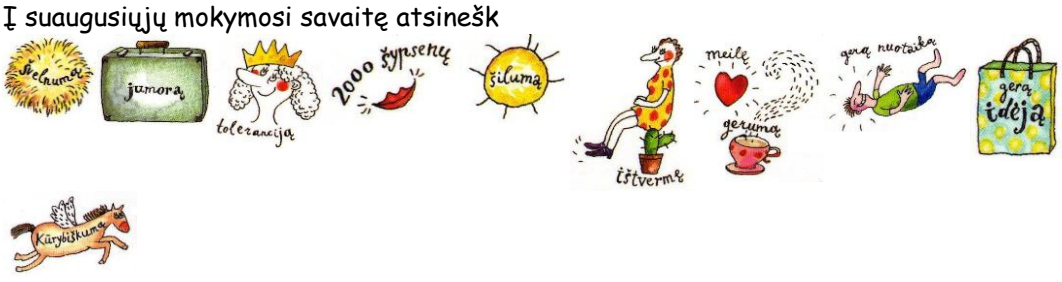
Elektrėnų savivaldybės suaugusiųjų švietėjų organizuojami suaugusiųjų mokymosi savaitės renginiai „Čia MANO namai“

2026 m. lapkričio 16 – 20 d.

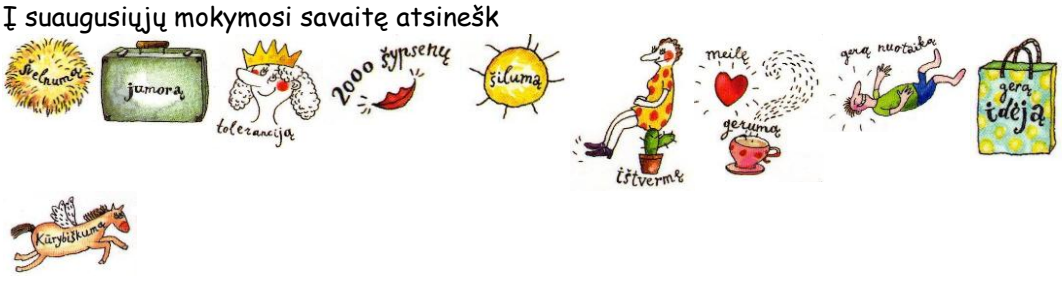
Data, laikas	Renginys (renginio ar veiklos pavadinimas)	Vieta, adresas	Kontaktinis asmuo (vardas, pavardė, kontaktai)
2026-11-12, 19 d. 26 d. 18:00 – 20:00	Bendratėvystės mokymai tėvams	Draugystės g. 3-2, Elektrėnai, 102 kab.	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt Atsakingas asmuo - Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
2026-11-16, 20 d. 10.00 val.	Neformaliojo suaugusiųjų švietimo programos „Sveikame kūne sveika siela“ Jogos terapija užsiėmimai. Užsiėmimus ves jogos mokytoja ir judesio praktinė Lina Bernatavičienė	Elektrinės g. 8 Elektrėnai	Renginys skirtas TAU bendruomenei vida.pranckeviciene@espc.lt Kontaktinis asmuo - V. Pranckevičienė
2026-11-16 17:30 –19:30	Grupinė konsultacija tėvams ir globėjams „Vaikas, ekranas ir realus pasaulis“	Draugystės g. 3-2, Elektrėnai, 102 kab.	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt Atsakingas asmuo - Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
2026-11-17 Laikas bus derinamas susirinkus grupei	Edukacija „Taškavimo menas“ Taškavimas – kūrybinė technika, kai iš daugybės mažų taškelių kuriami įvairūs raštai, ornamentai ir spalvingi meno kūriniai. Užsiėmimų metu	Elektrėnų savivaldybės viešoji biblioteka	Atsakingas asmuo- Rima Čepienė Registracija tel: +37061453290

Į suaugusiųjų mokymosi savaitę atsinešk



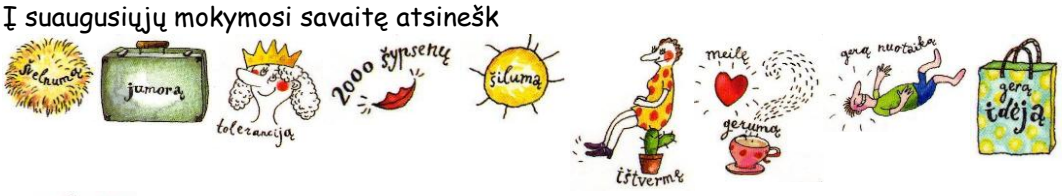
	dalyviai susipažins su taškavimo technika, mokysis derinti spalvas, kurti raštus ir praktiškai išbandys skirtingus kūrybos būdus. Šie užsiėmimai – tai ne tik galimybė išmokti naujos technikos, bet ir laikas kūrybai, atsipalaidavimui, bendravimui bei saviraiškai. Kiekvienas dalyvis galės kurti savo individualų darbą ir atrasti, kiek daug gali prasidėti nuo vieno mažo taško.		Veikla vyks susirinkus grupei
2026-11-17 10.00 val.	Grupinės psichologinės konsultacijos. „Emocinio intelekto stiprinimas. Bendravimas, empatija ir santykiai“ *Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro psichologė Vida Gražiuvienė*	Rungos g. 5, Švietimo paslaugų centras, Elektrėnai, 207 kab.	Renginys skirtas TAU bendruomenei Atsakingas asmuo - L. Živulskienė Renginys nemokamas lina.zivulskiene@espc.lt
2026-11-17 11.00 val.	Projektas „Tobulėjantys amžėjimo žingsniai“ Kūrybinės dirbtuvės	Rungos g. 5, Švietimo paslaugų centras, Elektrėnai, 207 kab.	Renginys skirtas TAU bendruomenei Atsakingas asmuo – A. Kananavičiūtė Renginys nemokamas akvile.kananaviciute@espc.lt
2026-11-17 11-12 val.	„Elektra be baimės: ką turi žinoti kiekvienas namų šeimininkas?“ Kasdienės situacijos, elektros prietaisų priežiūra, saugus elgesys sutrikus elektros tiekimui ir žinojimas, kada būtina kviesti elektriką.	Rungos g. 18 3.2 kab.	Be registracijos. Kontaktinis asmuo – Ž. Gomienė tel. +37069845911

Į suaugusiųjų mokymosi savaitę atsinešk



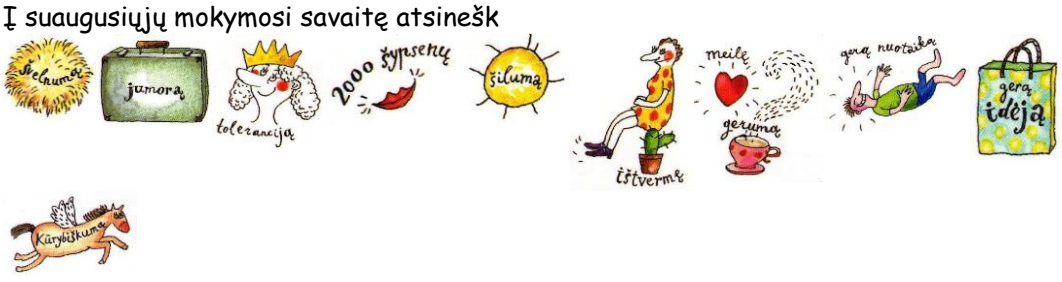
2026-11-17 15-18 val.	ATVIRŲ DURŲ DIENA ELEKTRĖNŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURE! Kviečiame užsukti į Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biurą – čia Jūsų lauks naudingos veiklos, konsultacijos ir galimybė daugiau dėmesio skirti sau! Renginio metu galėsite: · Atlikti kūno masės ir kūno sudėties analizę. · Pasimatuoti kraujospūdį. · Atlikti gliukozės kiekio kraujyje matavimą ir sužinoti daugiau apie gliukozės kiekio kontrolę. · Susipažinti su streso valdymo ir emocinės sveikatos stiprinimo būdais. · Gauti sveikos mitybos patarimų. · Sužinoti apie fizinio aktyvumo galimybes ir naudą sveikatai. · Pasikonsultuoti žalingų įpročių prevencijos klausimais. · Susipažinti su sveikatos biuro teikiamomis nemokamomis paslaugomis ir vykdomomis programomis.	Taikos g. 6B, Elektrėnai	Be registracijos Livija Kierė Tel.+37065962037
2026-11-17 17:30 –19:30	Grupinė konsultacija moterims „Mano vidinė stiprybė: psichologinis atsparumas ir vidiniai resursai“	Draugystės g. 3-2, Elektrėnai, 102 kab.	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt Atsakingas asmuo - Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118
2026-11-18 10.00 val.	Neformaliojo suaugusiųjų švietimo programos „Sveikame		Renginys skirtas TAU bendruomenei

Į suaugusiųjų mokymosi savaitę atsineškime



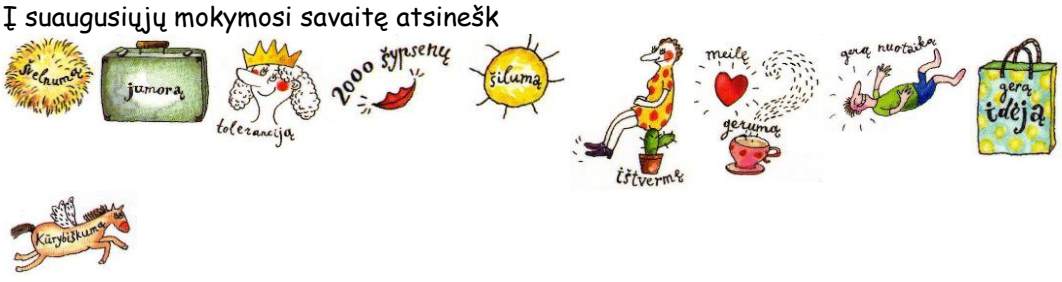
	kūne sveika siela“ keramikos užsiėmimai, lektorė „Molio nėriniai studijos vadovė Dalia Šūmakarienė	Alinkos g. 8, Elektrėnai, studija „Molio nėriniai“	vida.pranckeviciene@espc.lt Atsakingas asmuo - V. Pranckevičienė
2026-11-18 10-11.30 val.	„Depiliacija. Konsultacija“ Konsultacijos metu kosmetiko profesijos mokinės patars dėl depiliacijos parinkimo būdų ir priemonių, odos priežiūros depiliacijos prieš ir po.	Rungos g. 18 108 kab.	Be registracijos. Kontaktinis asmuo – D. Strakšienė tel. +37067361659
2026-11-18 15-17 val.	„Ar galiu tai suvirinti pats? KEMP galimybės ir sauga buityje“ Pažintis su suvirinimo pusautomačiu, jo veikimu, apsaugos priemonėmis ir saugaus darbo principais. Kada suvirinimo pusautomatis gali būti naudingas buityje, kokiems darbams jis tinkamas ir kodėl svarbu laikytis priešgaisrinės bei elektros saugos reikalavimų.	Elektrinės g. 40A Suvirinimo erdvėje	Be registracijos. Kontaktinis asmuo - Ž.Gomienė tel. +37069845911
2026-11-18 15-17 val.	„IT įrenginių diagnostika. Konsultacija“ Konsultacijos metu bus suteikta informacija dėl nuosavo kompiuterio, planšetės, mobilaus telefono, programinės įrangos veikimo, atnaujinimo, priežiūros.	Rungos g. 18 113 kab	Be registracijos. Kontaktinis asmuo – D. Strakšienė tel. +37067361659
2026-11-19			Renginys skirtas TAU bendruomenei

Į suaugusiųjų mokymosi savaitę atsinešk



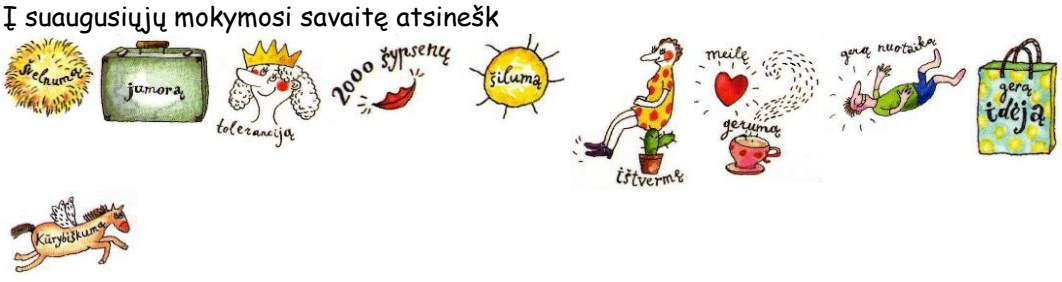
9.15 val. Išvykstame autobusu nuo švietimo paslaugų centro kiemelio, adresu Rungos g. 5, Elektrėnai	Muziejus „Stasys museum“ ir Panevėžio kūrybiškumo centras „Prãgiedruliai“, kuriame vyks edukacija „Tapyba ant mažo formato drobės“	Respublikos g. 40 ir Ukmergės g. 59A, Panevėžys	Atsakingas asmuo – A. Pupininkienė ala.pupininkiene@espc.lt Dalyvių skaičius – 19 Kaina 1 asmeniui – apie 15 Eur (kaina gali būti patikslinta) Trukmė: apie 7 val.
2026-11-19 13-16 val.	„Ką slepia tavo automobilis? Diagnostika, kuri padeda išvengti gedimų“ Automobilio diagnostikos patikra, klaidų kodų nuskaitymas, automobilio būklės įvertinimas.	Rungos g. 18 lauke prie praktinio mokymo centro	Be registracijos. Kontaktinis asmuo - Ž.Gomienė tel. +37069845911
2026-11-19 15-17 val.	„Valgomas menas: nutapyk savo desertą“ Dalyvis gaus savo molbertą ir vertikalią valgomą drobę, o visa veikla vyks kaip meno studijoje. Trumpas pristatymas apie vyksiančią veiklą. Dalyviai susipažįsta su „dažais“: skirtingos konsistencijos kremais, glajais, uogų tyrėmis, šokoladu, trupiniais, dekoracijomis. Išbando, kaip su jais piešti, tepti, formuoti reljefą. Kiekvienas kuria savo paveikslą. Baigus darbą,	Rungos g. 20 Konditerių erdvė	Mokamas renginys 20 Eur/asm. Registracija rastine@epmc.lt arba tel. +37052839523 iki lapkričio 13 d. (Renginys vyks susidarius minimaliai grupei 6 asm.)

Į suaugusiųjų mokymosi savaitę atsinešk



	kiekvienas desertas atitenka autoriui.		
2026-11-20 11.30-15.00 val.	Cukrinio diabeto konferencija Nemokamas renginys. Daugiau informacijos tel. 065967552 Renginyje dalyviai turės galimybę atlikti kūno sudėties analizę, konsultuotis sveikatos stiprinimo klausimais, pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje, dalyvauti sveikatos viktorinoje bei klausyti lektorių pranešimus ir aktyviai diskutuoti. **Prieš gliukozės kiekio kraujyje matavimo tyrimą siūloma nevalgyti bent 2 val.*	Draugystės g. 2 Elektrėnų biblioteka (didžioji salė)	Renginys nemokamas, skirtas visiems gyventojams Daugiau informacijos tel. +37065967552
2026-11-20 13-15 val.	„Pasigamink sau picą“ Mokamas renginys 10 Eur/asm. Registracija rastine@epmc.lt arba tel. 052839523 iki lapkričio 13 d. (Renginys vyks susidarius minimaliai grupei 6 asm.) Dalyvis gaus priemones ir produktus picos gamybai. Ją išsikeps su mokytojo priežiūra. Baigus darbą, kiekviena pica atitenka gamintojui.	Rungos g. 18 EPMC kavinė	Mokamas renginys 20 Eur/asm. Registracija rastine@epmc.lt arba tel. +37052839523 iki lapkričio 13 d. (Renginys vyks susidarius minimaliai grupei 6 asm.)

Į suaugusiųjų mokymosi savaitę atsinešk



2026-11-20 13.30 val	Prevencinis edukacinis renginys “Būk saugus”. Edukacijos tikslas - padėti senjorams atpažinti galimus pavojus namuose ir jų aplinkoje bei paskatinti imtis paprastų prevencinių veiksmų, apsaugoti save nuo griuvimo ir traumų ar kitų pasekmių.	Rungos g. 5, Švietimo paslaugų centras, Elektrėnai, 207 kab.	Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugija - Elektrėnų skyrius tel. Nr. +37060070703 elektrenai@redcross.lt susidarius bent 6 asmenų grupei (max-30).
2026-11-20 17:30 –19:30	Mokymai tėvams ir globėjams „Paauglystės iššūkiai: kaip susitarti su paaugliu?“	Draugystės g. 3-2, Elektrėnai, 102 kab.	registracija el. paštu jolanta.segzdiene@soc.elektrenai.lt Kontaktinis asmuo - Jolanta Šegždienė, tel. +370 683 96 118

Į suaugusiųjų mokymosi savaitę atsinešk

