

SOCIALINIS RECEPTAS

LAISVALAIKIO IDĖJOS VYRESNIO AMŽIAUS VILNIEČIAMS





Mielas vilniet!

Daugybė mokslinių tyrimų įrodė, kad bendravimas – geriausias vaistas nuo daugybės ligų!

Socialinis receptas – tai informacinis leidinys apie Vilniuje vykstančias nemokamas veiklas, skirtas vyresnio amžiaus (65 metų ir vyresniems) gyventojams.

Tikimės, kad šiame lankstinuke atrasite širdžiai mielą veiklą: fizinio aktyvumo užsiėmimus, kursus, Vilniuje veikiančias bendruomenes ir dar daug kitų galimybių turiningai praleisti laisvalaikį.

Gal pažįstate žmogų, kuriam ši informacija būtų aktuali? Pakvieskite į nemokamas veiklas prisijungti draugą, šeimos narį ar kaimyną! Kartu juk smagiau!



Senjorų savanorystės programos

Raudonasis Kryžius

| | |
|---------------------------|---|
| Adresas | A. Juozapavičiaus g. 10A, Vilnius |
| Darbo laikas | Iš anksto sutarus telefonu |
| Kontaktinis asmuo | „Šiltų apsilankymų“ programos koordinatore Rasa Stankevičienė |
| Telefonas | +370 675 68538 |
| El. paštas | rasa@redcross.lt |
| Interneto puslapis | www.redcross.lt |
| Veikla | Savanorystės programa „Šilti apsilankymai“. Vertinga informacija apie sveiką gyvenimą, judėjimo naudą, vienišumo įveikimo būdus |

Maltos ordino pagalbos tarnyba

| | |
|---------------------------|---|
| Adresas | Gedimino pr. 56B, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 8.00–17.00 |
| Kontaktinis asmuo | Senjorų programos vadovė Gražina Semėnienė |
| Telefonas | +370 616 25656 |
| El. paštas | globa@maltieciai.lt |
| Interneto puslapis | www.maltieciai.lt |
| Veikla | Savanorystė, paskaitos, išvykos į spektaklius, filmus, parodas, edukacinius užsiėmimus, rankdarbiai |

Senjorų savanorystės programos

Sidabrinė linija

| | |
|---------------------------|--|
| Adresas | M. K. Paco g. 4, Vilnius (konsultacijos teikiamos tik telefonu) |
| Darbo laikas | I–V 8.00–20.00 |
| Kontaktinis asmuo | Informacijos centras |
| Telefonas | 8 800 800 20 |
| El. paštas | pasikalbekime@sidabrinelinija.lt |
| Interneto puslapis | www.sidabrinelinija.lt |

| | |
|---------------|--|
| Veikla | Nemokama draugystės, bendravimo ir pagalbos telefonu linija vienišiams garbaus amžiaus žmonėms |
|---------------|--|

Lietuvos samariečių bendrijos Vilniaus skyrius

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Adresas | J. Kubiliaus g. 2, Vilnius |
| Darbo laikas | II ir IV 9.00–13.00 |
| Kontaktinis asmuo | Užimtumo specialistė Ilona Puzienė |
| Telefonas | +370 620 31152 |
| El. paštas | nilona@gmail.com |
| Interneto puslapis | www.samarieciai.lt |

| | |
|---------------|--|
| Veikla | Senjorų laisvalaikio veiklos, dainavimas, kūrybiniai užsiėmimai, kultūriniai renginiai |
|---------------|--|

Nemokami pokalbiai telefonu ir el. paštu

„Sidabrinė linija“

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Darbo laikas | I–V 8.00–20.00 |
| Telefonas | +370 800 80020 |
| El. paštas | pasikalbekime@sidabrinelinija.lt |
| Interneto puslapis | www.sidabrinelinija.lt |

„Vilties linija“

| | |
|---------------------------|-----------------------------|
| Darbo laikas | Visą parą, visomis dienomis |
| Telefonas | 116 123 |
| El. paštas | 116123@viltieslinija.lt |
| Interneto puslapis | www.viltieslinija.lt |



Senjorų klubai, bendrijos, dienos centrai

Vilniaus miesto socialinės paramos senjorų dienos centras „Atgaiva“

| | |
|-------------------|----------------------------------|
| Adresas | Paberžės g. 6A, Vilnius |
| Darbo laikas | I–IV 8.00–17.00, V 8.00–15.45 |
| Kontaktinis asmuo | Indrė Pelakauskienė |
| Telefonas | +370 5 230 5453 |
| El. paštas | indre.pelakauskiene@spcentras.lt |

Vilniaus miesto socialinės paramos senjorų dienos centras „Diemedis“

| | |
|-------------------|-------------------------------|
| Adresas | Vydūno g. 20–7, Vilnius |
| Darbo laikas | I–IV 7.30–16.30, V 7.30–15.15 |
| Kontaktinis asmuo | Irena Orvidienė |
| Telefonas | +370 5 230 8775 |
| El. paštas | irena.orvidiene@spcentras.lt |

Senjorų klubas „Palaima“

| | |
|-------------------|--|
| Adresas | Justiniškų biblioteka, Justiniškų g. 62A, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 10.00–19.00, VI 10.00–17.00 |
| Kontaktinis asmuo | Zoja Zigmantienė |
| Telefonas | +370 5 242 4238 |

Senjorų klubai, bendrijos, dienos centrai

Vilniaus senjorų teatras

| | |
|---------------------------|---|
| Adresas | Rinktinės g. 50, Vilnius |
| Darbo laikas | I–IV 8.00–17.00, V 8.00–15.45 |
| Kontaktinis asmuo | Vytautas Mykalauskas |
| Telefonas | +370 608 21801 |
| El. paštas | info@vilniuskc.lt |
| Interneto puslapis | www.vilniuskc.lt |
| Veikla | Rengia spektaklių pastatymus, poezijos skaitymų vakarus, susitikimus su žiūrovais |

„Senjorų avilys“

| | |
|---------------------------|--|
| Adresas | J. Kubiliaus g. 2, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 9.00–18.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| Telefonas | +370 696 93149 |
| El. paštas | avilys@senjoruavilys.lt |
| Interneto puslapis | www.senjoruavilys.lt |
| Veikla | Kursai, mankštos, kūrybinės dirbtuvės, konsultacijos senjorams |

Senjorų klubai, bendrijos, dienos centrai

Vilniaus miesto pensininkų sąjungos „Bočiai“ Vilniaus miesto bendrija

| | |
|--------------|--------------------------|
| Adresas | Kaštonų g. 3–1A, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 10.00–14.00 |

SKYRIAI

Antakalniečių skyrius

Skyriaus pirmininkė Gražina Berkelienė

| | |
|------------|-----------------------------|
| Telefonas | +370 611 52342 |
| El. paštas | grazinaberkeliene@gmail.com |

Lazdynų skyrius

Skyriaus pirmininkė Regina Jurkevičienė

| | |
|------------|--------------------|
| Telefonas | +370 683 92234 |
| El. paštas | juregi16@gmail.com |

Naujininkų skyrius

Skyriaus pirmininkė Janina Aidukienė

| | |
|------------|---------------------------|
| Telefonas | +370 671 09003 |
| El. paštas | janinaaidukiene@gmail.com |

Senamiesčio skyrius

Skyriaus pirmininkė Vanda Bujokienė

| | |
|-----------|----------------|
| Telefonas | +370 600 71964 |
|-----------|----------------|

Senjorų klubai, bendrijos, dienos centrai

Viršuliškių skyrius

Skyriaus pirmininkas Vladas Užpolevičius

Telefonas

+370 620 36183

El. paštas

vladasuzpolevicius@gmail.com

Žvėryno skyrius

Skyriaus pirmininkė Jūratė Bytautienė

Telefonas

+370 654 81050

El. paštas

jurabyt@yahoo.com

Klubas „Gyvenimas yra gražus“

Vadovas Liudmila Bykovskaja

Telefonas

+370 602 66889

El. paštas

bykovskaja13@gmail.com

Vilniaus zarasiškių kraštiečių bendrija „Ežerėnai“

Vadovas Evaldas Židonis

Telefonas

+370 610 66745

El. paštas

evaldas.zidonis@gmail.com

Nemokami kultūriniai renginiai pateikus pensininko pažymėjimą

Marijos ir Jurgio Šlapelių namas-muziejus

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Adresas | Pilies g. 40, Vilnius |
| Darbo laikas | III–VI 11.00–17.00, VII 11.00–16.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| Telefonas | +370 5 261 0771 |
| El. paštas | slapeliumuziejus@gmail.com |
| Interneto puslapis | www.slapeliumuziejus.lt |



Nemokami kultūriniai renginiai pateikus pensininko pažymėjimą

Muitinės muziejus

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| Adresas | Jeruzalės g. 25, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 9.00–14.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| Telefonas | +370 5 279 6346 |
| El. paštas | muziejus@lrmuitine.lt |

Pinigų muziejus

| | |
|---------------------------|--|
| Adresas | Totorių g. 2 / 8, Vilnius |
| Darbo laikas | II–V 10.00–19.00, VI 11.00–18.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| Telefonas | +370 5 268 0337 |
| El. paštas | muziejus@lb.lt |
| Interneto puslapis | www.pinigumuziejus.lt |



Nemokami kultūriniai renginiai pateikus pensininko pažymėjimą

Valstybės pažinimo centras

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Adresas | Totorių g. 28, Vilnius |
| Darbo laikas | II–V 9.00–16.00, VI–VII 11.00–18.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| Telefonas | +370 7 066 4094 |
| El. paštas | registracija.vpc@prezidentas.lt |
| Interneto puslapis | www.pazinkvalstybe.lt |

V. Mykoliaičio-Putino memorialinis butas-muziejus

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Adresas | Tauro g. 10-3, Vilnius |
| Darbo laikas | II–VI 10.00–17.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| Telefonas | +370 5 262 4480 |
| El. paštas | putinomuziejus@gmail.com |
| Interneto puslapis | www.putinomuziejus.lt |



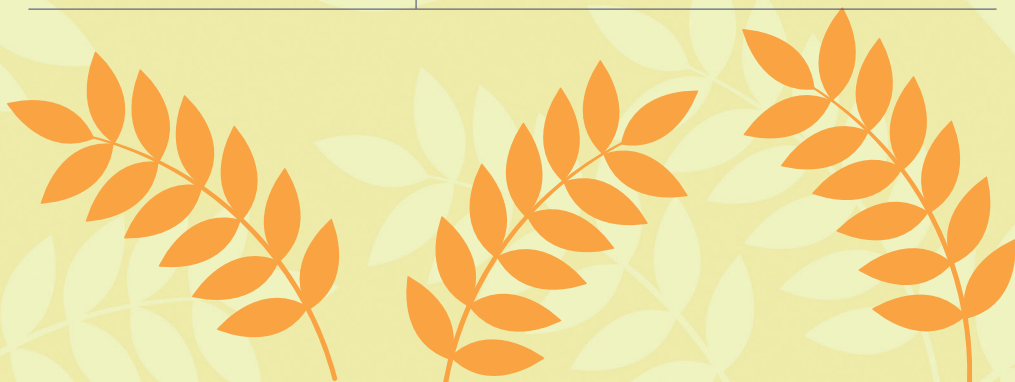
Nemokamos mankštos ir šokiai senjorams (būtina išankstinė registracija)

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras

| | |
|--------------------|--|
| Adresas | Tuskulėnų rimties parkas, Vingio parkas |
| Darbo laikas | I–IV 13.30–16.00, V 13.30– 15.00 |
| Kontaktinis asmuo | Rasa Kločkova |
| Telefonas | +370 659 71291 |
| El. paštas | rasa.klockova@vvsb.lt |
| Interneto puslapis | www.vilniussveikiau.lt |

VšĮ Kompiuterinių programų mokymo centras (Vilniaus visuomenės sveikatos biuro vykdomas ES projektas)

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Adresas | Žalgirio g. 88A, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 8.00–17.00 |
| Kontaktinis asmuo | Janina Radvilė |
| Telefonas | +370 699 26729 |
| El. paštas | info@mokytis.lt |
| Interneto puslapis | www.mokytis.lt |



Nemokamos mankštos ir šokiai senjorams (būtina išankstinė registracija)

„Sveikas miestas“

| | |
|---------------------------|--|
| Adresas | S. Nėries g. 45, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 6.00–22.00, VI–VII 8.00–21.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| El. paštas | Registracija tik internetu info@fabijoniskiubaseinas.lt |
| Interneto puslapis | www.sveikasmiestas.lt |

Geros savijautos centras „Sanus“

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| Adresas | Pamėnkalnio g. 1, Vilnius |
| Darbo laikas | I–V 8.00–20.00, VI 10.00–16.00 |
| Kontaktinis asmuo | Administratorius |
| Telefonas | +370 683 83585 |
| El. paštas | info@sanuscentras.lt |
| Interneto puslapis | www.sanuscentras.lt |

INFORMACIJA APIE DAUGIAU PASIŪLYMŲ, SKIRTŲ SENJORAMS

Veiklų sąrašas nuolat atnaujinamas. Jeigu neradote Jums tinkamos veiklos arba norite gauti daugiau informacijos apie akcijas, nuolaidas paslaugoms ir kitą vyresnio amžiaus žmonėms aktualią informaciją, maloniai kviečiame susisiekti telefonu arba el. paštu.

Vilniaus visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistė

Rasa Kločkova

Informacija telefonu teikiama

I–IV 13.30–16.00, V 13.30–15.15 val.

Telefonas

+370 659 71291

El. paštas

rasa.klockova@vvsb.lt







LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

 Kurk
Lietuvai