arba tel. +37060315218	
Ekskursija muziejuje su gide		Spalio 2 d. 15.00		
ŠVENČIONIŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Ekskursija po gatvinius Švenčionių krašto kaimus	Maršrutas: Švenčionys – Lino verdenė – regykla prie Staškinės – Jurgeliškių cerkvė – Adutiškis – I PK įtvirtinimai – Švenčionys	spalio 1 d. ir spalio 4 d. 10.00 val.		Nalšios muziejus
Vyresnio amžiaus žmonių meno kolektyvų festivalis	Švenčionių miesto kultūros centre, Vilniaus g. 2/1, Švenčionys, Švenčionių r. sav.	Spalio pirmą savaitę		



Edukacinis renginys „Crazy Wool“	Švenčionėlių miesto bibliotekoje, Vilniaus g. 1, Švenčionėliai, Švenčionių r. sav.	spalio 2 d. 17.00 val.		
Spaudinių paroda „Kad gyvenime būtų daugiau pozityvumo ir ramybės“	Pabradės miesto bibliotekoje, Vilniaus g. 46, Pabradė, Švenčionių r. sav.	spalio 1 – 15 d.		
Parodos „Senasis Adutiškis“ pristatymas	Nalšios muziejuje, Laisvės al. 1, Švenčionys, Švenčionių r. sav.	spalio 3 d. 15.00 val.		
Edukacinis vilnos vėlimo užsiėmimas su tradicinių amatų meistre	Milkuškų bibliotekoje, Liepų g. 10, Milkuškų k., Švenčionių r. sav.	spalio 3 d. 11.00 val.		
Literatūrinė poezijos skaitymo popietė		spalio 7 d. 14.00 val.		
Literatūrinė poezijos skaitymo popietė „Širdyje dar ne sutema“,	Sarių bibliotekoje, Malūno g. 2, Sarių k., Švenčionių r. sav.	spalio 8 d. 14.00 val.		
Literatūrinė-muzikinė popietė (Fredrik Backman knygos „Gyveno kartą Uvė“ skaitymas ir aptarimas),	Švenčionių rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje, Vilniaus g. 2/1, Švenčionys, Švenčionių r. sav.;	spalio 8 d. 14.00 val.		
Poetės Janinos Degutytės kūrybos vakaras	Švenčionėlių miesto bibliotekoje, Vilniaus g. 1, Švenčionėliai, Švenčionių r. sav.	spalio 9 d. 17.00 val.		
Akcija „Kviečiu kavos“,	Pabradės miesto bibliotekoje, Vilniaus g. 46, Pabradė, Švenčionių r. sav.	spalio 1 d. 9.00 – 18.00 val.		
Žygis su instruktoriumi „Miško terapija“ bei pirties procedūros	Maršrutas: Švenčionėliai-Buivydai- Kaltanėnai	spalio 4 d., pradžia 10.00 val.		
Mankšta lauke	Švenčionyse Zigmo Žemaičio gimnazijos stadione	spalio 6 d. 17.00 – 18.00 val. –		
Mankšta lauke	Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo gimnazijos stadione;	spalio 8 d. 17.00 – 18.00 val. –		
Sveikatos paskaita apie sveiką mitybą	Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro patalpose, Strūnaičio g. 3, Švenčionys, Švenčionių r. sav.	spalio 7 d. 17.10 val.		
Saugumo internete mokymai „Etiškas ir legalus informacijos naudojimas“	Švenčionių rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje, Vilniaus g. 2/1, Švenčionys, Švenčionių r. sav.	spalio 1 d. 10.00 val.		



Paskaita „Būk saugus“ (susitikimas su Švenčionių rajono policijos komisariato bendruomenės pareigūnais)	Švenčionių rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje, Vilniaus g. 2/1, Švenčionys, Švenčionių r. sav.	spalio 7 d. 11.00 val.		
TAURAGĖS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Kūrybinės edukacijos	Tauragės kultūros centras, Dariaus ir Girėno g. 3	Spalio 2 d. 13 ir 15 val.	Tel. +37065557123 arba areta.didzioniene@taura geskc.lt	Tauragės kultūros centras
Arbatos popietė		Spalio 3 d. 14 val.		
TELŠIŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Skaitmeninių įgūdžių edukacija	S. Daukanto g. 17, Telšiai	Spalio 7d. 16 val.	Neda Rimkuvienė, +37062014800, neda@telsiurpmc.lt	VšĮ Telšių regioninis profesinio mokymo centras
Maišelių siuvimo ir dekoravimo edukacija		Spalio 2d. 16 val.		
Dieninė sveikatingumo stovykla „Sveikas amžėjimas“	Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Džiugo g. 6, Telšiai	Spalio 1, 3, 6, 8 d.		Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Kūrybinis rytmetis „Menų mozaika“, skirtas M. K. Čiurlionio 150-osioms gimimo metinėms	Telšių švietimo centras, S. Daukanto g. 35, Telšiai	Spalio 2 d.		
Popietė „Pabūkime kartu“	Nevarėnų biblioteka	Spalio 1 d. 13 val.		Telšių rajono savivaldybės Karolinos Praniauskaitės viešoji biblioteka
Susipažinimas su naujausia ID programa „ChatGPT paprastai. Kaip dirbtinis intelektas gali padėti tavo gyvenime“	Luokės biblioteka	Spalio 1 d. 12 val.		
Edukacija „Gyvenimo ženklai“	Kaunatavos biblioteka	Spalio 2 d. 13 val.		
Poezijos popietė „Iš širdies į širdį“ su telšiške poete Zita Budriene	Lauko Sodos biblioteka	Spalio 2 d. 15 val.		
Patyriminis-muzikinis renginys „Su muzika per gyvenimą“	Suaugusiųjų skaitytojų skyriaus	Spalio 2 d. 16 val.		



„Sugautas lengvumas“. Popietė pastelei	Bibliotekos Inovacijų ir mokymo centras	Spalio 3 d. 14 val.		
Fizinio aktyvumo ir sveikatinimo veikla „Garso terapijos seansai“, edukatorė Valdereza Laurinavičienė	Varnių miesto biblioteka	Spalio 3 d. 16 val.		
Muzikinė popietė	Vembūtų biblioteka	Spalio 3 d. 16 val.		
Literatūrinė popietė „Džiaugsmas dienų audime“, skirta V. Daujotytės 80-osioms gimimo metinėms paminėti	Žarėnų biblioteka	Spalio 3 d. 16 val.		
Dirbtinio intelekto nauda senjorams	Bibliotekos Inovacijų ir mokymo centras	Spalio 6 d. 10 val.		
Dirbtinio intelekto nauda senjorams	Bibliotekos Inovacijų ir mokymo centras	Spalio 7 d. 10 val.		
Susitikimas su Liolių socialinių globos namų Užvenčio padalinio gyventojais	Kaunatavos biblioteka	Spalio 7 d. 12 val.		
Telšių rajono senelių globos namuose Žvakių liejimo edukacija ir sensoriniai skaitymai	Suaugusiųjų skaitytojų skyriaus	Spalio 8 d. 10 val.		
Edukacija ir paroda „Gyvenimo grafika“	Kaunatavos biblioteka	Spalio 8 d. 13 val.		
Kapelų šventė „Griežk armonika“ (senjorams nemokamas įėjimas)	Telšių rajono savivaldybės Nevarėnų kultūros centras	Spalio 4 d. 16 val.		Telšių rajono savivaldybės Nevarėnų kultūros centras
Senjorų apdovanojimai ir koncertas skirtas Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai, koncertuoja Irūna ir Marius. (įėjimas nemokamas)	Telšių kultūros centras	Spalio 1 d. (valanda tikslinama)		Telšių rajono savivaldybė ir Telšių kultūros centras
Pasidainavimų popietė su lietuviška daina (Moderuoja Telšių kultūros centro folkloro ansamblio „Spigėns“ vadovė Diana Bomblauskienė)		Spalio 7 d. (valanda tikslinama)		Telšių kultūros centras



Esant geram orui lauke (vieta dar bus tikslinama) arba Telšių kultūros centre.				
Rankdarbių, meno kūrinių, kepinų mugė iš senjoro rankų (kultūros centro fojė).		Spalio 7 d. (valanda tikslinama)		Telšių kultūros centras
Meninės raiškos užsiėmimai skirti vyresnio amžiaus žmonėms	Telšių rajono savivaldybės Varnių kultūros centras	Spalio 1 d. 13 val.		Telšių rajono savivaldybės Varnių kultūros centras
Edukacija „Raudonas vilnos siūlas“	Telšių ješiva, Iždinės g. 11, Telšiai.	Spalio 8 d. 10 val.	Tel. +370 600 60 521 arba el. p. telsiujesiva@muziejusalka.lt	Organizatorius: Žemaičių muziejus „Alka“. Edukacijos metu susipažįstama su kitomis kultūromis ir judaizmo mistine atšaka Kabala, klausomasi Ben Porat maldos ir mokomasi pasigaminti sėkmę nešančią raudono vilnos siūlo apyrankę su 7 mazgais. Tai ne tik puošni stiliaus detalė, primenanti kad reikia ne tik imti, bet ir duoti kažką gero, tačiau ir galias tradicijas turintis bei sėkmę pritraukiantis simbolis, saugantis nuo blogio.
Edukacija „Inicialo dirbtuvės“	Žemaičių vyskupystės muziejus, S. Daukanto g. 6, Varniai	Spalio 3 d. 13 val.	Registracija vykdoma tel. +370 675 98 570.	Organizatorius: Žemaičių muziejus „Alka“. Edukacijos metu susipažįstama su neatskiriama rankraštinų knygų dalimi – iš kitų išsiskiriančia pirmąja žodžio raide arba inicialu, aiškinamasi, kokie asmenys slepiasi po inicialais



				Žemaičių vyskupystės muziejaus ekspozicijoje.
Teminės ekskursijos	Istorinė ekspozicija, Muziejaus g. 31 Telšiai	Spalio 8 d. 12.30 val. ir 15.30 val.		Organizatorius: Žemaičių muziejus „Alka“.
TRAKŲ RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Popietė skirta vyresnio amžiaus žmonių savaitei paminėti	Senųjų Trakų biblioteka	Spalio 1 d. 11.00		
Vėlyvieji pusryčiai - rudens gėrybių degustacija/ mainytuvės	Lentvario biblioteka	Spalio 1 d. 12.00		
Tarptautine pagyvenusių žmonių diena	Aukštadvario gimnazijos salė Technikumo g. 1, Aukštadvaris	Spalio 1 d. 12:00		12:00 Šv. Mišios Aukštadvario Kristaus atsimainymo bažnyčioje 13:15 Kartu su Aukštadvario Maltiečiais vaišinsime senjorus arbata ir pyragais 13:30 Kultūrinė-meninė programa
Popietė „Ačiū, kad Jūs esat“	Dusmenų k. biblioteka	Spalio 1 d. 13.00		
„Gerbk seną, nes ir pats senas būsi“	Rūdiškių biblioteka	Spalio 1 d. 15.00		
Tarptautine pagyvenusių žmonių diena	Trakų biblioteka Suaugusių vartotojų sk.	Spalio 1 d. 17.30		
Solo latino šokiai, kūno masės kompozicijos analizė	Trakų kultūros ir meno centras	Spalio 1 d. 11:00		
„Klasikinės muzikos koncertas“		Spalio 1 d. 18.00		
„Gražus gyvenimo ruduo“	Bijūnų k. biblioteka			
Pagyvenusių žmonių savaitės renginys- popietė „Gražus gyvenimo ruduo“	Bijūnų universalus daugiavfunkcinis centras			
Akcija „Meduolis kiekvienam senoliui“ – skirta pagyvenusių žmonių dienai.	Senųjų Trakų biblioteka	Spalio 1 d.		
Edukacija senjorams	Rūdiškių kultūros centras	Spalio 1 d.		

Šventinis koncertas	Čižiūnų socialinių paslaugų centras	Spalio 1 d. 15:00		
Sveikinimai senjorų namuose	Tiltų kaimas	Spalio 1-4 d.		
Rudens gėrybių kompozicijų, koliažų paroda	Čižiūnų socialinių paslaugų centras	Spalio 1-4 d.		
Vaišins kava vyresnio amžiaus asmenis Šokolado muziejus „AJ Šokoladas“	Trakų globos ir socialinių paslaugų centras (Vytauto g. 4, Trakai)	Spalio 1-8 d.		
„Pokalbiai prie arbatos puodelio“	Dusmenų kaimas	Spalio 1-8 d.		
„Užkrečiamųjų ligų profilaktika ir asmens higiena“	Trakų visuomenės sveikatos biuras	Spalio 2 d.		
Pilatesas senjorams	Rykantų universalus daugiafunkcinis centras	Spalio 2-7 d.		
Šiaurietiško ėjimo žygis/ Stotelė žygio metu – kūno masės kompozicijos analizė	Trakų visuomenės sveikatos biuras	Spalio 3 d.		
Edukacija skirta Tarptautinė pagyvenusių žmonių dienai paminėti	Onušio biblioteka	Spalio 3 d.		
Popietė „Prie arbatos“ Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti.	Šventininkų k. biblioteka	Spalio 3 d.		
Senjorų diena	Paluknio Šv. Jono Krikštytojo bažnyčia.	Spalio 5 d. 9.00		
Senjorų diena	Trakų Švč. Mergelės Marijos Apsilankymo bazilika	Spalio 5 d.		Šv. Mišios, po Mišių koncertas
Akvarelisto E. Nalivaikos parodos atidarymas	Onušio meno galerijoje	Spalio 5 d. 13.00		
Solo latino šokiai, kūno masės kompozicijos analizė	Trakų kultūros ir meno centras	Spalio 6 d. 11.00		
Vyresnio amžiaus žmonių savaitei paminėti skirta popietė	Grendavės seniūnijos renginių salėje, ežero g. 1, Grendavė	Spalio 6 d. 15.00		
Kūrybinė popietė „Rudens gėrybių kompozicijos“	Rykantų universalus daugiafunkcinis centras	Spalio 6 d.		
„Pusiausvyros, koordinacijos ugdymas ir saugi aplinka“	Čižiūnų socialinių paslaugų centras	Spalio 7 d.		
Protmūšis/vakaronė senjorams	Lentvario kultūros centras	Spalio 7 d. 18.00		

Pažintinė ekskursija	Užutrakio dvaro sodyboje	Spalio 3 d. 11 val.		Trakų istorinio nacionalinio parko direkcija
Solo latino šokiai, kūno masės kompozicijos analizė		Spalio 1d. 11 val.		Trakų visuomenės sveikatos biuras
Paskaita „Užkrečiamųjų ligų profilaktika ir asmens higiena“		Spalio 2d.		
Šiaurietiško ėjimo žygis Stotelė – kūno masės kompozicijos analizė		Spalio 3 d.		
Solo latino šokiai, kūno masės kompozicijos analizė		Spalio 6 d. 11 val.		
Paskaita „Pusiausvyros, koordinacijos ugdymas ir saugi aplinka“		Spalio 7 d.		
Treniruoklių salė	Trakų sporto bazė, Karaimų g. 73, Trakai	Pirmadienis – penktadienis 8:00 – 11:00 val.		Lietuvos sporto centras Kontaktai pasiteirauti tel. Nr. +370 608 70 749
Sporto žaidimų salė		Antradienis – penktadienis 8:00 – 11:00 val.		

UKMERGĖS RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Ekskursija Ukmergės mieste	Ukmergės senamiestis	Spalio 1 d. 11 val.	Išankstinė registracija Iki 30 žmonių	Ukmergės kraštotyros muziejus
Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos paminėjimo šventė	Ukmergės kultūros centras Kauno g. 8	Spalio 1 d. 14 val.		Ukmergės rajono savivaldybė
Viešasis vietinio reguliaraus susisieikimas mieste senjorams (su pensijos gavėjo pažymėjimu) nemokamai	Ukmergės rajono savivaldybė	Spalio 1 d.		Ukmergės rajono savivaldybė
Poetinė-muzikinė popietė	Ukmergės kultūros centro Šventupės skyrius Melioratorių g. 2, Šventupė, Vidiškių sen.	Spalio 1 d.		Ukmergės kultūros centras



Lietuvos raudono kryžiaus Jesmonito liejimo užsiėmimas	Miškų g. 29, Ukmergė (LRK skyrius)	Spalio 1 d. 17:00	Išankstinė registracija Iki 15 žmonių	Lietuvos raudonasis kryžius Ukmergės skyrius
Tradicinis Ukmergės SPC klientų – senjorų lankymas ir sveikinimas jų namuose	Ukmergės rajono savivaldybė	Spalio 1 d.		Ukmergės socialinių paslaugų centras
Senjorų treniruotė su Simona Skorupskiene	Ukmergės technologijų ir verslo mokyklos sporto kompleksas Kauno g. 108, Ukmergė	Spalio 1 d. 16.30 val.		Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Koncertas „Skambantis ruduo“	Ukmergės kultūros centro Dainavos skyrius, Algirdo al. 1 Dainava, Ukmergės r.	Spalio 1 d. 17.00 val.		Ukmergės kultūros centras
Ukmergės SPC lankytojų pagamintų sveikinimo atvirukų išdėliojimas prieš šv. Mišias.	Ukmergės Švč. Trejybės bažnyčia Kauno g. 1	Spalio 1 d. 16.30 val.		Ukmergės socialinių paslaugų centras
Mokymai „Išmanus senjoras – laisvas senjoras“	Siesikų padalinyje, Nepriklausomybės g. 8, Siesikų mstl., Ukmergės r.	Spalio 1 d. 13 val.		Viešoji biblioteka
Renginys „Širdžių šiluma“	Veprių padalinyje, Pergalės g. 1, Veprių mstl., Ukmergės r.	Spalio 1 d. 15 val.		Viešoji biblioteka
Šventė pagyvenusių žmonių dienai – (rankdarbių paroda, spektaklis, edukacija)	Dainavos padalinyje, Algirdų a. 1, Dainavos k., Ukmergės r.	Spalio 1 d. 17 val.		Viešoji biblioteka
Popietė „Gyvenimas dar nenugyventas“	Krikštėnų padalinyje, Beržų g. 1, Krikštėnų k., Ukmergės r.	Spalio 1 d. 14 val.		Viešoji biblioteka
Popietė „Kava ir knyga“	Liaušių padalinyje Liepų g. 2, Liaušių k., Ukmergės r.	Spalio 1 d. 16 val.		Viešoji biblioteka
Akcija „Arbata nemokamai“	Ukmergės viešojo maitinimo įmonės	Spalio 1 d.		Ukmergės rajono savivaldybė
Tapybos būrelio „Pažaiskime spalvomis“ užsiėmimas	Ukmergės kultūros centro Vidiškių skyrius Ukmergės g. 23, Vidiškiai, Ukmergės r.	Spalio 1 d.		Ukmergės kultūros centras
Spaudinių paroda „Senjorai skaito“	Liaušių padalinyje, Liepų g. 7, Liaušių k., Ukmergės r.	Spalio 1-8 d.		Viešoji biblioteka
Senovinių rankdarbių paroda „Mintys gula margais raštais“	Trečio Antakalnio padalinyje, Vilkmergės g. 16, Antakalnio III k., Ukmergės r.	Spalio 1 -10 d.		Viešoji biblioteka



Bičių vaško žvakių ir aromaterapinių kvapukų gamybos edukacija, šviesos ir garso relaksacija	Ukmergės socialinių paslaugų centro užimtumo kambaryje Deltuvos g. 19, Ukmergė, 20127 Ukmergės r.	Spalio 2 d. 10 – 12 val.	Išankstinė registracija	Ukmergės socialinių paslaugų centras
Edukacinis užsiėmimas senjorams	Ukmergės kultūros centro Taujėnų skyrius Mūšos g. 3, Taujėnai, Ukmergės r.	Spalio 2 d.		Ukmergės kultūros centras
Nemokama ekskursija Smetonos dvare Užugiryje (iki 30 žmonių)	A. Smetonos dvaras Dvaro g. 3, Užulėnio k., Ukmergės r., Užulėnis,			
Poetinė-kūrybinė popietė senjorams	Ukmergės kultūros centro Veprių skyrius Miško g. 8, Vepriai, Ukmergės r.			
KMI (kūno masės analizė) profesionaliu analizatoriumi, įvertinama kūno kompozicija (riebalų, raumenų masė; kūno skysčiai, baltymai, mineralai; visceralinių riebalų masė; biologinis amžius; rekomenduojamas paros kcal kiekis, bazinė medžiagų apykaita ir kt.)	Deltuvos g. 19, Ukmergė			
Specialusis kino seansas senjorams	Ukmergės kultūros centras Kauno g. 8	Spalio 2 d. 11 val.	Registracija Iki 30 žmonių	Ukmergės kraštotyros muziejus
Kūrybinė popietė senjorams	Ukmergės kultūros centro Želvos skyrius Vilniaus g. 1-2, Želva, Ukmergės r.	Spalio 2 d.		Ukmergės kultūros centras
Meninė edukacija: Meninės edukacinės dirbtuvės „Tapyba ant audinio. Tekstilinių maišelių marginimas“	Viešojoje bibliotekoje, Vytauto g. 30 Ukmergė	Spalio 2 d. 9 -11.30 val. 13 -16.30 val.		Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Kūrybinės dirbtuvės „Mano skrybėlaitė iš rudeninių lapų“	Ukmergės kultūros centro Siesikų sk. Nepriklausomybės g. 8, Siesikai, Ukmergės r.	Spalio 2 d. 17.00 val.		Ukmergės kultūros centras
Literatūrinė popietė „Eilėmis sugrįžtu į jaunystę“	Valų padalinyje, Santarvės g. 35, Valų k., Ukmergės r.	Spalio 2 d.		Ukmergės kultūros centras



Popietė „Jaunimas tiesia ranką senjorams. Senjorų mobiliųjų poreikių supratimas“	Trečio Antakalnio padalinyje, Vilkmėgės g. 16, Antakalnio III k., Ukmergės r.	Spalio 2 d. 15 val.		Viešoji biblioteka
Kūrybinės dirbtuvės senjorams	Ukmergės kultūros centro „Kėkšto studija“, Kauno g. 8, Ukmergė	Spalio 2 d.		Ukmergės kultūros centras
Nemokamas Ukmergės krašto muziejaus lankymas.	Ukmergės kraštotyros muziejus Kęstučio a. 9, Ukmergė	Spalio 3 d.		Ukmergės kraštotyros muziejus
Užsiėmimas su psichologe Jurgita Zakarauskiene	Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Deltuvos g. 19, Ukmergė	Spalio 3 d.		Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
V. Tapinienės knygos „Susigrąžinto laiko blyksniai“ pristatymas	Viešojoje bibliotekoje, Vytauto g. 30 Ukmergė	Spalio 3 d. 16 val.		Viešoji biblioteka
Muzikinė-vaidybinė popietė „Stebuklinga, daili suknelė...“	Laičių padalinyje, Liepų g. 5, Laičių k., Ukmergės r.	Spalio 3 d. 16 val.		Viešoji biblioteka
Šventinis koncertas	Ukmergės kultūros centro Vidiškių skyrius Ukmergės g. 23, Vidiškiai, Ukmergės r.	Spalio 3 d.		Ukmergės kultūros centras
Derliaus šventė „Bendrystės ir tradicijų pynė“	(šalia Liaušių kultūros namų) Liepų g. 2, Liaušių k., Ukmergė	Spalio 3 d. 13 val.		Viešoji biblioteka
Evos Tombak knygos „Popietės laikas. Amžėjimo vadovas pradedantiesiems“ aptarimas	Lyduokių padalinyje, Taikos g. 2, Lyduokių mstl., Ukmergės r.	Spalio 3 d. 15 val.		Viešoji biblioteka
Šventė „Metai bėga, mintys lekia praeitin...“	Ukmergės kultūros centro Deltuvos skyrius Vytauto g. 30-3, Deltuva, Ukmergės r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Ukmergės kultūros centras
Edukacija „Kai ateina ruduo“	Pabaisko padalinyje, Pergalės g. 1, Pabaisko mstl., Ukmergės r.	Spalio 3 d. 15 val.		Viešoji biblioteka
Tradicinė šventė-koncertas	Ukmergės kultūros centro Siesikų skyrius Nepriklausomybės g. 8, Siesikai, Ukmergės r.	Spalio 3 d.		Ukmergės kultūros centras
Sveikatingumo valanda su Genovaite Krogertaite-Aniūniene	Atkočių padalinyje, Ateities g.16, Atkočių k., Ukmergės r.	Spalio 3 d. 16 val.		Viešoji biblioteka
Edukacija, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	Šešuolių padalinyje, Ukmergės g. 30, Šešuolių mstl., Ukmergės r.	Spalio 3 d. 16 val.		Viešoji biblioteka

Edukacinis užsiėmimas senjorams	Ukmergės kultūros centro Taujėnų skyrius Baleliuose	Spalio 3 d. 14.00 val.		Ukmergės kultūros centras
Nemokama ekskursija Siesikų pilyje	Daugalių kaimas 1, Ukmergės r. sav.	Spalio 4 d. 12 val.	Išankstinė registracija Iki 30 žmonių	Ukmergės kraštotyros muziejus
Popietė „Dar pabūkim kartu“	Valų padalinyje, Santarvės g. 35, Valų k., Ukmergės r.	Spalio 4 d. 13 val.		Viešoji biblioteka
Popietė „Po rudens saule“ ir senjorų rankdarbių paroda	Ukmergės kultūros centro Sližių skyrius Klevų g. 29 Kultūvėnai. Ukmergės r.	Spalio 4 d.		Ukmergės kultūros centras
Nemokamas Veprių skyrius Ukmergės krašto muziejaus lankymas	Šventosios g 8A, Vepriai, Ukmergės r.	Spalio 5 d.		Ukmergės kraštotyros muziejus
Šventė „Mūsų dienos kaip šventė...“	Ukmergės kultūros centro Taujėnų skyrius Baleliuose Mokyklos g. 2, Baleliai	Spalio 5 d.		Ukmergės kultūros centras
Lietuvos audiosensorinės bibliotekos Ukmergės padalinio senjorų susitikimas-edukacija su žolininke R. Šimoniene	Viešojoje bibliotekoje, Vytauto g. 30 Ukmergė	Spalio 6 d. 11 val.		Viešoji biblioteka
Respublikinė tautodailininkų konkursinė tapybos paroda „Natiurmortas“	Ukmergės kultūros centro Dailės galerija, Kauno g. 8, Ukmergė	Spalio mėn.		Ukmergės kultūros centras
Senjorų Zumba su Vaida	Viešojoje bibliotekoje, Vytauto g. 30 Ukmergė	Spalio 6 d. 10 val.		Viešoji biblioteka
Edukacija „Vilnos šiluma ir rudens ramybė“	Siesikų padalinyje, Nepriklausomybės g. 8, Siesikų mstl., Ukmergės r.	Spalio 6 d. 14 val.		Viešoji biblioteka
Vilnos vėlimo edukacija „Dešimt paukščių tupi“	Ukmergės kultūros centro Dainavos skyrius Algirdų al. 1 Dainava Ukmergė	Spalio 6 d. 16.00 val.		Ukmergės kultūros centras
Nemokama ekskursija Užugirio mokykla-muziejus	Antano Smetonos g. 20, Lėnas, Ukmergės r. sav.	Spalio 7 d. 11 val.	Išankstinė registracija Iki 30 žmonių	Ukmergės kraštotyros muziejus
Pasidalinimas prisiminimais „Akimirkos, kurios kalba“	Ukmergės Sejaname (nebe) Knygyne, Kęstučio a. 8	Spalio 7 d. 15 val.		Viešoji biblioteka



Popietė „Bendravimas – tai džiaugsmas“	Ukmergės kultūros centro Taujėnų skyrius Mūšos g. 3, Taujėnai, Ukmergės r.	Spalio 8 d.		Ukmergės kultūros centras
Poezijos ir dainų vakaras „Siesikų krašto dainos – išdainuotas paveldas“	Siesikų padalinyje, Nepriklausomybės g. 8, Siesikų mstl., Ukmergės r.	Spalio 8 d. 15 val.		Viešoji biblioteka
Senjorų kūrybos popietė „Rudens vaistai – meno terapija“	Trečio Antakalnio padalinyje, Vilkmergės g. 16, Antakalnio III k., Ukmergės r.	Spalio 8 d. 14 val.		Viešoji biblioteka
Taujėnų pagrindinės mokyklos mokinių koncertas „Mano metai – mano turtas“	Ukmergės kultūros centro Taujėnų skyrius Mūšos g. 3, Taujėnai, Ukmergės r.	Spalio 19 d.		Ukmergės kultūros centras
Taujėnų pagrindinės mokyklos mokinių piešinių paroda „Mano seneliai geriausi“	Ukmergės kultūros centro Taujėnų skyrius Mūšos g. 3, Taujėnai, Ukmergės r.	Spalio 1-30 d.		Ukmergės kultūros centras

UTENOS RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Šventinis koncertas	Utenos kultūros centras (Aušros g. 49, Utena)	Data ir laikas derinami		
Utenos trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų atidarymo šventė		Spalio 1 d. 14 val.		
Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Utenos skyrius kviečia susipažinti, pabendrauti ir susidraugauti	Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Utenos skyrius (Utenos kultūros centre, Aušros g. 49, Utena)	Spalio 1 d. 17:30 val.		Senjorų laukia lengvas ir įtraukiantis judesio užsiėmimas bei dar keletas staigmenų! Kvapni arbata ir šilti pokalbiai jaučioje bendrystėje.
Kahoot viktorina, skirta poetui Antanui Miškiniui „Visiems savo širdį atvėriau“	Utenos A. ir M. Miškinių viešojo biblioteka (Maironio g. 12, Utena)	Rugsėjo 29 d. 11 val.		
Lavijos Šurnaitės knygos „Suaugusių moterų klubas“ pristatymas		Rugsėjo 29 d. 17 val.		Dalyvauja knygos autorė Lavija Šurnaitė



Knygų pristatymas „Renkuosi emociją“		Spalio 1 d. 11 val.		
„Valanda su poetu Antanu Miškiniu“	Sudeikių biblioteka	Spalio 1 d. 16 val.		Poeto kūrybą ir gyvenimo istoriją pristatys A. ir M. Miškinų literatūrinės-etnografinės sodybos muziejininkė-educatorė Rimanta Gaidienė
Istorijų pasakojimo ir prisiminimų popietė „Senos mano šeimos nuotraukos pasakoja gyvenimą“	Užpalių biblioteka	Spalio 1 d. 16 val.		
Individualios konsultacijos išmaniųjų įrenginių naudojimosi klausimais	Utenos A. ir M. Miškinų viešoji biblioteka (Maironio g. 12, Utena)	Spalio 2 d. 11 val.		
Literatūrinė – muzikinė kompozicija „Lyrinės vakaro dainos“		Spalio 2 d. 17 val.		Dalyvauja aktorius Giedrius Arbačiauskas, violončelininkė Agnė Arbačiauskienė
Edukacinis užsiėmimas „Žolynų magija pagal E. Šimkūnaitę“.		Spalio 7 d. 10 val.		Pristatysime mobiliąsias aplikacijas padedančias atpažinti augalus, žaisime protmūšį „Eugenijos vaistinė“, vyks dirbtuvės „Floristinių skirtukų iš epoksidinės dervos gamyba“
Teatro „Labai“ parengta teatrinė interpretacija „Elegantiškai sninga“, skirta paminėti 120-ąsias A. Miškinio gimimo metines		Spalio 7 d. 17.30 val.		Projektą dalinai finansuoja Lietuvos kultūros taryba
Interaktyvi viktorina senjorams Europos kalbų dienai „Kalbų Mozaika: Švęskime Europos kalbas“	Utenos A. ir M. Miškinų viešosios bibliotekos konferencijų salėje	Spalio 3 d. 11 val.		Organizatorius Europe Direct Utena
Kartų susitikimas, atsiminimų popietė „Kai aš jaunas buvau“	Pačkėnų biblioteka	Spalio 3 d. 16 val.		



Popietė, skirta senjorų savaitei „Atsiminimai“	Vaikutėnų biblioteka	Spalio 3 d. 15 val.		
Susitikimas su humoriste ir poete Ramute Šeikiene	Radeikių biblioteka	Spalio 3 d. 15 val.		
Popietė „Žolelių šnabždesiai bendrystėje ir širdžių artume“	Kuktiškių biblioteka	Spalio 3 d. 17 val.		
Utenos kraštotyros muziejaus ir jo padalinių nemokamas lankymas muziejaus darbo laiku	Utenos kraštotyros muziejus (Utenio a. 3, Utena)	Rugsėjo 29–spalio 3 d.		Su pensijos gavėjo pažymėjimu
Kino popietė senjorams	Cinema Taurus kino teatras (Aušros g. 47, Utena)	Spalio 3 d. 13 val.		
Mankšta	Utenos regioninio profesinio mokymo centro sporto salėje (Aukštaičių g. 5, Utena)	Spalio 1 d. 18.30 val.		Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Utenos miesto sode	Spalio 2 d. 11 val.	Būtina išankstinė registracija tel. 0 675 43541	
Atvirų durų dienos senjorams	Sporto klubas „RL GYM“ (J. Basanavičiaus g. 56, Utena)	Rugsėjo 29 d. – spalio 3 d. (kasdien) nuo 9:00 iki 13:00 val.		Senjorai kviečiami nemokamai apsilankyti sporto klube, susipažinti su jo paslaugomis ir pasikonsultuoti su treneriais
Grupinės lengvo intensyvumo treniruotės senjorams		Rugsėjo 29 d. 9.30 val. ir spalio 1 d. 9.30 val.		
Individualios treniruotės su treneriu		Rugsėjo 29 d. – spalio 3 d. (kasdien) nuo 11:00–12:00 val.		Vienos valandos individualūs fizinio aktyvumo užsiėmimai, skirti atsižvelgiant į dalyvio sveikatos būklę ir galimybes
Nemokamos baseino ir pirties paslaugos senjorams	Utenos daugiavarkio sporto centro plaukimo baseinas (Taiko g 44, Utena)	Rugsėjo 29 d. – spalio 3 d. plaukimo baseino darbo laiku		Su pensijos gavėjo pažymėjimu
Utenos ligoninės kineziterapeutų konsultacijos – mokymai, kaip saugiai sportuoti su miesto erdvių treniruokliais	Prie lauko treniruoklių Aukštakalnio pušyne ir Kraštonos mikrorajone (prie vaikų žaidimo aikštelės)	Spalio 2 d. nuo 15.00 iki 17.00 val.		Utenos ligoninė



Utenos pirminės sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos centro Psichikos dienos stacionaro atvirų durų diena	Utenos pirminės sveikatos priežiūros centras (Aukštakalnio g. 5)	Spalio 3 d. nuo 9 iki 14 val.		Senjorai kviečiami apsilankyti ir susipažinti su Psichikos dienos stacionaro vykdomomis veiklomis, teikiamomis paslaugomis (įvairių specialistų konsultacijos, audiovizualinė relaksacija, kvapų, šviesos ir spalvų terapijos, meno, rankdarbių užimtumo veiklos, judesio rehabilitacija ir kt.), pabendrauti su darbuotojais prie arbatos puodelio
Pokalbių laida „Tu gali“	Utenos radijas - senjorų savaitės viešinimo partneris	Spalio 1 d. 10 val.		Utenos radijo eteryje bus diskutuojama su senjorais, Trečiojo amžiaus universiteto dalyviais apie jų veiklas, užimtumą, emocijas, įspūdžius
Nemokamas viešasis vietinio reguliaraus susisiekimo mieste ir priemiestyje transportas senjorams		Rugsėjo 29 d. – spalio 3 d.		UAB Utenos autobusų parkas Su pensijos gavėjo pažymėjimu
Senjorai nemokamai vaišinami kava ir arbata	Miesto kavinės	Spalio 1 d.		
VARĖNOS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Nemokamas kino seansas senjorams (filmas „Svečias“)	Varėnos kino teatras	Spalio 1 d. 15 val.		
Edukacinis renginys „Rankdarbių dirbtuvės“	Varėnos socialinių paslaugų centre I aukšto salėje	Spalio 3 d. 14 val.		
Nemokamos mankštos	Varėnos baseine ir sporto salėje	Spalio 1-8 d.		

VILKAVIŠKIO RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Sveikatingumo mankštos	Vilkaviškio sporto centras, Sporto g. 3, Vilkaviškis	Spalio 1, 2, 6, 7, 8 d. 9 val.		Vilkaviškio r. savivaldybės VSB
Kūno sudėties analizė		Spalio 2 d. 14 val.		
Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Vilkaviškio S. Nėries mokyklos stadionas, Nepriklausomybės g. 58, Vilkaviškis	Spalio 2 d. 17.30 val.		
Paskaita "Ryšys ir bendruomenė - kelias į emocinę gerovę"	Vilkaviškio sporto centras, Sporto g. 3, Vilkaviškis	Spalio 7 d. 10.00 val.		
Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Kybartų miesto stadionas, J. Basanavičiaus g. 92, Kybartai	Spalio 7 d. 16.30 val.		
Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos paminėjimo ir TAU mokslo metų pradžios šventė	Vilkaviškio kultūros centras Vytauto g. 28, Vilkaviškis	Spalio 1 d. 14 val.		Vilkaviškio trečiojo amžiaus universitetas (TAU)
TAU muzikos ir šokio vakaras	Vilkaviškio sporto centras, Sporto g. 3, Vilkaviškis	Spalio 3 d. 17 val.		
Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas	Kybartų kultūros centras J. Basanavičiaus g. 40, Kybartai	Spalio 1 d. 18 val.		Kybartų kultūros centras
Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas	Vilkaviškio rajono Suvalkijos (Sūduvos) kultūros centro-muziejus Dvaro g. 6, Paežeriai, Vilkaviškio r.	Spalio 2 d. 11-12 val., 14-15 val., 16-17 val.		Suvalkijos (Sūduvos) kultūros centras muziejus
Kūno sudėties analizė	VŠĮ Vilkaviškio PSPC, P. Jašinsko g. 5, Vilkaviškis	Spalio 2 d. 12.30-15.30 val.	Registracija tel. 0-640-44510	Viešoji įstaiga Vilkaviškio pirminės sveikatos priežiūros centras
Seminaras „Rudens iššūkiai mūsų psichologinei sveikatai“		Spalio 3 d. 13.00-15.00 val.	Registracija tel. 0-342-60114	
Kūrybinė - meninė veikla grupėje. Atvirukų gamyba		Spalio 3 d. 14.00-16.00 val.	Registracija tel. 0-342-60114	
Paskaita „Kaip naudotis e. sveikatos informacine sistema“		Spalio 7 d. 15.00-16.30 val.	Registracija tel. 0-640-44519	
Atvirų durų diena	Vilkaviškio socialinės pagalbos centras, Vysk. A. Karoso g. 5, Vilkaviškis	Spalio 2 d. (visa diena)		Vilkaviškio socialinės pagalbos centras



Individualias kompiuterinio raštingumo konsultacijos/mokymai	Vilkaviškio rajono savivaldybės viešoji biblioteka Sodų g. 1, Vilkaviškis	Spalio 1-8 d. (laikas bus tikslinamas)		Vilkaviškio rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Literatūrinę popietę		Spalio 3 d. (gali būti tikslinama)		
Edukaciją vyresnio amžiaus žmonėms (65+) "Spalvų mūza (tapyba)"		Spalio 7 d. 15 val.		
Senjorų mankštos	Gudkaimio globos namai Liepų g. 1, Gudkaimio k. Vilkaviškio r.	Spalio 1-8 d. 8 val. (išskyrus savaitgalį)		Gudkaimio globos namai
Vakaronė		Spalio 1 d. 17 val. (laikas dar bus tikslinamas)		
Protmūšis "Ką žinai apie Lietuvą"		Spalio 5 d. 10 val.		
Popietė	Prie kavinės "Kiškio kupolas" J. Basanavičiaus a. 11, Vilkaviškis	Spalio 2 d. 14 val.		Vilkaviškio šiaurietiško ėjimo klubas kartu su partneriu kavine "Kiškio kupolas"

VILNIAUS MIESTO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Nemokamos mankštos senjorams	Vilniaus kultūros, pramogų ir sporto rūmuose, Žirmūnų g. 1E	Spalio 1 d. 10 val. Spalio 6 d. 10 val. Spalio 8 d. 10 val.		VšĮ „Active Vilnius“, skelbimas apie nemokamas mankštas: https://www.activevilnius.lt/av-renginys/nemokamos-mankstos-senjorams/
	NBA BASKETBALL SCHOOL ARENA, Žemynos g. 14	Spalio 2 d. 9 val. Spalio 7 d. 8 val.		
Joga senjorams	Viršuliškių 38B	Spalio 2 d. 11 val.	Registracijos numeris: +37069375 770	Meno Respublika Vietų skaičius ribotas
Meno dirbtuvės		Spalio 6 d. 11 val.		
Grotesko koliažo kūrimas	Sapiegų rūmai, L. Sapiegos 13, Vilnius	Spalio 8 d. 17-18 val.	Registruotis: rumai.edu@cac.lt arba telefonu +37063280898	Sapiegų rūmai
Ekskursija „Samuelio Bako kūryba ir simboliai jo mene“	Samuelio Bako Muziejus, Naugarduko g. 10, Vilnius	Spalio 1 d., 14:00 val.	Registruotis: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNteZxvTGesQ0R9SX9Yy-	Vilniaus Gaono žydų istorijos muziejus



			fZ80swkl9zz4BCwV7hifYz4FyOw/viewform?usp=header	
Ekskursija Holokausto ekspozicijoje	Holokausto ekspozicija, Pamėnkalnio g. 12, Vilnius	Spalio 2 d., 14:00 val.	Registruotis: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNteZxvTGesQ0R9SX9Yy-fZ80swkl9zz4BCwV7hifYz4FyOw/viewform?usp=header	
Pažintinė edukacija - ekskursija su Natalja Cheifec: „Jom Kipur – paslaptįingiausia metų diena“	Lietuvos žydų kultūros ir tapatybės Muziejus, Pylimo g. 4A, Vilnius	Spalio 5 d., 14:00 val.	Registruotis: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNteZxvTGesQ0R9SX9Yy-fZ80swkl9zz4BCwV7hifYz4FyOw/viewform?usp=header	
Kūrybinė dirbtuvė „Vilniaus spalvų orkestras su Rafaeliu Chvolesu“		Spalio 7 d., 14:00 val.	Registruotis: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNteZxvTGesQ0R9SX9Yy-fZ80swkl9zz4BCwV7hifYz4FyOw/viewform?usp=header	
Edukacinis užsiėmimas „Vėrinys iš praeities“	Valdovų rūmų muziejus Katedros a. 4	2025 10 01 15.00–16.30	http://registracija.valdovurumai.lt/a22byokg	Nacionalinis muziejus Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės valdovų rūmai Užsiregistravusių lankytojų laukiame prie kasų
Edukacinis užsiėmimas „Valdovės sodo spalvos“	Valdovų rūmų muziejus Katedros a. 4	2025 10 02 15.00–16.30	http://registracija.valdovurumai.lt/iv850un1	
Ekskursija „Senoji Europos dailė dr. Prano Kiznio galerijoje“	Valdovų rūmų muziejus Katedros a. 4	2025 10 03 15.00–16.00	http://registracija.valdovurumai.lt/gx6ty52s	
Edukacinė ekskursija „Renesanso valdovė“	Valdovų rūmų muziejus Katedros a. 4	2025 10 07 15.00–16.00	http://registracija.valdovurumai.lt/ag97dfee	
Haloterapija (druskų kambarys)	Haloterapijos kab. Nr. 32, Antakalnio g. 124, Vilnius	Spalio 1-8 d.	Registruotis procedūrai: darbo dienomis (nuo 2025-09-29) 8.00 - 17.00 val. telefonu: 0 5 205 45 23	Vilniaus miesto klinikinė ligoninė Laukiami vyresnio amžiaus žmonės nuo 60+ metų



Kino vaidybos užsiėmimas su aktores Skaiste Vievėsė		Spalio 2 d. 11 val.	Registruotis kinoserija@gmail.com	MB Kinoserija
Gyvenimiškos patirties pasidalinimas prie arbatos puodelio su VDC „Pažink“ vaikais	Vilniaus Sausio 13-osios progimnazijoje esantis VDC „Pažink“ (Architektų g. 166, Vilnius, 282 kab.)	Spalio 1 d. 15-16 val.	Registruotis: https://forms.gle/PEYpeBKTvpHSco3u6	VŠĮ „Vaikų ugdymas“
Kūrybinė laboratorijos su vaikais „Muilo veltinis“		Spalio 1 d. 16-17 val.		
Šiaurietiškas ėjimas		Spalio 1 d. 17-18 val.		
Gyvenimiškos patirties pasidalinimas prie arbatos puodelio su VDC „Atraskime“ vaikais	Vilniaus Viršuliškių mokykloje esantis VDC „Atraskime“ (Viršuliškių g. 7, Vilnius, 237 kab.)	Spalio 2 d. 14-15 val.		
Kūrybinė laboratorijos su vaikais „Apyrankių pynimas“		Spalio 2 d. 15-16 val.		
Šiaurietiškas ėjimas		Spalio 2 d. 16-17 val.		
Gyvenimiškos patirties pasidalinimas prie arbatos puodelio su VDC „Auk ir atrask“ vaikais	Vilniaus Šeškinės pradinėje mokykloje esančiame VDC „Auk ir atrask“ (Šeškinės g. 15, Vilnius, 213 kab.)	Spalio 3 d. 15.30-16.30 val.		
Kūrybinė laboratorijos su vaikais „Šeimos simbolio kūrimas“		Spalio 3 d. 16.30-17.30 val.		
Šiaurietiškas ėjimas		Spalio 3 d. 17.30-18.30 val.		
Šiaurietiško ėjimo užsiėmimas	Vingio parkas (rinksimės Vingio parko estrados pusėje)	Spalio 4 d. 11-12 val.		
Gyvenimiškos patirties pasidalinimas prie arbatos puodelio su VDC „Tubulėk“ vaikais	Vilniaus Vydūno progimnazijoje esantis VDC „Tobulėk“ (Įsiruties g. 3, Vilnius, 210 kab.)	Spalio 6 d. 15.30-16.30 val.		
Kūrybinė laboratorijos su vaikais „Apyrankių pynimas“		Spalio 6 d. 16.30-17.30 val.		
Šiaurietiškas ėjimas		Spalio 6 d. 17.30-18.30 val.		
Gyvenimiškos patirties pasidalinimas prie arbatos puodelio su VDC „Tyrimėk“ vaikais	Vilniaus Sietuvos progimnazija VDC „Tyrimėk“ (Taikos g. 47, Vilnius, 214 kab.)	Spalio 7 d. 15.30-16.30 val.		



kūrybinė laboratorijos su vaikais „Laimės akmenėliai“		Spalio 7 d. 16.30-17.30 val.		
Šiaurietiškas ėjimas		Spalio 7 d. 17.30-18.30 val.		
Festivalis „Skambėk, skambėk senjorų daina“	Žirmūnų seniūnijos Verslo ir svetingumo profesinės karjeros centre (Žirmūnų g. 143)	Spalio 4 d.		Asociacija ŠNIPIŠKIEČIŲ NAMAI
Filmai senjorams		Grafikas bus patikslintas		"Vidos Ramaškienės paramos fondas" ingridosprojektai@gmail.com
Nemokama ekskursija „Riaumojanti Janina: mada, glamūras ir lėktuvai“	Ekskursija prasidės nuo Užupio gimnazijos (Krivių g., 10)	2025-10-02, 14:30	Būtina išankstinė registracija: https://forms.gle/x62e3CSC5MppmijD9	Vilniaus pilių valstybinio kultūrinio rezervato direkcija
		2025-10-03, 14:30	Būtina išankstinė registracija: https://forms.gle/uZxwFNpDwfZ7BjFR6	
Nemokama ekskursija „Sostų karai Vilniaus pilyse: Gediminaičių Mortal Kombat“	Ekskursija prasidės nuo paminklo Lietuvos valdovui Gediminui	2025-10-04, 11:00	Būtina išankstinė registracija: https://forms.gle/osc3KNG8gbNjGRy66	
„Čiurlionis ir kiti... miške“ – pamatyk pirmąją Čiurlionio plokštelę	V a. Muzikavimo erdvė	Spalio 3 d. 10:00-11:00		Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka Visą dieną – vaišiname kava ir arbata
„Nustebink anūką“ – sužinok daugiau apie išmaniųjų įrenginių valdymą	V a. Laisvalaikio erdvė	Spalio 3 d. 10:00-11:00		
„Pamatyk kitokią biblioteką“		Spalio 3 d. 11:00-12:00	registracija el. paštu ekskursijos@lnb.lt	
Senjorų poezijos popietė kartu su aktore Migle Polikevičiūte ir Rumi meilės poezija	II a. Valstybingumo erdvė	Spalio 3 d. 12:30-14:30		
„Pamatyk kitokią biblioteką“		Spalio 3 d. 13:00-14:00	registracija el. paštu ekskursijos@lnb.lt	



„Čiurlionis ir kiti... miške“ – pamatyk pirmąją Čiurlionio plokštelę	V a. Muzikavimo erdvė	Spalio 3 d. 14:00-15:00		
„Nustebink anūką“ – sužinok daugiau apie išmaniųjų įrenginių valdymą	V a. Laisvalaikio erdvė	Spalio 3 d. 14:00-15:00		
„Pamatyk kitokią biblioteką“		Spalio 3 d. 15:00-16:00	registracija el. paštu ekskursijos@lnb.lt	
Filmas „Mamutų medžioklė“	V a. Konferencijų salė	Spalio 3 d. 16:00-17:45		
Koncertas „Meilės laiškas“. Koncertuoja Vilniaus mokytojų namų romansų ansamblio „Juodoji rožė“, vadovė Irena Belickienė (smuikas), Artūras Jukna (gitara), Liutauras Milišauskas (akordeonas), meilės eiles skaito Juozas Šalkauskas	III a. Atrijus prie vitražo	Spalio 3 d. 18:00-19:00		
Grojaraštis „Lietuviškos estradinės muzikos klasika“	V a. Muzikos ir vizualiųjų menų skaitykla	Spalio 3 d. (visą dieną)		
„Ateik pagroti pianinu“ – atvira muzikavimo erdvė vyresnio amžiaus žmonių muzikai	V a. Muzikavimo erdvė	Spalio 3 d. (visą dieną)		
Ekskursija parodoje „M. K. Čiurlionis ir Vilnius“	Lietuvos teatro, muzikos ir kino muziejus	Spalio 1, 3, 8 d. 13 val.	Registracija į ekskursijas: http://bit.ly/45mZTVY	Lietuvos teatro, muzikos ir kino muziejus Ekskursijų trukmė: 1 val.
Prof. Ritos Aleknaitės-Bieliauskienės paskaita senjorams „Pasaulis kaip simfonija“		Spalio 2 d. 11 val.		
Leidinių paroda „Laiko rankoje“	Tomo Zano biblioteka	10.01 – 10.31		Tomo Zano b-ka
Justiniškių bendruomenės pagyvenusių žmonių susitikimas	Justiniškių biblioteka	10.01 12 val.		Justiniškių bendruomenės atstovai, Justiniškių bibliotekos senjorų klubas „Palaima“



Informacinio raštingumo mokymai. Elektroninis paštas	Justiniškių biblioteka	10.02 12 val.		Justiniškių b-ka
Šokio ritmu per gyvenimą	Karoliniškių biblioteka	10.03 13.30 val.		Kviečiame kartu paminėti Vyresnio amžiaus žmonių savaitę šokių ritmu! Susitikime su linijinių šokių mokyklos Linedance.lt senjorų kolektyvu – kartu pasinersime į džiaugsmą, judesį ir bendrystę.
Informacinio raštingumo mokymai. Pasaulinis kompiuterių tinklas internetas	Justiniškių biblioteka	10.07 12 val.		Justiniškių b-ka
Paskaita „Apie sukčiavimą. Kaip atpažinti sukčiavimą“	Tomo Zano biblioteka	10.07 16 val.		Paskaitos lektorė Vilniaus m. 3 policijos komisariato vyr. tyrėja Nijolė Mikėnienė Tomo Zano b-ka
Nijolės Bieliūnienės akvarelės darbų paroda	Tomo Zano biblioteka	10.08		Tomo Zano b-ka
Muzikuojančių žmonių popietė „Padainuokime kartu“	Justiniškių biblioteka	10.08 12 val.		Akordeono meistrė p. Virginija kviečia prisijungti ir kartu dainuoti rudens melodijas Justiniškių b-ka
Edukacija „Bazinės akvarelinės tapybos technikos“	Kalvarijų biblioteka	Bus patikslinta	Reikalinga registracija: kalvariju@vcb.lt	Tai 2 valandų trukmės pažintinė kelionė po akvarelės pasaulį. Užsiėmimo metu bus galima išbandyti 8-ias bazines akvarelinės tapybos technikas (lygus dengimas, dengimas su spalvų perėjimu, šlapias ant sauso, šlapias ant šlapio, sausas ant šlapio, praplovimas, išliejimas, slaptas rašymas). Taip pat bus galima nulieti



				<p>akvarele abstrakčią atvirutę. Užsiėmimas tinka tiek jau bandžiusiems akvarelę, tiek neturintiems patirties ir besidominantiems akvarelės tapyba. Edukacijoje gali dalyvauti iki 12 senjorų. Kalvarijų b-ka</p>
Edukacija „Monochrominė augalų tapyba“	Kalvarijų biblioteka	Nenurodyta Bus patikslinta	Reikalinga registracija: kalvariju@vcb.lt	<p>Tai 2 valandų tapybos užsiėmimas, kurio metu tyrinėjama augalo forma ir siekiama perteikti augalo panašumą paprastai, greitai, minimalistiškai. Tamsiais akvareliniais dažais bus tapomos augalo šakelės ir lapai. Taip pat bus tyrinėjamas augalas, kad popieriaus lape pavyktų kuo panašiau atskleisti augalui būdingos formos bruožus. Užsiėmimas tinka tiek neturintiems tapybos patirties, tiek ieškantiems naujo požiūrio į įprastus dailės objektus. Edukacijoje gali dalyvauti iki 12 senjorų. Kalvarijų b-ka</p>
Tiramisu gamyba su šefu iš Italijos	Antakalnio biblioteka	10.08 10 val.		Antakalnio b-ka
Sąmoningumo (mindfulness) užsiėmimas	Vilniaus miesto savivaldybės centrinė biblioteka	Bus patikslinta		Vilniaus miesto savivaldybės centrinė biblioteka
Judesio ir sporto paskaita	Skaitytojų aptarnavimo skyrius			Skaitytojų aptarnavimo skyrius
Šokių pamoka				



Renginys- tiesioginė transliacija iš Lietuvos Respublikos Prezidentūros. (Projekto „Nė vienas nėra pamirštas“ Metinis renginys)	VAVB, Didžioji renginių salė.	2025-09-30 10.00 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešoji biblioteka (VAVB)
Ekskursija po biblioteką „Juozapo ir Sofijos Tiškevičių rūmai: pasivaikščiojimas tarp knygų ir istorijų“	VAVB	2025-10-01 14.00 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Skaitmeninio ir media informacinio raštingumo mokymai gyventojams. (Hibridinis formatas. Transliacija per Youtube). Mokymai rengiami kartu su LR Ryšių reguliavimo tarnybos projektu „Nė vienas nėra pamirštas“	VAVB, Didžioji renginių salė.	2025-10-02	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Ekskursija po biblioteką „Juozapo ir Sofijos Tiškevičių rūmai: pasivaikščiojimas tarp knygų ir istorijų“	VAVB	2025-10-03 14.00 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Edukacinis užsiėmimas „Suteik daiktui antrą šansą“ (Dekupažo dirbtuvės)	VAVB	2025-10-03 15.00 val	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Skaitmeninio raštingumo mokymai. Mokymai rengiami kartu su LR Ryšių reguliavimo tarnybos projektu „Nė vienas nėra pamirštas“	VAVB	2025-10-06	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Ekskursija po biblioteką „Juozapo ir Sofijos Tiškevičių rūmai: pasivaikščiojimas tarp knygų ir istorijų“	VAVB	2025-10-06 14 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Kino filmo „Nesėtų rugių žydėjimas“ (iš „Filmų peržiūrų ir pokalbių ciklo „Lietuvių literatūros kelionė į kiną: ekranizacijų	VAVB, Didžioji renginių salė.	2025-10-06 17.30 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	

istorija“) peržiūra ir susitikimas su kino kritiku				
Ekskursija „Kur gyveno stiprios moterys“	VAVB	2025-10-07 11 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Edukacija „Stebuklingasis Juditos Vaičiūnaitės Vilnius“	VAVB	2025-10 -08 14 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Ekskursija po biblioteką „Juozapo ir Sofijos Tiškevičių rūmai: pasivaikščiojimas tarp knygų ir istorijų“	VAVB	2025-10-08 14.00 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Patricijos Tilvikaitės knygos „Nepriklausomybė“ pristatymas	VAVB, Didžioji renginių salė	2025-10-08 18.00 val.	Reikalinga registracija www.amb.lt	
Pagyvenusių žmonių grožio diena	Verslo ir svetingumo profesinės karjeros centras, Žirmūnų g. 143, Vilnius	Spalio 1 d. 10-13 val.		Verslo ir svetingumo profesinės karjeros centras. Minint pagyvenusių žmonių dieną mokyklos mokiniai ir mokytojai dovanos svečiams nemokamus masažus, parafino paslaugas, kosmetikų paslaugas, vaišins kava ir desertais
Skaitymo popietė „Pasiskaitymai teatre“	Lietuvos nacionalinio dramos teatro fojė	Spalio 4 d. 13:30 val.	Būtina registracija: https://forms.office.com/e/F9AYppX2iP	Lietuvos nacionalinis dramos teatras
Treniruoklių salė	Ozo sporto bazė, Ozo g. 39B, Vilnius	Pirmadienis – sekmadienis 8:00 – 11:00 val.		Lietuvos sporto centras Kontaktai pasiteirauti tel. Nr. +370 613 96 838
Bėgimo takai	Lengvosios atletikos maniežas, Žemaitės g. 6, Vilnius	Pirmadienis – penktadienis 7:00 – 11:00 val. Šeštadienis – sekmadienis 15:00 – 16:00 val.		
Treniruoklių salė		Pirmadienis – penktadienis 7:00 – 11:00 val.		



		Šeštadienis – sekmadienis 15:00 – 16:00 val.		
Bėgimo takai	Stadionas „Vingis“, M. K. Čiurlionio g. 112, Vilnius	Pirmadienis – penktadienis 08:00 – 11:00 val. Šeštadienis 13:00 – 14:00 val.		
Treniruoklių salė		Pirmadienis – penktadienis 08:00 – 11:00 val. Šeštadienis 13:00 – 14:00 val.		
VILNIAUS RAJONO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Koncertas „Mano metai-mano turtas“	Nemenčinės kultūros centras Švenčionių g. 12, Nemenčinė, Vilniaus r.	Spalio 1 d. 18.00 val.		Nemenčinės kultūros centras Švenčionių g. 12, Nemenčinė, Vilniaus r. Tel. (0-5) 237 1271
Ekskursijos „Pažink Nemenčinę“ Nemokamas lankymas Vilniaus krašto etnografiniame muziejuje ir struktūrinėse padaliniuose	Vilniaus krašto etnografinis muziejus. Švenčionių g. 14, Nemenčinė. Tradicinių amatų centras Houvalto dvare Maišiagaloje. Algirdo g. 4, Maišiagala. Kunigo Prelato Juzefo Obrembskio muziejus. Šv. Antano g. 5, Maišiagalos mstl. Čekoniškių verbų ir buities seklyčia. Mickevičiaus g. 200, Čekoniškių k., Zujūnų sen., Ažulaukės filialas Vilniaus krašto švietimo muziejus. Nemenčinės g. 1, Ažulaukė	Spalio 1-8 d.		Vilniaus krašto etnografinis muziejus. Tradicinių amatų centras Houvalto dvare Maišiagaloje. Kunigo Prelato Juzefo Obrembskio muziejus .Čekoniškių verbų ir buities seklyčia. Vilniaus krašto švietimo muziejus.



Popietė senjorams „Knygos ir muzika: atgaiva mūsų sielai ir kūnui“	Liepų alėja 1, Glitiškių k., Vilniaus r.	Spalio 1 d. 14.00 val.		Nemenčinės kultūros centro, Glitiškių struktūrinis padalinys
Popietė „Neišvengiamas laiko bėgimas...“	Sirokoslės g. 8 Nemėžio k., Vilniaus r.	Spalio 1 d. 14.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos, Nemėžio struktūrinis padalinys
Popietė „Jaunystės sveikatos receptai“	Šiltnamių g. 11, Pagirių k., Vilniaus r.	Spalio 1 d. 14.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos, Pagirių struktūrinis padalinys
Popietė „Bibliotekos skaitytojai – senjorai“	Vilniaus g. 19a, Sudervės k. Vilniaus r.	Spalio 1 d. 13.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos, Sudervės struktūrinis padalinys
Fizinio aktyvumo užsiėmimai „Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimas“	Vilniaus g. 12, Rukainių k., Vilniaus r.	Spalio 1,6,8 d 10.00-11.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Popietė senjorams „Įdomiausi susitikimai“	Švenčionių g. 12, Nemenčinė, Vilniaus r.	Spalio 2 d. 15.00 val.		Nemenčinės kultūros centras
Piešimas „Sveiki, Senjorai“	Žalioji g. 4, 15112 Sužionių kaimas, Vilniaus raj.	Spalio 2 d. 16.00 val.		Nemenčinės kultūros centras, Sužionių skyrius
„Prisiminimų popietė prie arbatos: mūsų krašto istorijos“	Gamyklos g. 20A, Rudamina	Spalio 2 d. 14.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės Centrinė biblioteka
Popietė senjorams „Kol širdyje dar ne ruduo“	Draugystės g. 2, Valčiūnų k., Vilniaus r.	Spalio 2 d. 13.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos, Valčiūnų struktūrinis padalinys
Kūrybinės dirbtuvės „Stiliaus kodas“	Mokyklos g. 7, Juodšilių k., Vilniaus r.	Spalio 2 d. 11.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos, Juodšilių kultūros skyrius
Kūrybinis užsiėmimas „Svajonės ir prisiminimai“	A. Mickevičiaus g. 200, Čekoniškių k., Vilniaus r.	Spalio 2 d. 18.30 val.		Rudaminos Kultūros Centro, Čekoniškių kultūros skyrius
Kūrybinės dirbtuvės „Prisiglaudęs tarp eilučių“	Draugystės g. 7, Valčiūnų kaimas, Vilniaus r.	Spalio 2 d. 10.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimas	Švenčionių g. 12, Nemenčinė, Vilniaus r.	Spalio 2,7 d. 9.00-10.00 val.		



Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimas	Ožiarūčių g. 3, Avižienių k., Vilniaus r.	Spalio 2,7 d. 11.00-12.00 val.		
Muzikinis vakaras „Širdžiai miela melodija“	Nemenčinės g.6, Didžiųjų Kabiškių k., Vilniaus r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Nemenčinės kultūros centro Kabiškių skyrius
“Muzikos ir šokių popietė”	Bažnyčios g. 2., Buivydžiai, Vilniaus r.	Spalio 3 d. 14.00 val.		Nemenčinės kultūros centro, Buivydžių skyrius
Popietė „Šiltas žolelių apkabinimas“	Dūkštų struktūrinis padalinys. Pijorų g. 3, Dūkštos, Vilniaus r.	Spalio 3 d. 13.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos
Susitikimas– popietė „Tarsi iš mokyklos būtume ir neišėję“	Medaus g. 12, Medininkų k. Vilniaus r.	Spalio 3 d. 11.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos, Medininkų struktūrinis padalinys
„Kartų pokalbiai: anūkai klausia – seneliai atsako“	Mostiškių struktūrinis padalinys Mokyklos g. 36 Mostiškių k. Vilniaus r.	Spalio 3 d. 14.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos
Popietė „Pabūkim kartu...“	Skirlėnų struktūrinis padalinys. Skirlėnų g. 4, Skirlėnų k., Vilniaus r.	Spalio 3 d. 14.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos, Sužionių struktūrinis padalinys
Kūrybinis užsiėmimas „Malonūs prisiminimai“	Sužionių struktūrinis padalinys. Žalioji g. 2 Sužionių k. Vilniaus r.	Spalio 3 d. 15.00 val.		
Dekupažo edukacija „Amžius kūrybai – ne riba“	Liepos g. 9-3, Lavoriškių k. Vilniaus r.	Spalio 3 d. 16.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Lavoriškių kultūros skyrius
Kūrybinės dirbtuvės senjorams „Stilingos žvakidės iš stiklainių“	Sodų g. 26, Kalvelių k., Vilniaus r.	Spalio 3 d. 17.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Kalvelių kultūros skyrius
Kūrybinės dirbtuvės „Sagė“	Kalvelių kultūros skyrius. Sodų g. 26, Kalvelių k., Vilniaus r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro
Senjorų vakaras „Pažinkim dainą, išdainuokim širdį“	Mokyklos g. 1, Zujūnų k., Vilniaus r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Zujūnų kultūros skyrius
Vakaras „Su daina per gyvenimą“	Statybininkų g. 3, Vaidotai, Vilniaus r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Vaidotų skyrius
Kūrybinės dirbtuvės „Rudens spalvos“	Gėlių g. 1, Savičiūnų k., Vilniaus r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Savičiūnų kultūros skyrius

Koncertas – karaokė	Pergalės g. 52, Grigaičių k., Vilniaus r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Grigaičių kultūros skyrius
Koncertas ir degustacija „Obuolys rudenio delne“	Pušų g.10, Marijampolio k.,Vilniaus r.	Spalio 3 d. 18.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Marijampolio kultūros skyrius
Senjorų psichologinės dirbtuvės „Metų žiedai“	Ožiarūčių g. 3, Avižienių kaimas, Vilniaus r.	Spalio 3 d. 11.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Muzikos ir humoro popietė „Juokas ilgina gyvenimą“.	Rastinėnų skyrius Kasmiškių k., Sudervės sen., Vilniaus r.	Spalio 4 d. 14.00 val.		Nemenčinės kultūros centro, Buivydžių skyrius
Senjorų vakarėlis. “Senjorų naktišokiai”	Švenčionių g. 12, Nemenčinė, Vilniaus r.	Spalio 4 d. 18.00 val.		Nemenčinės kultūros centras
Renginys „Pažink Nemenčinę“		Spalio 4 d. 12.00 val.		
Popietė „Gyvenimo atspindžiai“	Mažųjų Lygainių struktūrinis padalinys. Ilgučio g. 4, Mažųjų Lygainių k., Vilniaus r.	Spalio 4 d. 11.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės centrinės bibliotekos
Popietė „Mezgimas - gerų emocijų sportas“	Veriškių struktūrinis padalinys. Dvarvietės g. 10 Veriškių k.,Vilniaus r.	Spalio 4 d. 13.00 val.		
Liaudies dainų popietė „Dainuoju, vadinasi – gyvenu“	Mokyklos g. 6B, Mickūnų k.,Vilniaus r.	Spalio 4 d. 14.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Mickūnų kultūros skyrius
Edukacinis užsiėmimas „Tapyba ant stiklo“	Sudervės g. 8, Avižienių k., Vilniaus r.	Spalio 4 d. 15.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Avižienių kultūros skyrius
Gyvos muzikos vakaras „Senjoro diena su šypsena“	Vilniaus g. 12, Rukainių k., Vilniaus r.	Spalio 4 d. 17.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Rukainių kultūros skyrius
Kūrybiniai užsiėmimai	Mokyklos g. 1a, Zujūnų k., Vilniaus r.	Spalio 4 d. 11.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Paroda „Gyvenimo spalvos“	Pilies g. 10, Medininkų k., Vilniaus r	Spalio 5 d. 13.00 val.		Rudaminos daugiafunkcinio kultūros centro, Medininkų kultūros skyrius
Dailės ir muzikos terapijos užsiėmimų ciklas	Švenčionių g. 12, Nemenčinė, Vilniaus r.	Spalio 6,7,8 d.15.00 val.		Nemenčinės kultūros centras



Mokymai. „Išmanusis senjoras: mokomės naudotis telefonu ir e. paslaugomis“	Gamyklos g. 20A, Rudamina	Spalio 7 d. 11.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės Centrinė biblioteka
Senjorų išminties ir talentų popietė	Gamyklos g. 20A, Rudamina	Spalio 7 d. 15.00 val.		Vilniaus rajono savivaldybės Centrinė biblioteka
Malda „Malonės valanda“	Maišiagaloje, adresu Šv. Antano g. 5	Spalio 8 d. 12.00-13.00 val.		Kunigo Prelato Juzefo Obrembskio muziejuje
VISAGINO MIESTO savivaldybė				
Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo mankštos	Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Taikos pr. 15, Visaginas (8 aukšto salė)	Spalio 1 d. 9 val. ir 10.30 val. Spalio 6 d. 9 val. ir 10.30 val. Spalio 8 d. 9 val. ir 10.30 val.		Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Paskaita ir praktinis užsiėmimas tema „Sveikos mitybos pagrindai ir maisto produktų etikečių skaitymas“		Spalio 3 d. 9.00 val.		
Renginys „Psichikos sveikatos stiprinimas“ (grupiniai užsiėmimai – relaksacijos praktikos, aromaterapija ir kitos psichologinę savijautą gerinančios veiklos)		Spalio 7 d. 9 val. ir 10.30 val.		
Vilniaus universiteto Folkloro ansamblis „Ratilio“ atliks koncertinę programą skirtą Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti	Visagino kultūros centro Draugystės salėje, Parko g. 7, Visaginas	2025-10-01 16.30 val.		
Literatūros paroda „Auksiniai puslapiai auksiniam amžiui“	Visagino viešosios bibliotekos filialas, Sedulinos al. 14/3, Visaginas	2025-10-01–08 darbo metu		



Edukacija „Žiedlapiai tarp puslapių“	Visagino viešoji biblioteka, Taikos pr. 52, Visaginas	2025-10-03 17.00 val.		
Kūrybinis užsiėmimas „Paveikslai iš gamtinių medžiagų“	Visagino viešosios bibliotekos filialas, Sedulinos al. 14/3, Visaginas	2025-10-08 17.00 val.		
M. K. Čiurlionio reprodukcijų paroda	Visagino socialinių paslaugų centras, Vilties g. 1, Visaginas	2025-10-08 Nuo 8.00 val.		
Nemokamas ekspozicijų lankymas ir „Sugardo“ filmų peržiūrą dideliame ekrane ekspozicijų salėje	Visagino miesto muziejus, Tarybų g. 23, Visaginas	2025-10-01–08 15.00 val.		
Nemokami kino seansai senjorams	Visagino kultūros centras, Parko g. 7, Visaginas	2025-10-01–08 (laikas tikslinimas)		

ZARASŲ RAJONO savivaldybė

Renginio pavadinimas	Vieta	Data ir laikas	Registracija	Organizatoriai, kita informacija
Popietė „Pagyvenusių žmonių diena“	Avilių padalinys	Spalio 1 d. 12 val.		Zarasų rajono savivaldybės viešoji biblioteka
Popietė „Išmintis, patirtis – švęskime amžių“	Degučių padalinys	Spalio 1 d. 14 val.		
Literatūros paroda „Gyvenimo išmintis – knygose“	Zarasų viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyrius	Spalio 1–29 d.		
Skaitmeninio raštingumo pamokėlės „Naršyk saugiai“	Zarasų viešoji biblioteka	Spalio 1, 2, 3 d. 14 val.		
Filmų popietė „Nostalgija ekrane“		Spalio 3 d. 15 val.		
Kraštytyros renginys, skirtas kraštiečiai rašytojai Leokadijai Lukošūnaitei-Malcienei 90	Antalieptės Fausto Kiršos padalinys	Spalio 4 d. 12 val.		
Kraštytyros parodos „Apie kraštiečių muzikantą Algimantą Mieliauską“ pristatymas	Sadūnų padalinys	Spalio 4 d. 11 val.		



„Bendruomenės savaitė kartu su senjorais“	Šaltinių g. 46, Dimitriškių k., 32100 Zarasų r.	Spalio 8 d. 13 val.		Zarasų profesinė mokykla
Edukacija „Liaudies medicina“	Zarasų krašto muziejuje (D. Bukonto g. 20, Zarasai)	Spalio 2 ir 6 d. 15 val.		Zarasų krašto muziejus
Nemokamas Zarasų krašto muziejaus lankymas.		2025 m. spalio 1–4 d.		
Liaudiškų šokių mokymai – edukaciniai užsėmimai	Zarasų kultūros centro mažojoje salėje (Vytauto g. 1a, Zarasai)	Spalio 1-3 d. nuo 13 val. iki 15 val.		Zarasų rajono savivaldybės kultūros centras
Meno dirbtuvės su rankdarbių meistre „Iš kartos į kartą“	Turmanto teritoriniame padalinyje (Tilžės g. 21, Turmanto miestelis, Zarasų r. sav.)	2025-10-01 16 val.		
Šokių vakaras senjorams		2025-10-03 18 val.		
Koncertinė programa skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai	Avilių kultūros skyriuje (Akmens g. 8, Avilių k. II, Imbrado sen., Zarasų r. sav.)	2025-10-05 13 val.		
Sveikatingumo mankštos senjorams	Zarasų r. socialinių paslaugų centre (Malūno g. 2, Zarasai)	Spalio 7-28 d. antradieniais 12-13 val.		Zarasų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

**Lietuvos nacionalinio muziejaus renginiai Vyresniojo amžiaus žmonių savaitės metu
5 muziejaus padaliniai siūlo:**

Kazio Varnelio namai-muziejus, Didžioji g. 26, Vilnius	Vitražo kūrimo dirbtuvės	2025 m. spalio 4 d., šeštadienį, 15 val., ir spalio 5 d., sekmadienį, 15 val.	Dirbtuvėse sukursite spalvingą ir originalų asmeninį vitražą. Išbandysite tapybą ant stiklo šaltais vitražo dažais. Sukurtą kompoziciją galėsite pasikabinti namuose, suteikdami jiems jaukumo ir šviesos.
Vilniaus gynybinės sienos bastėja, Bokšto g. 20, Vilnius	Ekskursija „Istorijos iš požemių“	2025 m. spalio 2 d., ketvirtadienį, 14 val., ir spalio 3 d., penktadienį, 14 val.	Kviečiame senjorus į išskirtinę kelionę po Vilniaus bastėją – vieną paslaptlingiausių ir įdomiausių miesto statinių! Ekskursijos metu sužinosite, kodėl ši vieta buvo tokia svarbi miesto gynybai, kas slypi jos tuneliuose ir kokias paslaptis saugo šimtmečius skaičiuojančios sienos. Drauge pasidairysime po



			<p>architektūros detales, atskleisime mažiau žinomus faktus ir pasiklausysime intriguojančių pasakojimų apie bastėjos vaidmenį Vilniaus istorijoje.</p> <p>Po ekskursijos – smagus protmūšis! Galėsite patikrinti atmintį, pasijuokti ir pasimėgauti bendryste. Nesvarbu, ar atsakysite teisingai – svarbiausia smagiai praleistas laikas! Laukia šilta atmosfera, galimybė sužinoti kažką naujo. Ekskursija pritaikyta senjorams: be skubėjimo, su galimybe pailsėti. Nepamirškite geros nuotaikos ir smalsumo – visa kita pasirūpinsime mes!</p>
Signatarų namai, Pilies g. 26, Vilnius	Ekskursija „Stasys Lozoraitis: Vilties prezidentas“	2025 m. spalio 4 d., šeštadienį, 12 val.	<p>Stasys Lozoraitis jaunesnysis, Vilties prezidentas, – ryški Lietuvos nepriklausomybės istorijos figūra, kurios veikla paliko svarų pėdsaką XX a. pabaigoje atkuriant ir įtvirtinant Lietuvos laisvę. Jo vertybinės nuostatos aktualios ir šiandien, kalbant apie globalią Lietuvą, laisvę ir geopolitinį kontekstą. Ekskursijos metu tyrinėsite unikalius dokumentus, apžiūrėsite nuotraukas ir kitus asmeninius Lozoraičio daiktus, kurie padės geriau pažinti šią asmenybę.</p>
	Ekskursija „Tarp Lietuvos ir Romos: Vincenta, Daniela ir Giovanna“	2025 m. spalio 5 d., sekmadienį, 12 val. (trukmė – 1 val.)	<p>Ekskursijoje susipažinsite su Vincenta Lozoraitiene ir jos marčiomis Daniela ir Giovanna – trimis emancipuotomis moterimis – ir jų indėliu siekiant Lietuvos laisvės, jų profesine veikla, viešo ir šeimos gyvenimo sampyna kelyje į Lietuvos laisvę. Drauge su muziejaus istorikais tyrinėsite dokumentus, nuotraukas, garso įrašus ir kitus unikalius artefaktus, kurie liudija apie moterų svarbą ne tik Lozoraičių šeimos istorijoje, bet ir Lietuvos kultūros bei politikos kontekste.</p>

Istorijų namai, T. Kosciuškos g. 3,
Vilnius

Ekskursija parodoje
„Karalienė, karalystė ir
jausmai“

2025 m. spalio 2 d., ketvirtadienį,
11 val.

Ekskursijos metu gidas atskleis platesnį socialinį kontekstą, kuriame jos veikė, vis dar aktualius geopolitinius iššūkius, diplomatijos ir karų istoriją bei asmenines tragedijas. Nuo dinastinio instrumento iki savarankiškos asmenybės su kultūrine galia – pažinkite praeities moterų vaidmenį, lyderystę ir jų indėlį į valstybės raidą, virtusį nacionaliniu mitu.

Ekskursija parodoje
„Istorija vizgina
uodegą“

2025 m. spalio 3 d. penktadienis,
11 val.

Žmogaus ir šuns ryšys – tai tūkstančius metų trunkanti draugystė. Tik ar pakankamai žinome apie savo geriausius draugus? Ekskursijoje susipažinsite su šuns istorija ir kasdienybe per archeologinius, istorinius, meno eksponatus bei interaktyvius parodos elementus. Kaip kito šuns veikla ir vaidmuo greta žmogaus? Ką galime sužinoti iš išlikusių šunų pėdsakų? Kada ima formotis veislės ir rasti jų vertinimo kriterijai? Koks šuns vaidmuo tradicinėje kultūroje? Kartu su muziejaus gidu tyrinėdami šuns istoriją, taip pat mėginsite išsiaiškinti... ką parodoje veikia katės?!

Ekskursija etnografijos
saugyklose

2025 m. spalio 7 d. antradienis 11
val.

Aštuoniose salėse saugomi tūkstančiai įvairiausių etnografinių artefaktų, kurie ne visi šiandien mums bepažįstami. Koks lietuvių genas juose užkoduotas? Kokius etninės kultūros kodus išlaikėme, įamžinome, o ką per laiką primiršome? Ar galime ką nors naujo atrasti praeityje?

Etnografijos eksponatų saugykla-ekspozicija-vienintelė visoje šalyje vieta, kurioje galima išvysti gausią ir įvairialypę kolekciją, menančią prieš 200 ir daugiau metų gyvenusius lietuvių tapatybę, įamžintą architektūroje, namų interjere, buityje, amatuose ir versluose.



Pilininko namas, Arsenalo g. 1, Vilnius	Ekskursija „Suprasti Lietuvą“	2025 m. spalio 3 d., penktadienį, 17 val.	Ekspozicijoje „Suprasti Lietuvą“ susipažinsite su esminėmis Lietuvos tapatybę formavusiomis idėjomis, o ekskursijos metu sužinosite, kokie pagrindiniai veiksniai lėmė Lietuvos istoriją ir kultūrą, taip pat patirsite, kaip pasakojimo konceptas atsiskleidžia modernioje muziejaus erdvėje. Šiame muziejuje kiekvienas gali tapti jo dalimi, interaktyviomis priemonėmis prisidedant prie Pilininko namo kūrimo. Spalio 4 d., šeštadienį, 12 val. ekskursija "Žygimanto Augusto ir Barbaros Radvilaitės meilės takais"
	Ekskursija „Žygimanto Augusto ir Barbaros Radvilaitės meilės takais“	2025 m. spalio 4 d., šeštadienį, 12 val.	Aistra, slaptos vestuvės ir koridoriai, intrigos – Žygimanto Augusto ir Barbaros Radvilaitės meilės istorija kupina pikantiškų detalių. Apie judviejų dramatišką meilę rašoma knygoje, statomi miuziklai, kuriamos parodos. Kaip klostėsi Žygimanto Augusto ir Barbaros Radvilaitės romanas? Kokiam politinių peripetijų kontekste jiedu veikė? Kodėl jų meilė sukėlė Lenkijos istorijoje precedentų neturinčią kovą tarp sosto ir bajorijos? Galiausiai, kuo Pilininko namo teritorija yra svarbi Žygimanto Augusto ir Barbaros Radvilaitės meilės istorijai?

NDG

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai
10 02 14 val.	Lėti pokalbiai apie meną naujoje Lietuvos XX a. I pusės ekspozicijoje	Edukacinis užsiėmimas, pokalbis	https://forms.cloud.microsoft/e/j8kYKQ5TuK
10 07 13 val.	Ekskursija po atnaujintą XX a. I p. nuolatinę ekspoziciją	Ekskursija (grupė iki 20 asm.)	https://forms.cloud.microsoft/e/j8kYKQ5TuK

VPG

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai	Pastabos
2025.10.01. 13:00	Chrizantema - japonų sumi-e tušo tapyba	edukacija	+37068245314 augustina.ivanauskaite@lndm.lt	Grupės dydis iki 15 asm.
2025.10.02. 13:00	Nuolatinė ekspozicija – Vilniaus meno mokykla ir jos tradicijos	ekskursija	+37068190329, gidai.vpg@lndm.lt	Grupės dydis iki 25 asm.
2025.10.03. 13:00	Muzikos paveikslai	edukacija	+37068245314 augustina.ivanauskaite@lndm.lt	Grupės dydis iki 15 asm.
2025.10.07. 13:00	Romantizmai	ekskursija	+37068190329, gidai.vpg@lndm.lt	Grupės dydis iki 25 asm.
2025.10.08 13:00	Jūra ir saulėlydis - akvarelės tapyba	edukacija	+37068245314 augustina.ivanauskaite@lndm.lt	Grupės dydis iki 15 asm.

VKDM

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai
2025.10.01 15val.	Pažintis su Prancūzijos menininkės Tanios Mouraud kūryba parodoje "Atgimusiame skausmui pagerbti"	Ekskursija Grupės dydis iki 20 žmonių	Registracija į ekskursiją +370 5 243 1138, +370 5 261 6764 juste.januleviciute@lndm.lt



2025.10.02 15val.	“Grafikos laboratorija. Virtuvės litografija”	Edukacinis užsiėmimas. Grupės dydis iki 10 žmonių.	Registracija į edukacinį užsiėmimą +370 614 64 380 arba kasiulio.edukacija@lndm.lt
2025.10.03 15val.	“Grafikos laboratorija. Kalografijos eksperimentai”	Edukacinis užsiėmimas. Grupės dydis iki 10 žmonių.	Registracija į edukacinį užsiėmimą +370 614 64 380 arba kasiulio.edukacija@lndm.lt
2025.10.08 15val.	Pažintis su Prancūzijos menininkės Tanios Mouraud kūryba parodoje ”Atgimusiam skausmui pagerbti”	Ekskursija Grupės dydis iki 20 žmonių	Registracija į ekskursiją +370 5 243 1138, +370 5 261 6764 juste.januleviciute@lndm.lt
2025.10.09 15val.	“Grafikos laboratorija. Gelio atspaudai”	Edukacinis užsiėmimas. Grupės dydis iki 10 žmonių.	Registracija į edukacinį užsiėmimą +370 614 64 380 arba kasiulio.edukacija@lndm.lt
2025.10.10 15val.	“Grafikos laboratorija. Kolografijos eksperimentai”	Edukacinis užsiėmimas. Grupės dydis iki 10 žmonių.	Registracija į edukacinį užsiėmimą +370 614 64 380 arba kasiulio.edukacija@lndm.lt

TDDM

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai
2025 10 01, 12 val.	Kvapas, spalva ir forma	Edukacinis užsiėmimas	(0 5) 212 18 13, 262 80 80
2025 10 02, 12 val.	Šventaragio turas	Edukacinis užsiėmimas	0 5) 212 18 13, 262 80 80

2025 10 03, 12 val.	Poceliano grožis	Edukacinis užsiėmimas	0 5) 212 18 13, 262 80 80
2025 10 07, 12 val.	Kudirkos kėdė	Edukacinis užsiėmimas	0 5) 212 18 13, 262 80 80

RRDM

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai
2025 10 01 17 val.	LNDM Radvilų rūmų dailės muziejuje ekskursija „Pastato istorija: Jonušo Radvilos rūmų prieigos“	Ekskursija	Susitikimo vieta – LNDM Radvilų rūmų dailės muziejaus šiaurinio korpuso vestibulis, ekskursijos trukmė – 45 min. Be registracijos.
2025 10 02 12 val.	LNDM Radvilų rūmų dailės muziejuje edukacinis užsiėmimas „Vilties vitražas“	Edukacija	Susitikimo vieta – LNDM Radvilų rūmų dailės muziejaus pietinis korpusas, edukacinio užsiėmimo trukmė – 1,5 val. Būtina registracija: tel. +370 659 58066, el.p. radvilos.edukacija@lndm.lt
2025 10 03 17 val.	LNDM Radvilų rūmų dailės muziejuje ekskursija po parodą „Gyvastingieji senojo pasaulio profiliai“	Ekskursija	Susitikimo vieta – LNDM Radvilų rūmų dailės muziejaus pietinio korpuso vestibulis, ekskursijos trukmė – 60 min. Be registracijos.
2025 10 07 11 val.	LNDM Radvilų rūmų dailės muziejuje edukacinis užsiėmimas „Laisvės siekis“	Edukacija	Susitikimo vieta – LNDM Radvilų rūmų dailės muziejaus šiaurinis korpusas, edukacinio užsiėmimo trukmė – 1,5 val. Būtina registracija: tel. +370 659 58066, el.p. radvilos.edukacija@lndm.lt

PGM

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai
Veiklos senjorų festivaliui Palangoje 2025 m. rugsėjo 28 - spalio 1 dienos			Registracijos nevykdome
Rugsėjo 28 d., sekmadienis	10-16:30 val. „Nemokamas sekmadienis“. Veiks gintaro parduotuvėlė, bus galima įsigyti muziejaus suvenyrų. Kavinė „Balzac cafe“ senjorams siūlys spec. akcijas.	laisvas nemokamas muziejaus lankymas	
Rugsėjo 29 d., pirmadienis	12:30 val. ekskursija - pasivaikščiojimas po parką: „Birutės kalnas - legendos ir tikros istorijos" 14 val. PGM renginys - paskaita skirta M. K. Čiurlionio 150 gimimo metinėms	Ekskursija paskaita	
Rugsėjo 30 d., antradienį,	14 val. Ekskursija po gintaro ekspoziciją "Su gintaru aplink pasaulį". Dalyvavimas ekskursijoje su lankytojo bilietu, gido pasakojimą - dovanojame. Trukmė – 1 val.	Ekskursija po gintaro ekspoziciją	
Spalio 1 d., trečiadienį,	12 val. - paskaita / susitikimas (apie savanorystę ir bendruomeniškumą brandžiame amžiuje). LRT Kristina 14 val. Ekskursija po pirmąjį rūmų aukštą "Tiškevičių dvaro duris atvėrus: šeimos ir rūmų istorijos". Dalyvavimas ekskursijoje su lankytojo bilietu, gido	Paskaita/ susitikimas ekskursija	



	pasakojimą - dovanojame. Trukmė – 1 val.		
Spalio 2 diena	12 val. -paskaita apie emocinę sveikatą brandžiame amžiuje (derinama) LRT Kristina "ATMINTIS IR MAŠTYMAS: KAIP PALAIKYTI PROTO AŠTRUMĄ KASDIEN"	paskaita	

PDG

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai
10 01 14 val.	Ekskursija po Antano Gudaičio kūrybos parodą „Kompozicijos“	Ekskursija	Registracija nereikalinga
10 02 14 val.	Spalvota grafika – grožis paprastume	Edukacinis užsiėmimas	Tel. +370 46 410 421 El. p. domsaicio.edukacija@lndm.lt
10 03 14 val.	Abstrakti dėlionė	Edukacinis užsiėmimas	Tel. +370 46 410 421 El. p. domsaicio.edukacija@lndm.lt
10 07 14 val.	Batikos raštai	Edukacinis užsiėmimas	Tel. +370 46 410 421 El. p. domsaicio.edukacija@lndm.lt
10 08 14 val.	Ekskursija po nuolatinę Prano Domšaičio kūrybos ekspoziciją „Visada kelyje“	Ekskursija	Registracija nereikalinga

LM

Data	Veikla	Veiklos pobūdis (ekskursija, renginys, edukacija, kt.)	Registracijos kontaktai
Spalio 1 d. 14.00 val.	Ekskursija po Laikrodžių muziejaus ekspoziciją „Laikrodžių konstrukcijų istorija ir laikrodžių formų raida nuo renesanso stiliaus iki modernio“	Ekskursija	+370 46 410 417 laikrodziu.muziejus@lndm.lt
Spalio 2 d. 14.00 val.	Ekskursija po parodą „Senieji meistrai iš Ukrainos muziejų. Lviso nacionalinė Boryso Voznyckio dailės galerija“	Ekskursija	+370 46 410 417 laikrodziu.muziejus@lndm.lt
Spalio 8 d. 14.00 val.	Kūrybinės laikrodžių gamybos dirbtuvės	Edukacinis užsiėmimas	+370 46 410 417 laikrodziu.muziejus@lndm.lt

LIETUVOS AUDIOSENSORINĖ BIBLIOTEKA			
Data, laikas	Vieta (tikslus adresas, miestas)	Kas vyks?	Atsakingas LAB padalinys
2025-10-01, 11 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Skroblų g. 10, Vilnius	Ekspozicija "Nuo poreikio į pokytį"	Vilniaus LAB
2025-10-01, 14 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Skroblų g. 10, Vilnius	Ekspozicija "Nuo poreikio į pokytį"	Vilniaus LAB
2025-10-02, 14 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Skroblų g. 10, Vilnius	Ekspozicija "Nuo poreikio į pokytį"	Vilniaus LAB
2025-10-02, 11 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Skroblų g. 10, Vilnius	Edukacija "Susipažink su mano pasauliu. Kinas neregio akimis"	Vilniaus LAB

2025-10-03, 14 val	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Skroblų g. 10, Vilnius	MIRKT mokymai: Autorių teisės	Vilniaus LAB
2025-10-07, 14 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Skroblų g. 10, Vilnius	MIRKT mokymai: Dirbtinis intelektas	Vilniaus LAB
2025-10-02, 10 val.	Varėnos LASS, J. Basanavičiaus g. 27-27, Varėna	Protmūšis "Kas slepiasi knygų lentynose?"	Vilniaus LAB
2025-10-07, 10 val.	Alytaus J. Kunčino viešosios bibliotekos Dainavos filialas, Vilties g. 34, Alytus	MIRKT mokymai: Dirbtinis intelektas	Vilniaus LAB
2025-10-02, 15 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Savanorių pr. 204a, Kaunas	Susitikimas su gamtininku Mariumi Čepuliu	Kauno LAB
2025-10-07, 13:40 val.	Dainavos socialinių paslaugų centras, Partizanų g. 38D, Kaunas	MIRKT mokymai: Informacinis saugumas	Kauno LAB
2025-10-08, 12:30 val.	Kėdainių LASS, Basanavičiaus g. 99, Kėdainiai	Renginys-skaitytojų klubas "(Ne)žinomi Žemaitės biografijos puslapiai"	Kauno LAB
2025-10-06, 11 val.	Kaišiadorių LASS, Vytauto Didžiojo g. 44B, Kaišiadorys	Renginys-skaitytojų klubas "(Ne)žinomi Žemaitės biografijos puslapiai"	Kauno LAB
2025-10-03, 11 val.	Ylakių senelių globos namai, S. Dariaus ir S. Girėno g. 71, Ylakiai, Skuodo r.	Protmūšis "Kas slepiasi knygų lentynose?"	Klaipėdos LAB



2025-10-03, 13 val.	Ylakių senelių globos namai, Barstyčių filialas, Salantų g. 7, Barstyčiai, Skuodo r.	Protmūšis "Kas slepiasi knygų lentynose?"	Klaipėdos LAB
2025-10-02, 13 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Spindulio g. 2, Šiauliai	MIRKT mokymai: Dirbtinis intelektas	Šiaulių LAB
2025-10-07, 13 val.	Lietuvos audiosensorinė biblioteka, Spindulio g. 2, Šiauliai	MIRKT mokymai: Autorių teisės	Šiaulių LAB
2025-10-07, 10:30 val	Šeduvos globos namai, Vilniaus g.4, Šeduva, Radviliškio r.	Edukacija "Smagi pažintis - bitės"	Šiaulių LAB
2025-10-07, 14 val.	Polekėlės padalinys, Mokyklos g. 6, Polekėlės km., Radviliškio r.	Edukacija "Smagi pažintis - bitės"	Šiaulių LAB
2025-10-02, 11 val.	Čivylių biblioteka, Čivylių g. 25, Čivyliai, Rokiškio r.	Elvis autobusiukas: Virtualios bibliotekos ELVIS galimybių pristatymas	Panevėžio LAB
2025-10-02, 13 val.	Lukštų biblioteka, Lukštų g. 10, Lukštai, Rokiškio r.	Elvis autobusiukas: Virtualios bibliotekos ELVIS galimybių pristatymas	Panevėžio LAB
2025-10-01, 11 val.	Duokiškio biblioteka, Parko g. 1, Duokiškis, Rokiškio r.	Elvis autobusiukas: Virtualios bibliotekos ELVIS galimybių pristatymas	Panevėžio LAB
2025-10-01, 13 val.	Laibgalių biblioteka, Ateities g. 3, Laibgaliai, Rokiškio r.	Elvis autobusiukas: Virtualios bibliotekos ELVIS galimybių pristatymas	Panevėžio LAB



2025-10-02, 10 val.	LASS Ukmergės rajono filialas, Deltuvos g. 20-41, Ukmergė	Garsinės pjesės skaitymas	Ukmergės LAB
2025-10-06, 11 val.	Ukmergės raj. savivaldybės V. Šlaito viešoji biblioteka. Vytauto g. 30, Ukmergė	Edukacija-susitikimas su Ukmergės raj. šviesuole, žolininke Rasa Šimonienė	Ukmergės LAB

Higienos institutas (Visuomenės sveikatos biurai)

Įstaigos pavadinimas	Renginio ar iniciatyvos pavadinimas	Renginio adresas (vieta)	Renginio data ir laikas	Trumpas apibūdinimas
Higienos institutas	Vyresnio amžiaus žmonių diena Higienos institute	Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius	Spalio 1 d., 10-13:30 val.	Vyresnio amžiaus žmonės kviečiami pasisvečiuoti Higienos institute – įvairiapusiškai pažinti instituto misiją ir veiklas. Svečiams bus vedami praktiniai pirmosios pagalbos, griuvimų ir traumų prevencijos mokymai, bus pristatomos visiems prieinamos nemokamos psichikos sveikatos paslaugos, kviesime diskutuoti su institute dirbančiais visuomenės sveikatos specialistais apie tai, kaip įveikti vienišumą, vesime autogeninę atsipalaidavimo treniruotę, kviesime dalyvauti viktorinoje visuomenės sveikatos temomis.
Alytaus m. sav. VSB	Sveikatą stiprinančios mankštos	Vingio g. 15A, Alytus	Spalio 1-8 d. I ir II: 10:30 val. II ir IV: 8:30 val. ir 10:30 val.	Lengvos fizinės mankštos skirtos senjorams, siekiantiems išlikti aktyviais ir savarankiškais



	Paskaita "Sveikatai palankesnė mityba"	Vingio g. 15A, Alytus	Spalio 6 d. 17:30 val.	
Alytaus r. sav. VSB	Fizinio aktyvumo užsiėmimai senjorams	Ežero g. 18, Daugai, Alytaus r.	Nuo spalio 1 ir 8 d. (laikas bus tikslinamas)	Užsiėmimai skirti vyresnio amžiaus žmonėms. Veiklų metu bus atliekami lengvi apšilimo, tempimo ir kvėpavimo pratimai, kurie padeda palaikyti sąnarių judrumą bei gerinti kraujotaką. Pusiausvyros ir koordinacijos lavinimas mažina griuvimų riziką, o raumenų stiprinimas naudojant savo kūno svorį padeda išsaugoti jėgą ir savarankiškumą.
Anykščių r. sav. VSB	Kūno sudėties analizė	Anykščių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, J. Biliūno g. 19, Anykščiai, LT-29111	2025 m. spalio 1-8 d., 8.00-12.00 ir 13.00-15.00.	Atliekant kūno sudėties analizę, sužinosite kūno svorį, kūno riebalų kiekį, raumenų masę, kūno masės indeksą, dienos kalorijų normą, kūno vandens kiekį, visceralinių riebalų lygį. Būtina registracija - 064043123, 064041123.
	Sveikatingumo mankštos	Anykščių Antano Vienuolio progimnazija, J. Biliūno g. 31, Anykščiai.	Spalio 1, 3 ir 8 d. 16:15 val.	Mankštos skirtos vyresnio amžiaus asmenims, kurių metu atliksime lengvus apšilimo, tempimo ir kvėpavimo pratimus. Sieksime mažinti griuvimų riziką, atlikdami pusiausvyros ir koordinacijos pratimus, o naudodami savo kūno svorį, stiprinsime raumenis. Registracija: 067936025, 064041123
	Psichikos sveikatos stiprinimo užsiėmimai	Anykščių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, J. Biliūno g. 19, Anykščiai.	Spalio 1 ir 8 d. 11:00 val.	Savitarpio pagalbos grupės senjorams. Skirtos padėti suprasti savo jausmus, sulaukti palaikymo ir paramos, dalintis patirtimi. Draugiškoje, saugioje aplinkoje kalbėsime ir klausysimės vienišumo, ligų bei artimųjų netekties temomis.

Druskininkų sav. VSB	Rytmečio mankštos	Druskininkų socialinių paslaugų centro sporto salėje (Veisiejų g 17, Druskininkai)	Spalio 1, Spalio 8 d.	Mažo intensyvumo sveikatinimo mankštos, tempimo pratimai, meditacija, registracija nereikalinga
Elektrėnų sav. VSB	Funkcinės mankštos senjorams	Elektrėnai	Spalio 1 d. 9 val.	
Jonavos r. sav. VSB	Užsiėmimas su psichologe "Vidinės ramybės ir stiprybės praktikos senjorams"	TAU patalpose - J. Basanavičiaus g. 7, Jonava	Spalio 15 d.	Tai užsiėmimas, skirtas senjorams, siekiant padėti atrasti vidinę ramybę, sustiprinti emocinę atsparą ir išbandyti kasdienės geros savijautos bei sąmoningumo praktikas.
	Praktiniai mokymai „Infarktas ir insultas: atpažinimas ir pirmoji pagalba“	Jonavos visuomenės sveikatos biuro patalpose - Chemikų g. 136, Jonava	Spalio 8 d.	Paskaita suteiks vertingų žinių apie dažniausiai pasitaikančias širdies ir kraujagyslių ligas, jų prevenciją bei būdus, kaip suteikti pirmąją pagalbą ištikus infarktui ar insultui.
Joniškio r. sav. VSB	"Sveik, veik, eik"	Dar tikslinama	Spalio 1 d.	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas. Dalyviai turės galimybę išmokti taisyklingo šiaurietiškojo ėjimo technikos.
	"Sveikatai palanki mityba"	Joniškio r. sav. visuomenės sveikatos biuras Vilniaus g. 6, Joniškis	Spalio 8 d.	Paskaita
Kaišiadorių r. sav. VSB	Sveikatą stiprinanti mankšta senjorams	Sporto klubas "Atletic gym Kaišiadorys, Gedimino g. 35	Spalio 8 d.	Mankšta skirta senjorų sveikatai stiprinti
	Paskaita "Psichinės sveikatos stiprinimas" (pavadinimas bus tikslinamas)	Tikslinama	Tikslinama	Tikslinama



Kauno m. sav. VSB	Projekto „Sveiki, senjorai“ nemokamos traumų ir griuvimo prevencijai skirtos fizinio aktyvumo grupinės veiklos.	Skirtingose Kauno miesto erdvėse	Spalio 1-31 d.	Senjorai turės galimybę dalyvauti įvairiuose užsiėmimuose: Tai Či, baseino mankštose, Nirvana Fitness, šiaurietiškaėjime, kineziterapijos užsiėmimuose, linijiniuose šokiuose ir funkcinėse treniruotėse. Įveiklas bus vykdoma registracija.
	Miško ir gamtos maudynės	Panemunės šilas, Kaunas.	Spalio 7 d. 9:00 val.	Terapijos metu senjorai galės pasinerti į ypatingą rudens kelionę – miško terapijos sesiją, kurioje kartu galės patirti gamtos ramybę ir harmoniją. Miške senjorai galės patirti: lėtą, sąmoningą kelionę miško taku, gamtos spalvų, garsų ir kvapų terapiją.
Kauno r. sav. VSB	Fizinio aktyvumo užsiėmimai vyresnio amžiaus asmenims.	Skirtingose Kauno rajono erdvėse	Spalio 1-31 d.	Senjorai turės galimybę dalyvauti įvairiuose užsiėmimuose: Nirvana Fitness, kineziterapijos užsiėmimuose, linijiniuose šokiuose ir funkcinėse treniruotėse.
	Paskaitos bendrabairbiaujant su trečio amžiaus universitetu.	Skirtingose Kauno rajono erdvėse	Spalio 1-31 d.	Senjorai turės galimybę dalyvauti įvairiose paskaitose, susijusiose su sveika gyvensena.
	Išvykos į baseiną	Skirtingose Kauno rajono erdvėse	Spalio 1-31 d.	Senjorai turės galimybę dalyvauti neomakose išvykose į baseiną, kurių metu dalyvaus fizinio lavinimo užsiėmimuose vandenyje
Kazlų Rūdos sav. VSB	Kūno sudėties analizė	S. Daukanto g. 19-2B, Kazlų Rūda	Spalio 1-8 dienomis	Atlikus kūno sudėties analizę vyresnio amžiaus žmonės, numatyta suteikti rekomendacijas, kurios padėtų gerinti atliktos analizės rodmenis, pagerintų bendrą fizinę ir psichologinę sveikatą. Matomi duomenys skatina sąmoningumą ir palaiko norą keisti įpročius. Registracija telefonu: 0 665 01511



	Šiaurietiškojo ėjimo žygis	Esperanto g. 26, Kazlų Rūda	Spalio 3 d. 10:00 val.	Dalyviai turės galimybę išmokti taisyklingo šiaurietiškojo ėjimo technikos, pasimėgauti gamta, nuraminti mintis, pabendrauti bedraamžių draugijoje. Registracija telefonu: 0 665 01512
	Sveiko amžėjimo programa „Socialinis receptas“, vyks teatrų festivalis „Atspindžiai“.	S. Daukanto g. 19 N, Kazlų Rūda	Spalio 4-5 d. (tikslios valandos derinamos).	Pasitelkiant kultūrinius renginius stiprinama vyresnio amžiaus asmenų psichinė sveikata, mažinamas vienišumo jausmas.
	Vyresnio amžiaus asmenų psichinės sveikatos stiprinimas pasitelkiant dailės terapiją.	S. Daukanto g. 19-2B, Kazlų Rūda	Spalio 1-8 dienomis (laikas derinamas)	Numatyta vykdyti užsiėmimus Kazlų Rūdos savivaldybės nutolusiose seniūnijose. Užsiėmimų metu bus naudojami įvairūs praktiniai dailės terapijos metodai, kurių dėka senjorai mokysis išreikšti savo emocijas, valdyti mintis ir nerimą. Užsiėmimai lavina atmintį, kognityvines funkcijas. Registracija telefonu: 0 665 01511
	„Arbatos popietė su pokalbiais apie emocinę sveikatą“.	S. Daukanto g. 19-2B, Kazlų Rūda	Spalio 1-8 dienomis (laikas derinamas)	Susitikimas vyks su emocinės gerovės konsultante ir savižudybių prevencijos koordinatorė. Susitikimo metu specialistės pristatys savo teikiamas paslaugas, kalbės apie vyresnio amžiaus asmenų psichinės sveikatos stiprinimo svarbą ir kt. Registracija telefonu: 0 665 01511
Kelmės r. sav. VSB	Relaksacija „Poilsio valanda - atsakas stresui“	Vytauto Didžiojo g.23, Kelmė	Spalio 2 d. 10.00 val.	Dalyviai, užsiėmimo metu, mokysis mažinti stresą, atsipalaiduoti, įveikti asmenines baimes ir pan. Užsiėmimą ves psichologė.
	Pirmos pagalbos mokymai „Žinoti verta - padėti būtina“	Vytauto Didžiojo g.23, Kelmė	Spalio 6 d. 14.00 val.	Informacinė-praktinė paskaita apie pirmos pagalbos teikimą, greitosios pagalbos iškvietimą, apie tinkamą reakciją ir būtiną pagalbą atsitikus nelaimei.



	Fizinio pajėgumo tyrimas „Amžiaus stiprybė: fizinio pajėgumo įvertinimas“	Vytauto Didžiojo g.23, Kelmė	Spalio 7 d. 14.00 val.	Vienkartinis fizinio pajėgumo tyrimas senjorams su individualiu įvertinimu. Registracija telefonu: 0427 51951
Kėdainių r. sav. VSB	Praktinis užsiėmimas „Mankšta kūnui ir protui“	J. Basanavičiaus g.99, Kėdainiai	Spalio 7 d. laikas bus tikslinamas	Bendradarbiaujant su Kėdainių TAU renginys skirtas lavinti kognityvinius vyresnio amžiaus žmonių įgūdžius vykdant individualias ir grupines užduotis.
	Kvėpavimo praktikų teorinis-praktinis užsiėmimas „Įkvėpk giliau“	J. Basanavičiaus g.99, Kėdainiai	Spalio 8 d. 9:00-10:00	Teorinis-praktinis kvėpavimo užsiėmimas naudojant įvairias kvėpavimo praktikas Registracija: kristinabkedainiuvsb@gmail.com
Klaipėdos m. sav. VSB	Futbolo vaikščiojant pamoka senjorams	Bus patikslinta, stebėti naujienas https://www.sveikatosbiuras.lt/	Spalio 2 d. 9:30 val.	Futbolas vaikščiojant – tai fizinio aktyvumo forma, pritaikyta vyresnio amžiaus žmonėms ir asmenims su specialiaisiais poreikiais. Žaidimo esmė – futbolas be bėgimo: leidžiama tik vaikščioti. Registracija https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/
	Kūno masės analizė, konsultacija mitybos klausimais.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras. Taikos pr. 76, Klaipėda	Spalio 1-8 dienomis (laikas derinamas)	Registracija https://www.sveikatosbiuras.lt/vaiklos/ ir daugiau informacijos ieva@sveikatosbiuras.lt ; +37064093346
	„Keičiuosi aš – keičiasi jūra“	(Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos centras)	Spalio 8 d. 10:15-11:05 val.	Tai – kelionė po Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos centrą, užsiėmimo programa apima: <ul style="list-style-type: none"> • Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos centro atsiradimo priežastis ir paskirtį. • Draugiškus aplinkai ir funkcionalius architektūrinius sprendimus. • Gyvūnų kelią į Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos centrą. • Ruoniukų-rastinukų reabilitacijos etapus: modernią įrangą ir priežiūrą, išskirtiną mitybą.



				<ul style="list-style-type: none"> • Vandens kelią nuo jūros iki reabilitacijos centro baseinų. • Reabilitacinę programą „Keičiuosi aš – keičiasi jūra“. Daugiau informacijos Agnė +37064093346
	Žygis "Klaipėdos senjorai žygiuoja"	Draugystės ir Žardininkų parkas. Susitikimo vieta Klaipėdos Vėtrungės gimnazijos kiemas, adresas Gedminių g. 5, Klaipėda.	Spalio 7 d. 10 :00 val.	<p>Žygis Draugystės ir Žardininkų parkais.</p> <p>Registracija https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/. Daugiau informacijos Agnė +37064093346</p>
Kretingos r. sav. VSB	Paskaita "Aromaterapija imunitetui – natūralus būdas stiprinti organizmą"	Kretingos r. sav. visuomenės sveikatos biuras, Vilniaus g. 8	Spalio 2 d. 11:00 val.	1.5 val. paskaita apie aromaterapijos naudą imuniteto stiprinimui. Registracija tel. +37067230763
	Kūno masės analizė	Kretingos r. sav. visuomenės sveikatos biuras, Vilniaus g. 8	Spalio 1-8 dienomis (laikas derinamas)	Registracija nebūtina. Galima atvykti į biurą darbo valandomis.
	Treniruočių ciklas (4 skirtingos treniruotės: joga, kineziterapija, funkcinės treniruotės, mankštos baseine) Kretingoje ir Vydmantuose	Savanorių g. 56, Kretinga; mokyklos g. 4, Vydmantai; Savanorių g. 23A, Kretinga	<p>Spalio 2 d. 18:00 val. Savanorių g. 56, Kretinga/ Mokyklos g. 4, Vydmantai.;</p> <p>Spalio 4 d. 9:20 val. ir 10:30 val. Savanorių g. 23 A, Kretinga; Spalio 6 d. 18:00 val. Savanorių g. 56, Kretinga/ Mokyklos g. 4, Vydmantai.;</p> <p>Spalio 7 d. Savanorių g. 56, Kretinga/ Mokyklos g. 4, Vydmantai.</p>	Projektinės fizinio aktyvumo veiklos, kuriose dalyvauja prisiregistravę asmenys, atitinkantys projekto tikslinę grupę (pvz. senjorai). Registracija: https://forms.gle/G3imQxFbeajC4a5y9
Kupiškio r. sav. VSB	Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai	Kupiškio r. sav. visuomenės sveikatos biuras, Šimtmečio g. 2, Kupiškis	Spalio 1 ir 8 d. 14 val.	Užsiėmimų metu vyresnio amžiaus žmonės turės galimybę išmokti taisyklingos šiaurietiško ėjimo technikos. Registracija telefonu: +370 61682982



	"Gyvenimo balansas"	Kupiškio r. sav. visuomenės sveikatos biuras, Šimtmečio g. 2, Kupiškis	Spalio 7 d. 10-16 val.	Kūno sudėties analizė senjorams. Registracija +37061682982
	Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai	Treniruotės Jums - sveikatingumo studijoje (Gedimino g. 27, III aukštas)	Spalio 2 ir 7 d. 9.30 val.	Lengvos grupinės treniruotės vyresnio amžiaus žmonėms. Registracija +37067636575
Lazdijų r. sav. VSB	Sveikatai palankaus maisto gaminimo mokymai Lazdijuose, Seirijuose ir Veisiejuose	Tikslinama	Tikslinama	Teoriniai ir praktiniai mokymai. Registracija 065687237.
	Miško maudynės Veisiejuose	Veisiejai (bus patikslinta)	Tikslinama	Daugiau informacijos ir registracija 065687237.
Marijampolės sav. VSB	Mankštos vyresnio amžiaus žmonėms	Marijampolės Vytauto Didžiojo parkas/Marijampolės sporto centro sporto salė Vytauto g. 47	Antradieniai ir ketvirtadieniai 9.00 val.	Mankštos skirtos įvairaus pajėgumo žmonėms
	Mankštos vyresnio amžiaus žmonėms	Lietuvininkų g. 18, Marijampolės VSB salė	Pirmadieniai ir trečiadieniai 9.00 val.	Tikslinė grupė, 12 mėnesių FA užsiėmimai
	Mankštos vyresnio amžiaus žmonėms	Kalvarijos savivaldybės viešosios bibliotekos salė (Laisvės g. 2 Kalvarija)	Pirmadieniai ir trečiadieniai 17.00 val.	Tikslinė grupė, 9 mėnesių FA užsiėmimai, skirti senatvinio nepajėgumo mažinimui, traumų prevencijai
	Traumų prevencijos užsiėmimai	Kalvarijos viešosios bibliotekos salė (laisvės g. 2, Kalvarija)	Trečiadieniais 16.00 val.	PP mokymai, skirti sveikatos raštingumo didinimui
	Traumų prevencijos užsiėmimai	Lietuvininkų g. 18, Marijampolės VSB salė	Pirmadieniai ir trečiadieniai 10.00 val.	FA užsiėmimai, skirti lavinti vestibulinį aparatą, gerinti sąnarių paslankumą



Panevėžio m. sav. VSB	"Arbatos popietė su pokalbiais apie sveikatą"	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro salėje, Respublikos 68, Panevėžys.	Spalio 2 d. (ketvirtadienis) 14 - 15 val.	Vyresnio amžiaus miesto gyventojai kviečiami arbatos puodeliui ir pokalbiui apie sveikatą ir galimybę prisijungti prie Socialinio recepto iniciatyvos veiklų. Registracija telefonu: +370 671 42782, arba El. paštu: egle.dvileviciene@panevezysvsb.lt
Panevėžio r. sav. VSB	Susitikimas "Knyga, kuria mielai rekomenduočiau"	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro salėje, Respublikos 68, Panevėžys.	Spalio 6 d. (ketvirtadienis) 13 - 14 val.	Vyresnio amžiaus miesto gyventojai kviečiami arbatos puodeliui ir pokalbiui apie knygas bei galimybę prisijungti prie Socialinio recepto iniciatyvos veiklų. Registracija telefonu: +370 671 42782, arba El. paštu: egle.dvileviciene@panevezysvsb.lt
	Šiaurietiško ėjimo užsiėmimas ir mankšta.	Panevėžio sporto centro "Nevėžio" sporto komplekso teritorijoje, Taikos al. 11, Panevėžys	Spalio 8 d. (trečiadienis) 11 - 12 val.	Registracija telefonu: +370 671 42782, arba El. paštu: egle.dvileviciene@panevezysvsb.lt
	Psichologinės gerovės užsiėmimai	Uliūnų UDC, Žalioji g. 23, Uliūnai, Panevėžio raj.	Spalio 7 d. 13.00 val.	Projektas „Prevencinių priemonių, stiprinančių visuomenės sveikatą bei psichologinę gerovę ir atsparumą, skatinimas Panevėžio rajone“. Daugiau informacijos suteiks visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Aušra 060443835 arba stiprinimas.biuras@gmail.com
Pasvalio r. sav. VSB	Psichologinės gerovės užsiėmimai	Ramygalos kultūros centras, Vadoklių g. 14, Ramygalą, Panevėžio raj.	Spalio 7 d. 10.30 val.	Projektas „Prevencinių priemonių, stiprinančių visuomenės sveikatą bei psichologinę gerovę ir atsparumą, skatinimas Panevėžio rajone“. Daugiau informacijos suteiks visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Aušra 060443835 arba stiprinimas.biuras@gmail.com



Plungės r. sav. VSB	Mini golfo turnyras senjorams, minint Tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną	Aktyvaus poilsio ir pramogų zona (Stoties g. 48)	Spalio 1 d. 13 - 15 val.	Kviesime senjorus paminėti Tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną ir sudalyvauti mini golfo turnyre 18 duobučių – 18 taškų, ir laimėti prizus
	Futbolas vaikščiojant 65+ amžiaus žmonėms	Plungės dirbtinės dangos stadionas (Mendeno g. 7)	Spalio 2 d. 10 val	Smagus fizinis aktyvumas, bet ir puiki galimybė bendrauti, stiprinti sveikatą bei patirti komandinio žaidimo džiaugsmą. Daugiau informacijos: +370 670 22926, el. paštas plunges.sveikata@plungesvsb.lt
	Futbolas vaikščiojant 65+ amžiaus žmonėms	Plungės „Minijos“ sporto salė Plungė (Telšių gatvė, 26a.)	Spalio 6 d. 9 val.	
Prienų r.sav. VSB	Sveikatinamo mankštos 60+ amžiaus žmonėms	Aktyvaus poilsio ir pramogų zona (Stoties g. 48)	Spalio 7 d. laikas derinamas	Mankštos skirtos senjorų fizinio aktyvumo skatinimui. Daugiau informacijos: +370 670 22926, el. paštas plunges.sveikata@plungesvsb.lt
	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Babrungo upės slėnis (J. Biliūno g. 10)	Spalio 8 d. 17:30 val.	Kviesime senjorus pasimokyti taisyklingos šiaurietiškojo ėjimo technikos. Daugiau informacijos: +370 670 22926, el. paštas plunges.sveikata@plungesvsb.lt
	"Judu, vadinasi gyvenu"	Paprienės laisvalaikio erdvė	Spalio 7 d., 11 val	Renginys skirtas senjorų fizinio aktyvumo skatinimui, emocinei sveikatai. Renginio metu vyks petankės mokymai, įvairios mankštos, šiaurietiškas ėjimas, piknikas. Daugiau informacijos tel. +370 658 89 397 arba el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com
	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mankštos	Prienų kultūros ir laisvalaikio centras, Vytauto g. 35, Prienai	Spalio 1 - 31 d., 9 - 12 val.	Įvairios mobilumo, pusiausvyros, jėgos lavinimo, kvėpavimo mankštos. Daugiau informacijos: +370 658 89 397 arba el. paštu rima.jaskeviciene@vsbprienai.lt
Radviliškio r. sav. VSB	Sveikatingumo mankštos baseine	Prienų kūno kultūros ir sporto centras, Pramonės g. 20, Prienai	Laikas derinamas	Daugiau informacijos: +370 658 89 397 arba el. paštu rima.jaskeviciene@vsbprienai.lt



	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Susitikimo vieta: Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos vidinis kiemelis, Kauno g. 2A, Prienai	Spalio 2 d. 9 val.	Dalyviai mokomi taisyklingos ėjimo technikos. Daugiau informacijos tel. nr. + 370 678 79995
	Šiaurietiškas ėjimas	Radviliškio miestas	spalio 1-8 d.	Sveikatingumo žygis 1-2 val trukmės
	Kūno masės mataviams	Radvilų g. 17, Radviliškis	spalio 1-8 d.	analizė „Tanita“ kūno analizatoriumi
Raseinių r. sav. VSB	Pirmos pagalbos mokymai	Radvilų g. 17, Radviliškis	spalio 2 d.	Pirmos pagalbos suteikimas nelaimės atveju
	Griuvimų prevencija	Radvilų g. 17, Radviliškis	spalio 7 d.	mokymai skirti sumažinti griuvimus taip išvengiant traumų.
	Vaikščiojimas šiaurietiškomis lazdomis	Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Sąjūdžio a. 1, Rokiškis)	Spalio 2 d., 7 d., 9 d. 9:00 val.	Veikla vykdoma lauke, įvairiais takais, parkuose, derinant taisyklingą laikyseną, kvėpavimą ir koordinuotus rankų bei kojų judesius. Užsiėmimo metu dalyviai išmoka taisyklingos ėjimo technikos, atliekami apšilimo ir tempimo pratimai prieš ir po ėjimo. Tai saugi, lengvai pritaikoma ir socialinė veikla, tinkama įvairaus fizinio pasirengimo senjorams.
	"Kartų susitikimas"	Tikslinama	Planuojama spalio 1 d.	Rokiškio rajono savivaldybės neigaliųjų dienos centro jaunimas, susitiks su Rokiškio Trečiojo amžiaus universiteto senjorais, kartu keps pyragą, vaišinsis arbata, vyks smagūs pokalbiai, diskusijos.
Visagino sav. VSB	Nemokamos kultūrinės veiklos senjorams mieste kartu, prisijungiant prie Rokiškio švietimo centro.	Tikslinama	Spalio 1 - 8 dienomis	Didelė dalis darbuotojų šiuo metu atostogauja, konkrečios veiklos ir datos bus suderintos rugsėjo pradžioje.



	Fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo mankštos	Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Visagino sav.), Taikos pr.15, Visaginas	Spalio 1 d., 6 d., 8 d. 9.00 ir 10.30 val.	Lengvos fizinės mankštos, skirtos lavinti pusiausvyrą, lankstumą ir bendrą fizinį pasirengimą, taip pat padėti išvengti senjorams griuvimų
	Paskaita ir praktinis užsiėmimas apie sveiką mitybą	Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Visagino sav.), Taikos pr.15, Visaginas	Spalio 3 d. 9.00 val.	Edukacinis susitikimas apie sveikos mitybos principus bei maisto produktų etikečių skaitymą, padedantis priimti geresnius mitybos sprendimus
	Psichikos sveikatos stiprinimo užsiėmimai	Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Visagino sav.), Taikos pr.15, Visaginas	Spalio 7 d. 9.00 ir 10.30 val.	Grupiniai užsiėmimai, apimantys relaksacijos praktikas, aromaterapiją ir kitas emocinę savijautą gerinančias veiklas
Šalčininkų r. sav. VSB	Šiaurietiškas ėjimas	Šalčininkų parkas, Mokyklos g. 27, Šalčininkai	spalio 7 d. 10:00	Šiaurietiškas ėjimas- tai puikus būdas išlaikyti fizinį aktyvumą ir palaikyti aktyvų socialinį gyvenimą, o buvimas gamtoje turi terapinį poveikį, kuris mažina stresą ir nerimą
Šiaulių m. sav. VSB	Edukacinis renginys "Aromaterapinės druskos gamyba"	Eišiškių biblioteka, Ažuolų g. 3, Eišiškės	spalio 8 d. 11:00	Dalyviai susipažins su natūraliomis imuniteto stiprinimo priemonėmis ir kiekvienas galės sukurti savo unikalų druskos voniai mišinį.
	Nemokamos įvairios kultūros, sveikatinimo, neformaliojo švietimo ir kitos veiklos mieste	Šiaulių miesto kultūros įstaigos	Spalio 1-8 dienomis (laikas derinamas)	Socialinio recepto iniciatyva
Šiaulių r. sav. VSB	Protų mūšis senjorams ir kvapų terapijos dirbtuvės	Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Varpo g. 9-2, Šiauliai)	Rugsėjo 25 d. (laikas derinamas)	Renginio metu bus organizuojamas protų mūšis senjorams apie sveikatą ir edukatorė praves kvapų terapijos užsiėmimą.

	Fizinio aktyvumo treniruotės senjorams	Šiaulių kultūros centras, Aušros al. 31; Šiaulių teniso akademija, Gardino g. 8	Spalio 6-10 dienomis (laikas derinamas)	Užsiėmimų metu senjorai stiprins savo fizinę sveikatą, didins fizinį raštingumą.
	Fizinio aktyvumo treniruotės senjorams	Kuršėnuose, Gruzdžiuose (vieta tikslinama)	Spalio 6 d-8 dienomis (laikas derinamas)	fizinės sveikatos stiprinimas
	Fraktalų piešimo terapija	Kuršėnuose, Gruzdžiuose	data ir laikas derinamai	psichinės sveikatos stiprinimas
Šilalės r. sav. VSB	Jogos sveikatingumo mankšta gryname ore	Kuršų miesto parkas	data ir laikas derinamai	
Šilutės r. sav. VSB	Sveikos mitybos praktinis užsiėmimas	K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 4 aukštas, 33 kab.	2025-10-01, 14.00 val.	Sveikos mityvos skatinimas (mokymai). Užsiėmimo metu dalyviai turės galybę išmokyti pasigaminti sveikatai palankesnius užkandžius.
	Fizinio aktyvumo praktiniai užsiėmimai	Gluosnių g. 13 B, Šilutė (Sporto ir sveikatingumo centre "Atėnai")	2025-10-02, 12.00 val.	Fizinio aktyvumo skatinimo veiklos. Veiklos metu dalyviai galės išbandyti / išmokyti fiziniam aktyvumui skatinti skirtų pratimų.
	Meno terapija psichologiniam atsparumui ugdyti	K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 4 aukštas, 33 kab.	2025-10-03, 10.00 val.	Veikla skirta psichologinio atsparumo ugdymui ir stiprinimui. Veiklos metu dalyviai galės išmokyti atsipalaidavimo metodų.
	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	K. Kalinausko g. 10, Šilutė (lauko stadionas)	2025-10-06, 10.00 val.	Veiklos metu dalyviai galės išbandyti fizinio aktyvumo užsiėmimą šiaurietiškojo ėjimo lazdomis. Bus mokomi jomis taisyklingai naudotis.
	Fizinio aktyvumo praktiniai užsiėmimai	Gluosnių g. 13 B, Šilutė (Sporto ir sveikatingumo centre "Atėnai")	2025-10-07, 12.00 val.	Fizinio aktyvumo skatinimo veiklos. Veiklos metu dalyviai galės išbandyti / išmokyti fiziniam aktyvumui skatinti skirtų pratimų.
	Pirmosios pagalbos mokymai	K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 4 aukštas, 33 kab.	2025-10-07, 13.30 val.	Mokymų metu dalyviai bus mokomi kaip suteikti pirmąją pagalbą bei kaip elgtis nelaimės atveju. Turės galimybę praktiškai atlikti pirmosios pagalbos veiksmus ir kt.



Švenčionių r. sav. VSB	Baziniai savižudybių prevencijos mokymai	K. Kalinausko g. 10, Šilutė, 4 aukštas, 33 kab.	2025-10-08, 14.00 val.	Mokymų metu bus diskutuojama šiomis temomis: mitai ir faktai apie savižudybes, kaip atpažinti savižudybės grėsmėje esantį asmenį, apie pagalbos galimybes Lietuvoje ir mūsų rajone bei kt. temomis.
	Žygis "Miško terapija"	Švenčionėlių geležinkelio stotis	Spalio 4 d. (10 val.)	Žygio maršrutas: Švenčionėliai-Buivydai-Kaltanėnai. Tai puikus laikas gamtoje, leidžiantis atgauti vidinę pusiausvyrą, pagerinti emocinę sveikatą ir atsipalaiduoti.
Švenčionių r. sav. VSB	Fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštos gryname ore	Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo gimnazijos stadionas, Zigmo Žemaičio gimnazijos stadionas	Švenčionėliuose mankštos vyks spalio 6 d. nuo 17:00 iki 18:00 val., Švenčionyse mankštos vyks spalio 8 d. nuo 17:00 iki 18:00 val.	Mankštos skirtos vyresnio amžiaus asmenims, skirtos suderinti ritmą su kvėpavimu ir pagerinti bendrą savijautą.
Tauragės r. sav. VSB	Ingridos Kuprevičiūtės paskaita "Vyresnio amžiaus žmonių mityba"	Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro patalpose adresu: Strūnaičio g. 3, Švenčionys	Spalio 7 dieną, 17:10 val.	Maistas gali gydyti arba bent jau stipriai prisidėti prie geresnės savijautos. Lektorė dalinsis patarimais kaip mitybos pagalba išlaikyti gerą sveikatą.
	Futbolas vaikščiojant	Tauragės sporto centras, Prezidento g. 27A, Tauragė	Spalio 1, 6 ir 8 dienomis 9.00 val.	Fiutbolo vaikščiojant užsiėmimas skirtas vyresnio amžiaus asmenims.
	Kineziterapinės mankštos	Bastilijos kompleksas, Gaurės g. 27A, Tauragė	Spalio 2 ir 7 dienomis 10.00 val.	Mankštos skirtos vyresnio amžiaus asmenims
	Dieninė sveikatinimo stovykla senjorams	Marcelino Zelbos g. 6A, Skaudvilė, Tauragės r.	Spalio 1-8 d. 9.00 val.	Stovykloje vyks įvairūs užsiėmimai: fizinio aktyvumo, psichikos sveikatos gerinimo, edukaciniai bei sveikos gyvensenos praktiniai užsiėmimai.
	Pirmosios pagalbos mokymai	Tauragės visuomenės sveikatos biuras, Prezidento g. 7, Tauragė	Spalio 1-8 d. (laikas derinamas)	Bus organizuojami pirmosios pagalbos mokymai, kuriuose dalyviai praktiškai išmoks suteikti pagalbą nelaimės atveju ir tinkamai reaguoti iki atvykstant medikams.

	Meno užsiėmimai	Tauragės kultūros centras	Spalio 1-8 d. (laikas derinamas)	Vyks kūrybiniai meno užsiėmimai, kuriuose dalyviai galės išbandyti įvairias meninės raiškos formas ir smagiai praleisti laiką.
	Sondros Vaišvilaitės menų darbų parodos atidarymas	Tauragės r. savivaldybės Birutė Baltrušaitytės viešoji biblioteka	Spalio 1 d. 17.00 val.	Sondros Vaišvilaitės menų darbų parodos atidarymas
	„Vintažinė pakaba“ – kūrybinės dirbtuvės	Tauragės r. savivaldybės Birutė Baltrušaitytės viešoji biblioteka	Spalio 1-8 d. (laikas derinamas)	Kviesime senjorus į kūrybos popietę, kurios metu paprastą medinę pakabą paversime išskirtiniu vintažiniu aksesuaru.
	Erasmus+ projekto „DIGI LOOP“ kompiuterinio raštingumo mokymai senjorams	Augusto Vymerio biblioteka, Tauragė	Spalio 1-8 d. (laikas derinamas)	Mokymų metu dalyviai išmoks naudotis kompiuteriu ir išmaniaisiais įrenginiais kasdieniams poreikiams, bendrauti internetu, saugiai naršyti bei pasinaudoti įvairiomis skaitmeninėmis paslaugomis.
	Viešosios bibliotekos teminis Mezgėjų klubo susitikimas „Kartu mezgame ir bendraujame“	Tauragės r. savivaldybės Birutė Baltrušaitytės viešoji biblioteka	Spalio 6 d. 16 val.	Viešosios bibliotekos teminiame Mezgėjų klubo susitikime „Kartu mezgame ir bendraujame“ dalyviai galės megzti savo pasirinktus darbus, mokytis naujų raštų ir technikų, keistis siūlų bei idėjų patarimais, o kartu smagiai pabendrauti ir praleisti laiką kūrybiškoje bendraminčių aplinkoje.
Telšių r. sav. VSB	Dieninė sveikatingumo stovykla „Sveikas amžėjimas“	Džiugo g. 6, Telšiai	Spalio 1-8 d. (laikas derinamas)	Stovyklos metu vyks: fizinio aktyvumo užsiėmimai, psichinės sveikatos gerinimo užsiėmimai su psichologu, taip pat sveikos mitybos praktiniai ir teoriniai užsiėmimai.
Trakų r. sav. VSB	solo latino šokiai ir kūno masės kompozicijos matavimas	Vytauto g. 69, Trakų KMC salė	spalio 1 ir spalio 6 d. 11 val.	į lankstumą, koordinacijos ir geros nuotaikos palaikymą orientuota programa
	Paskaita „Užkrečiamųjų ligų profilaktika ir asmens higiena“	Vienuošyno g. 3-52, Trakų VSB salė	spalio 2 d. 11 val	visuomenės sveikatos specialisto paskaita



	Solo latino šokiai, kūno masės kompozicijos matavimai ir konsultacijos	Vytauto g. 69 Trakų KMC salė	spalio 1 ir spalio 6 d. 11 val.	tęstinė fizinio aktyvumo programa, orientuota į lankstumą, koordinaciją ir nuotaikos gerinimą.
Ukmergės r. sav. VSB	Paskaita „Užkrečiamųjų ligų profilaktika ir asmens higiena“	Vienuolyno g. 3-52, Trakų VSB salė	spalio 2 d	visuomenės sveikatos specialistės paskaita
Vilkaviškio r. sav. VSB	Sveikatingumo mankštos	Vilkaviškio sporto centras, Sporto g. 3, Vilkaviškis	Spalio 1, 2, 6, 7, 8 d. 9.00 val.	Mankštos metu atliekami raumenų tempimo bei atpalaidavimo pratimai nereikalauja didelių fizinių pastangų. Treniruotė skirta pagerinti širdies veiklą, stiprinti kūną ir paruošti sąnarius kasdieniniam fiziniam krūviui.
	Kūno sudėties analizė	Vilkaviškio sporto centras, Sporto g. 3, Vilkaviškis	Spalio 2 d. 14.00 val.	Kūno sudėties analizės tyrimas – tai lengvas, greitas ir tikslus būdas daugiau sužinoti apie savo kūno sudėtį ar padidinti motyvaciją keisti savo gyvenimo būdą. Tyrimą rekomenduojama atlikti bendrai kūno sudėčiai įvertinti, koreguojant gyvensenos įpročius – pradėjus sveikiau maitintis ir (ar) sportuoti, stebint savo kūno sudėties pokyčius, pažangą jį tobulinant.
	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Vilkaviškio S. Nėries mokyklos stadions, Nepriklausomybės g. 58, Vilkaviškis	Spalio 2d. 17.30 val.	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai - puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, kurios dėka pagerėja savijauta ir fizinė būklė, gerinama koordinacija, simetrija, ritmika, formuojasi taisyklinga laikysena.
Vilniaus m. sav. VSB	Paskaita "Ryšys ir bendruomenė - kelias į emocinę gerovę"	Vilkaviškio sporto centras, Sporto g. 3, Vilkaviškis	Spalio 7 d. 10.00 val.	Dalyviai sužinos kaip stiprinti emocinę gerovę, kaip ryšiai su kitais žmonėmis veikia psichinę sveikatą. Bus kalbama apie bendrystę ir vienišumo jausmo sumažinimą.



	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimas	Kybartų miesto stadionas, J. Basanavičiaus g. 92, Kybartai	Spalio 7 d. 16.30 val.	Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai - puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, kurios dėka pagerėja savijauta ir fizinė būklė, gerinama koordinacija, simetrija, ritmika, formuojasi taisyklinga laikysena.
	Šiaurietiškas ėjimas	Vingio parko estrada, M. K. Čiurliono g. 100	Spalio 1 d. 13.00 val	Tai aktyvi fizinė veikla gryname ore, kuri efektyviai stiprina visą kūną, gerina laikyseną, didina ištvermę ir teigiamai veikia širdies bei kraujagyslių sistemą.
Vilniaus raj. sav. VSB	Filmo peržiūra su diskusija	Kino teatras "Paupio Pasaka", Paupio g. 26	Spalio 7 d. 13.00 val.	Dalyviai bus kviečiami į kino teatro filmo peržiūrą pagal tematiką, po kurios vyks moderuojama diskusija ir savirefleksijos užsiėmimas, skatinantis pasidalinti įžvalgomis bei asmenine patirtimi.
	Kūrybiniai užsiėmimai, paremti bendravimo psichologija, kartoms „Spalvų ratas: per taškus į bendravimą“	Mokyklos g. 1a, Zujūnų kaimas, Vilniaus raj.	Spalio 4 d. 11.00 val.	Užsiėmimo metu dalyviai bus kviečiami kurti spalvingas taškavimo technika atliekamas mandalas. Mandalos bus kuriamos dviem principais - kuriant vieną bendrą paveikslą ir 2 atskirus. Po kūrybinių praktikų, remiantis bendravimo psichologija, kalbėsime apie santykių svarbą ir bendrystės kūrimą.
	Senjorų psichologinės dirbtuvės „Metų žiedai“	Ožiarūčių g. 3, Avižienių kaimas, Vilniaus raj.	Spalio 3 d. 11.00 val.	Užsiėmimu metu per įvairias rašymo, dailės terapijos ir biblioterapijos praktikas stiprinsime senjorų psichinę sveikatą, emocinę gerovę ir pozityvų požiūrį į senėjimą. Praktikų metu sieksime įprasminti gyvenimo patirtis, kurti vidinę ramybę ir stiprinti ryšį su savimi bei kitais.



Zarasų r. sav. VSB	Kūrybinės knygų skirtuko kūrimo dirbtuvės „Prisiglaudęs tarp eilučių“	Draugystės g. 7, Valčiūnų kaimas, Vilniaus raj.	Spalio 2 d. 10 val.	Užsiėmimo metu dalyviai ne tik lavins savo rankų motoriką, bet ir dalinsis prisiminimais, šypsenomis ir savo buvimu kartu. Tai veikla skirta stiprinti skaitymo džiaugsmą ir naudą, kūrybiškumą, bendrystę.
	Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimas	Miško g. 8 Lavoriškių k. Vilniaus raj., Vilniaus g. 12, Rukainių k., Vilniaus raj. Švenčionių g. 12, Nemenčinė, Vilniaus raj., Ožiarūčių g. 3, Avižienių kaimas, Vilniaus raj.	2025 m. spalio 1, 6, 8 d. - 19.30-20.30 val. 2025 m. spalio 1, 8 d. - 10.00-11.00 val., 2025 m. spalio 6 d. - 10.45-11.45 val. 2025 m. spalio 2, 7 d. - 09.00-10.00 val. 2025 m. spalio 2, 7 d. - 11.00-12.00 val.	Fizinio aktyvumo užsiėmimai, pritaikyti vyresnio amžiaus žmonėms. Jų metu lavinama pusiausvyra ir koordinacija, stiprinama kūno raumenų jėga bei didinamas sąnarių mobilumas. Pratimai atliekami lėtu tempu, atsižvelgiant į kiekvieno dalyvio galimybes ir sveikatos būklę.
	Sveikatingumo mankštos senjorams	Zarasų r. soc. paslaugų centras, Malūno g. 2, 32129 Zarasai	Nuo 2025 m. spalio 7 d. iki spalio 28 d. Antradieniais nuo 12.00 val. iki 13.00 val.	Mankšta – rami treniruotė skirta vyresnio amžiaus žmonėms, kurie nori gerinti savo gyvenimo kokybę, nuotaiką, išvengti lėtinių neinfekcinių ligų, mažinti griuvimų rizikos tikimybę, bei turiningai praleisti laiką.