

Sveikos gyvensenos fakulteto 2020–2021 mokslo metų užsiėmimai

Fizinio aktyvumo užsiėmimai 2021 m.

- Pirmadieniais 10 val. Sportinių šokių pagrindai lauko aikėtelėje. Treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (mob. 8 614 56 402). Užsiėmimai vyksta kieme prie Universiteto pastato (Studentų g. 39).
 - Pirmadieniais 11.30 val. Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai nuotoliniu būdu (prisijungimas <https://meet.google.com/gkq-onki-joc>). Mokymus praveda Sveikos gyvensenos ir kvėpavimo terapijos lektorė Rasa Paulauskienė (mob. 8 614 75 430).
 - Pirmadieniais 20.30 val. Kundalini meditacija užsiėmimai nuotoliniu būdu (prisijungimas <https://meet.google.com/bdq-pbda-zrf>). Mokymus praveda jogos instruktoria Laimutė Janulienė (mob. 8 687 34 108).
 - Antradieniais 9 val. Sveikatingumo mankšta nuotoliniu būdu (prisijungimas <https://meet.google.com/bzi-fdpj-yro>). Mankštą praveda sporto instruktoria Jevgenija Pavliuk (mob. 8 685 77513).
 - Treėadieniais 6.30 val. Ryto meditacija (Kundalini joga) nuotoliniu būdu (prisijungimas<https://meet.google.com/mok-tjts-zri>). Mokymus praveda jogos instruktoria Laimutė Janulienė (mob. 8 687 34 108).
 - Treėadieniais 10 val. Projekto „Amžius ne riba – patirk judėjimo džiaugsmą“ užsiėmimai nuotoliniu būdu. Tiesioginė vazdo transliacija LIVE gyvai su vazdo įrašu. Vadovė Ingrida Merkininkė (8 612 40397).
 - Ketvirtadieniais 11 val. Kundalini joga sėdint ant kėdės nuotoliniu būdu (prisijungimas meet.google.com/ztf-ufkd-gsk). Mokymus praveda jogos instruktoria Laimutė Janulienė (mob. 8 687 34 108).
 - Penktadieniais 10 val. Šiaurietiškas ėjimas lazdomis. Užsiėmimus praveda trenerė Ramūnė Motiejūnaitė (mob. 8 674 46 552). Dalyvių laukiama kieme prie Didžiosios sporto salės, Studentų g. 39.
- ***
- Vasario 8, 15, 22 d. 10 val. Sportinių šokių pagrindai. Treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (mob. 8 614 56 402). Užsiėmimai vyks kieme prie Universiteto pastato (Studentų g. 39).
 - Vasario 8, 15, 22 d. 11.30 val. Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai nuotoliniu būdu (prisijungimas <https://meet.google.com/gkq-onki-joc>). Mokymus praveda Sveikos gyvensenos ir kvėpavimo terapijos lektorė Rasa Paulauskienė (mob. 8 614 75 430).
 - Vasario 9, 23 d. 9 val. Sveikatingumo mankšta nuotoliniu būdu (prisijungimas meet.google.com/ijk-ekec-whs). Instruktoria Jevgenija Pavliuk (mob. 8 685 77513).
 - Vasario 10, 17, 24 d 10 val. Projekto „Amžius ne riba – patirk judėjimo džiaugsmą“ užsiėmimas nuotoliniu būdu (programėlė WhatsApp). Vadovė Ingrida Merkininkė (8 612 40397).

- Vasario 8, 15, 22 d. 20.30 val. Kundalini meditacija užsiėmimai nuotoliniu būdu (prisijungimas <https://meet.google.com/bdq-pbda-zrf>). Mokymus praveda jogos instruktore Laimutė Janulienė (mob. 8 687 34 108).

- Vasario 11, 18, 25 d. 11 val. Kundalini joga sėdint ant kėdės nuotoliniu būdu (prisijungimas meet.google.com/ztf-ufkd-gsk). Mokymus praveda jogos instruktore Laimutė Janulienė (mob. 8 687 34 108).

- penktadieniais 10 val. Šiaurietiškas ėjimas lazdomis. Užsiėmimus praveda Lietuvos olimpinės akademijos referentė olimpiniam ugdymui Ramūnė Motiejūnaitė (mob. 8 674 46 552). Dalyvių laukiama kieme prie Didžiosios sporto salės, Studentų g. 39.

Teoriniai-praktiniai užsiėmimai vyksta antradieniais nuotoliniu būdu Google Meet platformoje

2021 m. gegužės 4 d. (10 – 12 val.) Paskaita – mankšta „Vyresnių žmonių griuvimų prevensija: specialios mankštos“. Lektorius Sveikatos mokymo ir ligų prevensijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus Visuomenės sveikatos specialistas Remigijus Zumeras.

2021 m. gegužės 11 d. (10 – 12 val.) Paskaita „Vėžio imunologiniai aspektai“. Lektorė: Nacionalinio vėžio instituto Imunologijos laboratorijos vedėja prof. Vita Pašukonienė.

2021 m. gegužės 18 d. (10 – 12 val.) Paskaita „Imunoprofilaktikos aktualijos“. Lektorė: Nacionalinio visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Daiva Razmuvienė.

2021 m. gegužės 25 d. (10 – 12 val.) Paskaita - diskusija „Parazitinių ligų epidemiologinė situacija Lietuvoje ir pasaulyje“. Lektorė: Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro gydytoja epidemiologė Aušra Bartulienė.

2021 m. balandžio 6 d. (10 – 12 val.) Paskaita - diskusija "Kaip pagerinti emocinę būseną". Lektorė Psichologė – psichoterapeutė Mirolanda Trakumaitė.

2021 m. balandžio 13 d. (10 – 12 val.) Paskaita - diskusija „Kaip senėjimas veikia mus: klausa, uoslė ir balsas“. Lektorė gydytoja otorinolaringologė dr. Donata Šukytė - Raubė.

2021 m. balandžio 20 d. (10 – 12 val.) Paskaita – diskusija „Pusryčiai – geros dienos pradžia“. Lektorius Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto prof. Rimantas Stukas.

2021 m. balandžio 27 d. (10 – 12 val.) Paskaita –diskusija „Aktualios užkrečiamosios ligos ir jų profilaktika“. Lektorė Nacionalinio visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Daiva Razmuvienė.

2021 m. kovo 2 d. (10 – 12 val.) Paskaita – diskusija „Vyresnių akių priežiūra, kokios ligos gresia ir kaip jų išvengti“. Lektorė gydytoja oftalmologė dr. Donata Montvilaitė.

2021 m. kovo 9 d. (10 – 12 val.) Paskaita – diskusija „Mes, 5G technologijos ir mūsų sveikata“. Lektorius Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Sveikatos rizikos veiksnių vertinimo skyriaus vedėjas Marius Urbonas.

2021 m. kovo 16 d. (10 – 12 val.) Paskaita – diskusija „Paskaita – diskusija „Kodėl pakitimai odoje kelia nerimą“. Lektorius gydytojas dermatologas Juozas Prušinskas.

2021 m. kovo 23 d. (10 – 12 val.) Paskaita – diskusija „Sveikas miegas ir jo sutrikimai“. Santaros klinikos gydytoja neurologė Dalia Matačiūnienė.

2021 m. kovo 30 d. (10 – 12 val.) Paskaita – diskusija „Nuo amžiaus priklausomi mikrobiotos pokyčiai“ Lektorė Erika Dzimidaitė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė.

2021 m. vasario 2 d. 10 – 12 val. Paskaita - diskusija „Valstybinė vaistų kontrolės tarnyba klausia: kuo mūsų skelbiama informacija gali būti naudinga?“.

Lektoriai: Vaistų registracijos skyriaus vedėja Kristina Povilaitienė, Farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų informacijos skyriaus vedėja, Eglė Burbienė, Rinkos priežiūros skyriaus vyresnioji patarėja Diana Leleckaitė, atstovė spaudai Aistė Tautvydienė

2021 m. vasario 9 d. 10 – 12 val. Paskaita – diskusija „Nerimas sergant širdies ligomis“. Lektorius – Santaros klinikos prof. Pranas Šerpytis.

2021 m. vasario 23 d. 10 – 12 val. Paskaita - diskusija „Jaunystės mitai ir klystkeliai. Pasaulio karantino iššūkiai“.

Lektorės: Riešės Šeimos klinikos vadovė, šeimos gydytoja Laimutė Puidokienė, biotechnologijų specialistė Jurgita Grigaliūnienė.

2021 m. sausio 12 d. 10 val. Paskaita-diskusija „Klatingas biologinis mutantas“. Lektorius Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktorius prof. Saulius Čaplinskas.

2021 m. sausio 19 d. 10 – 12 val. Sveikatinimo forumas „Sveikai gyvensi – ilgai nesensi“.

2021 m. sausio 26 d. 10 – 12 val. Paskaita - diskusija „Aktualios užkrečiamos ligos Lietuvoje ir pasaulyje“. Lektorė Nacionalinio visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Daiva Razmuvienė.

2020 m. rugsėjo 8 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Ką žinome ir ko ne apie COVID-19“. Lektorius Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktorius prof. Saulius Čaplinskas.

2020 m. rugsėjo 9 d. 11 val. Vilniaus universiteto Botanikos sodo Vingio skyrius, M. K. Čiurlionio g. 110. Konferencija, skirta dr. Eugenijos Šimkūnaitės 100–mečiui paminėti „Vaistažolių takeliais į sveikatos kelią“.

2020 m. rugsėjo 15 d. 12 val. Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos Covid pandemijos metu. Lektorius Santaros klinikos prof. Pranas Šerpytis.

2020 m. rugsėjo 22 d. 12 val. Riebalai mūsų mityboje – valgyti ar atsisakyti? Lektorius Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto prof. Rimantas Stukas.

2020 m. rugsėjo 29 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Covid-19 pandemija pasaulyje ir Lietuvoje“. Lektorė Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos departamento skyriaus gydytoja epidemiologė Galina Zagrebnevienė.

2020 m. spalio 6 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Lėtiniai nugaros skausmai ir fizinis aktyvumas“. Lektorius Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistas Remigijus Zumeras.

2020 m. spalio 13 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Maisto produktų ženklavimo ypatumai“. Lektorė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vadovė Roma Bartkevičiūtė.

2020 m. spalio 20 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Osteoporozės rizika ir prevencija“. Lektorė VU Medicinos fakulteto geriatrinės medicinos rezidentė Eglė Sadauskaitė.

2020 m. spalio 27 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos skelbiamos informacijos aktualumas“. Lektorė VVKT Vaistų registracijos skyriaus vedėja Kristina Povilaitienė.

2020 m. lapkričio 3 d. Paskaita-diskusija „5 G technologija – mitai ir tikrovė. Sveikatos ir aplinkos aspektai“. Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Sveikatos rizikos veiksnių vertinimo skyriaus vedėjas Marius Urbonas.

2020 m. lapkričio 10 d. Būtent dabar prisijaukinkite jogą! Pagal Lietuvos ir užsienio literatūrą parengė Remigijus Zumeras, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus fizinio aktyvumo specialistas.

2020 m. lapkričio 17 d. Osteoporozės rizika ir prevencija. Eglė Sadauskaitė, VU Medicinos fakulteto geriatrinės medicinos rezidentė.

2020 m. lapkričio 24 d. Kosmetikos gaminiai. Regina Burbienė, Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Produktų vertinimo skyriaus patarėja, Vilniaus departamentas.

2020 m. gruodžio 1 d. Kada per daug morkų sulčių! Gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė.

2020 m. gruodžio 8 d. Amžinos jaunystės mitai ir klystkeliai. Pokalbis su UAB „Riešės šeimos klinikos“ vadove, šeimos gydytoja Laimute Puidokiene.

2020 m. gruodžio 15 d. Oksidacinis stresas – kaip su juo kovoti? Parengė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė Erika Dzimidaitė.

2020 m. gruodžio 22 d. Produktų fermentacija. Gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė.

