

KĄ GALIU VEIKTI?

- **KULTŪRA.** Šarūno Saukos ir Nomedos Saukienės galerija (D.Bukonto g. 1, Zarasai). Bilietas senjorams–3 Eur, kitos ekspozicijos ir parodos senjorams–1.50 Eur. Dirba: II-VI 9-18 val. VII 9-17 val.
- **Zarasų krašto muziejuje** (D. Bukonto g. 20, Zarasai) reguliariai eksponuojamos paveikslų bei fotografijų ekspozicijos, veikia nuolatinės ekspozicijos. Bilietas senjorams–1.50 Eur, dirba: II-V 9-18 val. VI 10-17 val.
- **Zarasų rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje** (D.Bukonto g. 20, Zarasai) visuomet rasite naujausią vietas bei regioninę spaudą. Kviečiame skaityti knygas, lankyti renginius bei parodas. Daugiau informacijos apie vykstančias parodas bei renginius rasite www.zarasubiblioteka.lt
Rugsėjo-gruodžio mėn. bibliotekoje vyks nemokami anglų kalbos kursai.
- **EDUKACIJOS.** Nemokami vilnos vėlimo edukaciniai užsiėmimai Amatų centre Antazavės dvare.
Rugsėjo 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 26, 27, 28, 29 d. 17:00-19:00 val.
Spalio 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 24 d. 17:00-19:00 val.
Būtina išankstinė registracija tel. (8~385) 56 180 arba el. paštu tac@zarasai.lt.
- Zarasų kultūros centre kviečiame lankyti pagyvenusių žmonių liaudiškų šokių grupę „Sėliai“.
Registruotis tel. 8 686 83705 Valdemaras Skardžius.
- Salako kultūros centre veikia **keramikos studija senjorams**. Registracija tel. 869565005 Rita Pumputė.
- Turmanto kultūros centre galite lankyti **senjorių vokalinį ansamblį** „Sidabro gija“.
Registruotis kviečiame tel. 8 610 39039 Valerij Bogomolnikov.
- Kviečiame užsisakyti nemokamas **SMS žinutes** apie Zarasuose vykstančius renginius bei viešąsias paslaugas. Norint užsakyti naujienas – trumpąją SMS žinute atsiųskite savo vardą ir amžių tel. 867567817.
- **SVEIKATA.** Kviečiame dalyvauti nemokamose senjorams skirtose **sveikatingumo mankštose**.
Nuo š. m. rugsėjo 5 d. iki 2023 metų pabaigos, kiekvieną antradienį 12 val. Trenerė - Vida Memliukienė.
Malūno g. 2 Zarasai (Zarasų rajono socialinių paslaugų centre, II aukštas).
- Esant poreikiui – kviečiame pasinaudoti nemokamomis **psichologo konsultacijomis**. Konsultacijos vyksta antradieniais ir penktadieniais Malūno g. 2, Zarasuose. Konsultacijos anonimiškos ir konfidencialios. Nereikia gydytojo siuntimo. Registracija tel. 867373009. Organizuoja Zarasų visuomenės sveikatos biuras.
- **EMOCINĖ PARAMA.** Sidabrinė linija - tai nemokami draugystės pokalbiai, emocinė ir informacinė pagalba telefonu vyresnio amžiaus žmonėms. Siūlome galimybę turėti telefoninį draugą, su kuriuo galima reguliariai kalbėtis įvairiausiomis temomis, aptarti aktualijas ar tiesiog pasišnekučiuoti. Kviečiame drąsiai naudotis „Sidabrine linija“. Skambinkite **8 800 800 20** (nemokamai).
- **DAILĖ.** Zarasų Fausto Kiršos meno mokykloje veikia dvi **dailės studijos** suaugusiems. Užsiėmimai vyksta trečiadieniais 17:30–19:10 val. Mokytojos Ramunė Sladkevičiūtė Dainienė, Petronė Sekonienė. Užsiėmimų kaina – 20 Eur per mėnesį. (Reikia atsinešti savo priemones). Registracija tel. 8 385 30579.
- **KERAMIKA.** Zarasų Fausto Kiršos meno mokykloje **keramikos** užsiėmimai suaugusiems vyksta pirmadieniais 17:30-19:10, mokytojas Žydrūnas Dainys. Dusetų meno skyriuje keramikos užsiėmimai suaugusiems vyksta trečiadieniais nuo 17:00, mokytoja Žaneta Aidietytė. Užsiėmimų kaina – 35 Eur per mėnesį. (Aprūpinama pagrindinėmis priemonėmis ir medžiagomis). Registracija tel. 8 385 30579.
- **MUZIKA.** Norite išmokti groti? individualios **fortepijono** pamokos suaugusiems vyksta tiek Zarasuose, tiek ir Dusetų meno skyriuje. Užsiėmimai vyksta kartą per savaitę, vieną akademinę valandą, su mokytoju suderintu laiku. Kaina – 60 Eur per mėnesį. Šiuo metu pamokas suaugusiems Zarasuose veda mokytoja Dangira Zavadskienė. Esant poreikiui, galima tartis ir dėl kitų instrumentų. Registracija tel. 8 385 30579.
- **TOBULĖJIMAS.** Zarasų trečio amžiaus universitetas. Universiteto siekis – suteikti galimybę vyresnio, pensinio amžiaus žmonėms dar daug metų išlikti aktyvia visuomenės dalimi ir turėti galimybę džiaugtis šviesia senatve. Universiteto klausytojai dalyvauja įvairiose paskaitose, sveikatinimo renginiuose, pažintinėse, kultūrinėse išvykose, bendrauja su senjorais iš kitų Lietuvos regionų.
Zarasų trečiojo amžiaus universiteto veiklos prasideda nuo rudens. Daugiau informacijos Jums suteiks pirmininkė Nadiežda Matušova tel.: 869813009, el.p.: nad.matusova@gmail.com

Informaciją apie artimiausius **renginius Zarasuose** galite rasti portale www.renginiaiZarasuose.lt