

MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2021-2022 metų užsiėmimai

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas 2022 m. nuo vasario mėn. organizuoja fizinio aktyvumo užsiėmimus Mažojoje ir Didžiojoje sporto salėse (Studentų g. 39).

- **pirmadieniais 9.30 val.** - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **pirmadieniais 21.30 val.** - Kundalini jogos technikos užsiėmimai (vakaro meditacija) - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu (Prisijungimas: <https://meet.google.com/jhc-wavv-zqw>).

- **antradieniais 9, 10, 11, 12, 13 val.** – Jėgos stiprinimo treniruotės (1 val.) - registruotis pas sporto trenerę Ingridą Merkininkę (8 612 40397). Užsiėmimai vyks Treniruoklių salėje (Studentų g. 39).

- **antradieniais 15.00 val.** - Sveikatingumo mankšta – trenerė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **trečiadieniais 10.00 val.** – NIA (ang. Neuromuscular Integrativ Action - amerikiečių šokio judesio technika) šokio technikos užsiėmimai - sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (8 612 40397). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje (Studentų g. 39).

- **trečiadieniais 21.30 val.** - Kundalini jogos technikos užsiėmimai (vakaro meditacija) - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu (Prisijungimas: <https://meet.google.com/jhc-wavv-zqw>).

- **ketvirtadieniais 10.00 val.** – Judesio terapijos užsiėmimai. Užsiėmimus praveda baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė (tel. 86 72 79337). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje.

- **ketvirtadieniais 11.00 val.** – Kundalini jogos technikos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu (Prisijungimas: <https://meet.google.com/jhc-wavv-zqw>).

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas organizuoja teorinius – praktinius užsiėmimus MČTAU patalpose, 8A auditorijoje (Studentų g. 39, Vilnius) kiekvieną antradienį.

2022 m. vasario 1 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Lėtiniai nugaros skausmai ir fizinis aktyvumas“. Lektorius Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus Visuomenės sveikatos specialistas Remigijus Zumeras.

2022 m. vasario 8 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Kosmetikos gaminiai šiandienos vartotojo ir specialisto akimis“. Lektorė Nacionalinio visuomenės sveikatos centro vyriausioji specialistė Regina Burbienė.

2022 m. vasario 15 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Ankstyva vėžio diagnostika“. Lektorė Nacionalinio vėžio instituto gydytoja onkologė chemoterapeutė Laura Steponavičienė.

2022 m. vasario 22 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Visa informacija ant etiketės”.
Lektrė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus
vedėja Roma Bartkevičiūtė.

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas 2022 m. nuo sausio mėn. organizuoja fizinio aktyvumo užsiėmimus Mažojoje ir Didžiojoje sporto salėse (Studentų g. 39). Mankštose gali dalyvauti tik turintys Galimybių pasą.

- **pirmadieniais 9.30 val.** - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **antradieniais 15.00 val.** - Sveikatingumo mankšta – trenerė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **trečiadieniais 10.00 val.** – Aerobinės ištvermės užsiėmimai - sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (8 612 40397). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje (Studentų g. 39).

- **ketvirtadieniais 10.00 val.** – Judesio terapijos užsiėmimai. Užsiėmimus praveda baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė (tel. 86 72 79337). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje.

- **ketvirtadieniais 11.00 val.** - Jogos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks MČTAU patalpose (Studentų g. 39) (atsinešti kilimėlj ir pagalvėlė).

- **penktadieniais 10.00 val.** - Šiaurietiškas ėjimas lazdomis - užsiėmimus praveda sporto trenerė Ramūnė Motiejūnaitė (tel. 86 74 46552). Dalyvių laukiama kieme prie Didžiosios sporto salės (Studentų g. 39).

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas organizuoja teorinius – praktinius užsiėmimus MČTAU patalpose, 8A auditorijoje (Studentų g. 39, Vilnius) kiekvieną antradienį.

2022 m. sausio 11 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Ligonių kasos garantuoja prieinamą pagalbą”. Lektorius Rimantas Zagrebajev - Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos Ryšių su visuomene skyriaus vedėjas.

2022 m. sausio 18 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Taikomoji kineziologija gydo be vaistų.” Lektorius kineziterapeutas Audrius Kučys.

2022 m. sausio 25 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Mittai ir realybė”. Lektorė Vilniaus centro poliklinikos šeimos gydytoja Daiva Berškienė.

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas 2021 m. lapkričio mėn. organizuoja fizinio aktyvumo užsiėmimus Mažojoje ir Didžiojoje sporto salėse (Studentų g. 39). Mankštose gali dalyvauti tik turintys Galimybių pasą.

- **pirmadieniais 9.30 val.** - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **antradieniais 15.00 val.** - Sveikatingumo mankšta – trenerė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **treėadieniais 10.00 val.** – Fizinio aktyvumo užsiėmimai „Amžius ne riba – patirk judėjimo džiaugsmą“ - sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (8 612 40397). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje (Studentų g. 39).

- **ketvirtadieniais 10.00 val.** – Judesio terapijos užsiėmimai „Linksmi judesiai pagal muziką“. Užsiėmimus praveda baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė (tel. 86 72 79337). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje.

- **ketvirtadieniais 11.00 val.** - Jogos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks MČTAU patalpose (Studentų g. 39) (atsinešti kilimėli ir pagalvėlė).

Tuo paėiu laiku jogos mokymuose galima dalyvauti nuotoliniu būdu: prisijungti prie Google Meet meet.google.com/jhc-wavv-zqw

- **penktadieniais 10.00 val.** - Šiaurietiškas ėjimas lazdomis - užsiėmimus praveda sporto trenerė Ramūnė Motiejūnaitė (tel. 86 74 46552). Dalyvių laukiama kieme prie Didžiosios sporto salės (Studentų g. 39).

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas organizuoja teorinius – praktinius užsiėmimus MČTAU patalpose, 8A auditorijoje (Studentų g. 39, Vilnius) kiekvieną antradienį.

2021 m. lapkriėio 9 d. 11 val. Ir 13 val. Pirmosios pagalbos mokymai. Lektorė: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistė Vida Dubinskienė.

2021 m. lapkriėio 16 d. 13.30 val. Sveikatingumo forumas „Sveikai gyvensi – ilgai nesensi“: Paskaita – diskusija „Genai ir paveldimumas“, Paskaita - diskusija „Maisto priedai ir jų įtaka sveikatai“. Lektorės: Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros studentės Ksenija Gulbickaja ir Judita Milkeviėiūtė, Anastasija Gonėarova ir Kotryna Jonušaitė.

2021 m. lapkriėio 23 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Serganėiųjų širdies ir kraujagyslių ligomis mityba“. Lektorė: Gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė.

2021 m. lapkriėio 30 d. 13.30 val. Paskaita – diskusija „Žalioji Europos susitarimas: ką jis duos Lietuvai ir žmonių sveikatai“. Lektorius: Vytenis Povilas Andriukaitis – gydytojas, istorikas, Lietuvos politinis bei visuomenės veikėjas, Lietuvos nepriklausomos valstybės atstatymo akto signataras, buvęs Europos Sąjungos komisaras, atsakingas už sveikatą ir maisto saugą.

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas 2021 m. spalio mėn. organizuoja fizinio aktyvumo užsiėmimus Mažojoje ir Didžiojoje sporto salėse (Studentų g. 39). Mankštose gali dalyvauti tik turintys Galimybės pasą.

- **pirmadieniais 9.30 val.** - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **antradieniais 15.00 val.** - Sveikatingumo mankšta – trenerė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai vyks Mažojoje sporto salėje.

- **treėdadieniais 10.00 val.** – Fizinio aktyvumo užsiėmimai „Amžius ne riba – patirk judėjimo džiaugsmą” - sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (8 612 40397). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje (Studentų g. 39).

- **ketvirtadieniais 10.00 val.** – Judesio terapijos užsiėmimai „Neprarask judėjimo džiaugsmo“. Užsiėmimus praveda baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė (tel. 86 72 79337). Užsiėmimai vyks Didžiojoje sporto salėje.

- **ketvirtadieniais 11.00 val.** - Jogos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyksta MČTAU patalpose (Studentų g. 39) (atsinešti kilimėlj ir pagalvėlė).

- **penktadieniais 10.00 val.** - Šiaurietiškas ėjimas lazdomis - užsiėmimus praveda sporto trenerė Ramūnė Motiejūnaitė (tel. 86 74 46552). Dalyvių laukiama kieme prie Didžiosios sporto salės (Studentų g. 39).

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas organizuoja teorinius – praktinius užsiėmimus MČTAU patalpose, 8A auditorijoje (Studentų g. 39, Vilnius) kiekvieną antradienį, 13.30 val.

2021 m. spalio 5 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Kaip išsaugoti jaunystę?”. Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė Rita Šilenskienė

2021 m. spalio 12 d. 12 val. Paskaita-diskusija „Fizinis aktyvumas ir sveikata: kodėl, kam, kaip, kur, kiek, kada?”. Lektorius Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistas Remigijus Zumeras.

2021 m. spalio 19 d. 12.30 val. Paskaita-diskusija „Vėžio profilaktikos ypatumai”. Lektorė Nacionalinio vėžio instituto gydytoja onkologė chemoterapeutė Laura Steponavičienė.

2021 m. spalio 26 d. 13.30 val. Paskaita-diskusija „Organizmo stimuliacija akupunktūra”. Lektorė PASP akupunktūros specialistė Ieva Malcevičiūtė.

Sveikos gyvensenos fakultetas nuo 2021 m. rugsėjo 1 d. organizuoja fizinio aktyvumo užsiėmimus lauke:

- **pirmadieniais 10.00 val.** - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyks kieme prieš Sveikatos ir sporto fakulteto įėjimą (Studentų g. 39).

- **antradieniais 10.00 val.** - Sveikatingumo mankšta – trenerė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai vyks kieme prieš Sveikatos ir sporto fakulteto įėjimą (Studentų g. 39).

- **trečiadieniais 10.00 val.** – projekto „Amžius ne riba – patirk judėjimo džiaugsmą“ užsiėmimai - sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (8 612 40397). Užsiėmimai vyks kieme prieš Sveikatos ir sporto fakulteto įėjimą (Studentų g. 39).

ketvirtadieniais 10.00 val. – Judesio terapijos užsiėmimai „Neprarask judėjimo džiaugsmo“. Užsiėmimus praveda baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė (tel. 8672 79337). Užsiėmimai vyks kieme prieš Sveikatos ir sporto fakulteto įėjimą (Studentų g. 39).

- **ketvirtadieniais 11.00 val.** - Jogos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks kieme prieš Sveikatos ir sporto fakulteto įėjimą (Studentų g. 39) (Atsinešti kilimėlj ir pagalvėlę).

- **penktadieniais 10.00 val.** - Šiaurietiškas ėjimas lazdomis - užsiėmimus praveda Lietuvos olimpinės akademijos referentė olimpiniam ugdymui Ramūnė Motiejūnaitė (tel. 86 74 46552). Dalyvių laukiama kieme prie Didžiosios sporto salės (Studentų g. 39).

Sveikos gyvensenos fakultetas nuo 2021 m. rugsėjo 1 d. organizuoja teorinius – praktinius užsiėmimus 8A auditorijoje (Studentų 39, Vilnius).

2021 m. rugsėjo 7 d. 11 val. Paskaita-diskusija „Kaip saugotis, norint nesusergti COVID-19“. Lektorius užkrečiamųjų ligų specialistas prof. Saulius Čaplinskas.

2021 m. rugsėjo 14 d. 11 val. Paskaita - diskusija „Širdies ir kraujagyslių ligų rizika Covid pandemijos metu“. Lektorius Santaros klinikos prof. Pranas Šerpytis.

2021 m. rugsėjo 21 d. 11 val. Paskaita-diskusija „Kaip maitintis, kad išlikti sveikam ir judriam“. Lektorius Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto prof. Rimantas Stukas.

2021 m. rugsėjo 28 d. 11 val. Paskaita - diskusija „Per maistą ir vandenį plintančios užkrečiamosios ligos“. Lektorė Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro gydytoja epidemiologė Aušra Bartulienė.

2021 m. spalio 5 d. 10 val. Konferencija apie netradicinės medicinos įteisinimą bei įgyvendinimą Lietuvoje. Vilniaus universiteto Botanikos sodo Vingio skyrius, M. K. Čiurlionio g. 110.