

**MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas 2022-2023 mokslo metų I pusm. organizuoja šiuos fizinio aktyvumo renginius. Norintys dalyvauti, prašome registruotis pas nurodytą sporto instruktorių.**

- **pirmadieniais 9.30 val.** - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyksta MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g. 39).

- **pirmadieniais 11.00 val.** – Cantienica metodo pamokos, mokymus praveda fizinio ugdymo mokytoja – metodininkė Rūta Čaikovskienė (tel. 8670 15752). Užsiėmimai vyksta MČTAU Šokių studijos salėje (206).

- **antradieniais 9.30 val.** - Sveikatingumo mankšta – sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai vyksta MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g. 39).

- **antradieniais 10.30 - 14 val.** – Jėgos stiprinimo treniruotės (1 val.) - registruotis pas sporto trenerę Nataliją Kaselienę (8 616 01460). Užsiėmimai vyksta Treniruoklių salėje (Studentų g. 39A).

- **trečiadieniais 9.30 val.** – Judesio terapijos užsiėmimai „Neprarask judėjimo džiaugsmo“. Užsiėmimus praveda baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė (tel. 8672 79337). Užsiėmimai vyksta MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g. 39).

- **trečiadieniais 11.00 val.** Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyksta MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g.

- **trečiadieniais 16 val.** – Diskgolfo žaidimas. Vingio diskgolfo aikštyne. Teirautis Sigita Eimutienė (tel.8650 40788), Ovidijus Gabrėnas (8620 84468).

- **ketvirtadieniais 9.30 val.** Aerobinės išsvermės užsiėmimai (paremti NIA šokio technika) - sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (8 612 40397). Užsiėmimai vyksta MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g. 39).

- **ketvirtadieniais 11.00 val.** - Jogos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g. 39). (Atsinešti kilimėlių ir pagalvėlę).

- **penktadieniais 10 val.** – Diskgolfo žaidimas. Pūčkorių mėlynojoje žaidimų trasoje. Teirautis Sigita Eimutienė (tel.8650 40788), Ovidijus Gabrėnas (8620 84468).

**MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas 2022-2023 mokslo metų II pusm. organizuoja šiuos fizinio aktyvumo užsiėmimus. Norintieji dalyvauti, prašome registruotis pas nurodytą sporto instruktorių.**

- **pirmadieniais 10–11 val.** - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyks Vilniaus kolegijos Mažojoje sporto salėje (Studentų g. 39).

- **antradieniais 10-11 val.** – Aerobinės ištvermės užsiėmimai (paremti NIA šokio technika)  
- sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (8 612 40397). Užsiėmimai vyks Vilniaus kolegijos Mažojoje sporto salėje (Studentų g. 39 ).

- **antradieniais 10.00 - 14 val.** – Jėgos stiprinimo treniruotės (1 val.) - registruotis pas sporto trenerį Joną Bautronį (8 687 83177). Užsiėmimai vyksta Treniruoklių salėje (Studentų g. 39A).

- **trečiadieniais 10-11 val.** – Sveikatinimo tempimo mankštos (jogos, pilateso, kalanetikos ir Karolio Dineikos pratybų pagrindu). Sporto trenerė Natalija Kaselienė (8 616 01460). Užsiėmimai vyks Vilniaus kolegijos Mažojoje sporto salėje.

- **nuo kovo 1 d. trečiadieniais 15 val.** – Diskgolfo žaidimas. Vingio diskgolfo aikštyne. Teirautis Sigita Eimutienė (tel.8650 40788), Ovidijus Gabrėnas (8620 84468).

- **ketvirtadieniais 10-11 val.** - Jogos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktorė Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai vyks MČTAU patalpose (už Freskų salės). (Atsinešti kilimėlių ir pagalvėlių).

- **ketvirtadieniais 11-12 val.** - Judesio terapijos užsiėmimai. Užsiėmimus praveda baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė (tel. 8672 79337). Užsiėmimai vyks MČTAU Freskų salėje.

- **penktadieniais 10–11 val.** Sveikatingumo mankšta – trenerė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai vyks Vilniaus kolegijos Mažojoje sporto salėje (Studentų g. 39 ).

- **nuo kovo 3 d. penktadieniais 10 val.** – Diskgolfo žaidimas. Pūčkorių mėlynojoje žaidimų trasoje. Teirautis Sigita Eimutienė (tel.8650 40788), Ovidijus Gabrėnas (8620 84468).

**MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas organizuoja teorinius – praktinius užsiėmimus A4 auditorijoje (Studentų 39, Vilnius) (kiekvieną antradienį).**

**2022 m. spalio 4 d. 11 val.** Paskaita-diskusija „COVID ir kitų infekcijų rizika“. Lektorius - užkrečiamųjų ligų specialistas prof. Saulius Čaplinskas.

**2022 m. spalio 11 d. 11–15 val.** Sveikatinimo konferenciją „Sveika aplinka – sveikas žmogus“. Vilniaus kolegijos Aktų salėje, trečiame aukšte (Studentų g. 39A, Vilnius). Prašome registruotis.

**2022 m. spalio 18 d. 12 val.** Paskaita–diskusija „Ar saugūs receptiniai vaistai“. Lektorius gydytojas – toksikologas dr.Robertas Badaras.

**2022 m. spalio 25 d. 13 val.** Paskaita–diskusija „Fizinio aktyvumo ir subalansuotos mitybos įtaka žmogaus sveikatai“. Lektorius: treneris Ignas Bakėjus.

**2022 m. lapkričio 8 d. 10–15 val.** Sveikatinimo forumas „Sveikai gyvensi - ilgai nesensi“ MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g. 39).

**2022 m. lapkričio 15 d. 13–16 val.** Sveikatinimo konferencija Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultete (Didlaukio g.45, Vilnius)

**2022 m. lapkričio 22 d. 11 val.** Paskaita–diskusija „Alavijo ir deguonies naudingosios savybės“. Lektoriai: Deimantas Banyš ir Rimantas Grigaitis.

**2022 m. lapkričio 29 d. 11 val.** Paskaita – diskusija: „Ką svarbu žinoti šiais laikais apie holistinę medicinos sistemą – Ajurveda“ ir „Gydymas dėlėmis“. Lektorės: Ajurvedos specialistės - Birutė Dovgerd, Violeta Jarusevičiūtė-Žižienė, gydytoja Vanda Kramarauskienė.

**2022 m. gruodžio 6 d. 11 val.** Paskaita–diskusija „Lipidai ir jų įtaka žmogaus sveikatai“. Lektorė Šeimos gydytoja Daiva Berškienė

**2022 m. gruodžio 13 d. 11 val.** Pirmosios pagalbos mokymai. Lektorė Higienos instituto Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistė Vida Dubinskienė.

**2022 m. gruodžio 20 d. 10 – 13 val.** Vilniaus kolegijos Aktų salėje. Sveikatinimo forumas „Kas sveikas – tas ir jaunas“ (Vydūnas).

**2023 m. sausio 10 d. 11.30 val.** Pirmosios pagalbos suteikimo praktiniai mokymai. Lektorė Higienos instituto Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistė Vida Dubinskienė.

**2023 m. sausio 17 d. 11.30 val.** Paskaita–diskusija „5G mobiliojo ryšio technologijos Lietuvoje ir poveikis sveikatai“. Lektorius Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Sveikatos rizikos veiksnių vertinimo skyriaus vedėjas Marius Urbonas.

**2023 m. sausio 24 d. 11.30 val.** Paskaita–diskusija „Fizinis aktyvumas kasdieninėje veikloje“. Lektorė Higienos instituto Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistė Ramunė Miliuskė

**2023 m. sausio 31 d. 11.30 val.** Paskaita–diskusija „Vyresnių žmonių akių priežiūra ir gresiančios ligos“. Lektorė gydytoja oftalmologė dr. Donata Montvilaitė.

**2023 m. vasario 7 d. 11.30 val.** Paskaita–diskusija „Ankstyva vėžio diagnostika“. Lektorė Nacionalinio vėžio instituto gydytoja onkologė chemoterapeutė Laura Steponavičienė.

**2023 m. vasario 14 d. 11.30 val.** Paskaita – diskusija „Istorinė Lietuvos virtuvė“. Lektorius VU Komunikacijos fakultetas Skaitmeninių kultūrų ir komunikacijos katedros profesorius Rimvydas Laužikas.

**2023 m. vasario 21 d. 11.30 val.** Paskaita–diskusija „Osteoporozės rizika ir prevencija“. Lektorė VU Medicinos fakulteto geriatrinės medicinos rezidentė Austėja Varnaitė.

**2023 m. vasario 28 d. 11.30 val.** Paskaita–diskusija „Vėžio paplitimas ir jo gydymo perspektyvos“. 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.

**2023 m. kovo 7 d. 11.30 val.** Paskaita – diskusija „Organizmo stimuliacija akupunktūra“. Lektorė PASP akupunktūros specialistė Ieva Malcevičiūtė.

**2023 m. kovo 14 d. 11.30 val.** Paskaita – diskusija „Ar viską žinome apie tai, ką valgome?“ Lektorius Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos katedros vedėjas prof. dr. Rimantas Stukas.

**2023 m. kovo 21 d. 11.30 val.** Paskaita – diskusija „Cukrinis diabetas: kaip jo išvengti ir kuo gydytis“. Lektorė gydytoja dr. Agnė Abraitienė.

**2023 m. kovo 28 d. 10.00 – 15.00 val.** Sveikatinimo forumas „eikia išmokti sveikam išlikti“. MČTAU patalpose, Freskų salėje (Studentų g. 39).