



**MEDARDO ČOBOTO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS, ŠALIES TREČIOJO
AMŽIAUS UNIVERSITETAIR VILNIAUS KOLEGIJA
KVIEČIA PAMINĖTI PASAULINĘ SVEIKATOS DIENĄ ŠŪKIU**

„MANO SVEIKATA – MANO TEISĖ“

SVEIKATINIMO RENGINYS VYKS VILNIUJE, VINGIO PARKE

2024 m. gegužės 16 d., 10 - 15 val.

PROGRAMA

10.00-10.10 val. Iškilminga Universiteto dalyvių eiseną apink stadioną ir šventinis linijinis šokis. Organizatorius - Sveikos gyvensenos fakulteto prodekanas Vytautas Vaitkus.

10.10-10.20 val. Sveikinimo žodis: PSO biuro Lietuvoje vadovė *Ingrida Zurlytė*, Vilniaus kolegijos direktorė Žymantė Jankauskienė, MČTAU rektorė *dr. Zita Žebrauskienė*.

10.20-10.40 val. Šventės dalyvius sveikina Vilniaus Vytės Nemunėlio pradinės mokyklos moksleiviai.

10.40-11.00 val. Šventinis Anykščių ir Zarasų TAU kolektyvų prisistatymas.

11.00-11.10 val. Kvėpavimo ir judesio pratimai. Trenerė Rasa Paulauskienė.

11.10-11.20 val. Sveikatingumo mankšta paremta tempimo pratimais. Trenerė Natalija Kaselienė.

11.20-11.30 val. Jogos praktiniai užsiėmimai. Jogos trenerė Laima Janulienė.

11.30-11.40 val. Sveikatingumo mankšta. Trenerė Jevgenija Pavliuk.

11.40-11.50 val. Vilniaus kolegijos sveikatos priežiūros fakulteto studentai praveda fizinio aktyvumo užsiėmimus, kurie lavina bei stiprina kūno pusiausvyrą ir koordinaciją.

11.50-13.10 val. Nuotaikingas diskgolfo turnyras. Praveda vadovas MČTAU diskgolfo klubo vadovė *Sigita Eimutienė*

11.50-13.10 val. Ėjimo su šiaurietiškais lazdomis turnyras. Praveda Sveikos gyvensenos fakulteto prodekanas Vytautas Vaitkus.

13.10-14.10 val. Tradicinė gardi kareiviška košė visiems!

14.10-15.00 val. Šventės uždarymas ir atsisveikinimo daina.

Sveikatinimo renginį moderuoja Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė *Viktorija Montvilienė* ir prodekanas *Vytautas Vaitkus*.