

PROGRAMA



**Sveikatos
paroda**

**SPALIO 25–26
LITEXPO**



SVEIKATOS FORUMAS | 5.1 salė

SPALIO 25 D. | penktadienis

10:00–10:45

KŪNAS IR PROTAS: PRIEŠAI AR DRAUGAI?

Doc. Dr. Simona Pajaujienė, ACTIVE TRAINING sveikatingumo trenerė

10:50–11:35

NORITE PRADĖTI TERAPIJĄ? PATARIMAI, KAIP IŠSIRINKTI PSICHIKOS SVEIKATOS SPECIALISTĄ

Ieva Sabalienė, VILNIUS SVEIKIAU sveikatos psichologė

11:40–12:25

STRESAS IR BURNOS SVEIKATA: KAIP STRESAS ĮTAKOJA JŪSŲ ŠYPSENĄ

Dr. Gitana Rėderienė, Lietuvos burnos higienistų draugijos vadovė

12:30–13:15

TAVO ENERGIJOS ĮVERTINIMAS IR KĄ DARYTI, KAD SVEIKI ĮPROČIAI IŠLIKTŲ?

Laimonas Smulkys, ACTIVE TRAINING vadovas

13:20–14:05

KAIP UŽTIKRINTI SVEIKĄ JAUNIMO ATEITĮ? ŠEIMOS IR BENDRUOMENĖS VAIDMUO PASITELKIANČI PLANET YOUTH MODELĮ

Milda Pasaravičiūtė, PLANET YOUTH modelio koordinatore (VILNIUS SVEIKIAU).

14:10–14:55

KAS GYVENS ILGIAU: PROJEKTŲ VADOVAS AR ASMENINIS TRENERIS?

Prof. dr. Arūnas Emeljanovas, fizinio aktyvumo ekspertas

15:00–15:45

PANELINĖ DISKUSIJA: PERDEGIMO PREVENCIJA ORGANIZACIJOJE: PROJEKTAS AR KULTŪRA?

Moderuoja Ieva Vaitkevičiūtė, emocinės pagalbos startuolio MINDLETIC įkūrėja

Dalyvauja Eva Bakienė, SWEDBANK srities vadovė ir

Jolita Gurskytė, VINTED žmonių augimo ir ugdymo partnerė

15:50–16:35

PERDEGIMAS SUVALDOMAS: APIE PASEKMES IR KAIP JŲ IŠVENGTI

Ugnė Juodytė, verslo psichologė

16:40–17:25

KAIP TĖVAMS NEPAVIRSTI VAIKAIS? PSICHOLOGAS APIE VAIKO PSICHINĘ SVEIKATĄ

Žydrė Arlauskaitė, psichologė-psichoterapeutė

17:30–18:15

ONLY GOOD VIBES? VIEN TEIGIAMOS EMOCIJOS – ILIUZIJA AR REALYBĖ?

Dainius Jakučionis, psichoterapeutas

**Sveikatos
paroda**

**SPALIO 25–26
LITEXPO**



SVEIKATOS FORUMAS | 5.1 salė

SPALIO 26 D. | šeštadienis

11:00–11:45

KAIP EMOCIJOS VEIKIA SPORTO ĮPROČIUS?

Paulius Lipskis, kineziterapeutas

11:50–12:35

LAPKRITIS, ŪSAI, KAMUOLIAI – APIE KĄ VISA TAI?

Dr. Marius Kinčius, Nacionalinio vėžio instituto direktoriaus pavaduotojas, Lietuvos urologų draugijos prezidentas

12:40–13:25

MIŠKAS KVIEČIA SUSITIKTI? ŽYGIŲ GAMTOJE NAUDA SVEIKATAI

Vytautas Bartulis, TRENKTURO bendrąjį kūrėjas

13:30–14:15

ILGAAMŽIŠKUMO RODIKLIS – GLIUKOZĖS DINAMIKA

Dr. Sandrija Čapkauskienė, dietologė

14:20–15:05

PRIKLAUSOMYBIŲ ĮVEIKA: MITAI IR REALYBĖ

Dr. Liudas Vincentas Sinkevičius, psichologas

15:10–15:55

MOTINYSTĖS/TĖVYSTĖS ATOSTOGOS NAUDINGOS DARBUOTOJUI IR DARBDAVIUI

Moderuoja Nida Vildžiūnaitė, Pogimdyminės depresijos centro vadovė

Dalyvauja Vilma Petrikenė, psichologė ir

Lina Gutauskaitė, mama, ŽVELK GILIAU psichikos sveikatos ambasadorė

16:00–16:45

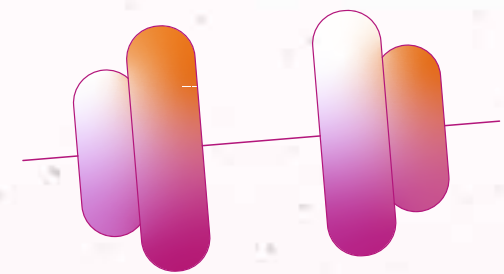
EMOCIJOS DARBE: KAIP IŠLAIKYTI AUTENTIŠKUMĄ NEPERŽENGIANT RIBŲ

Rūta Bakanaitė, organizacinės gerovės konsultantė, WORKTHRIVE įkūrėja

16:50–17:35

AR KALBĖDAMI APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ GALIME SUMAŽINTI STIGMĄ?

Greta Klidziūtė, PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS projektų vadovė, visuomenės sveikatos specialistė



TRENIRUOČIŲ ERDVĖ | 5 salė

SPALIO 25 D. | penktadienis

10:00

PARODOS ATIDARYMAS SU RYTINE MANKŠTA
Veda LSSKA direktorė Ramunė Bistrickaitė ir LSSKA
ambasadorius Marius Jovaiša

Energija, koncentracija | lengva mankšta rytui

15:00

ANIMAL FLOW. Veda Ieva Šimkutė-Pilelė | ACTIVE TRAINING

Jėga, lankstumas, mobilumas | nuo ropinėjimų varlyte iki ramių
pratimų | treniruotė kūnui ir smegenims

16:00

FULL BODY TONE.

Veda Simona Poškuvienė-Stonkutė | LEMON GYM

Jėga, ištvermė | pratimai įvairioms raumenų grupėms |
probleminės vietos

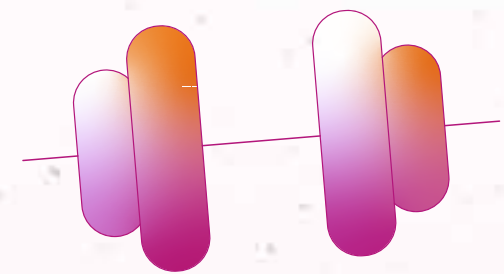
17:00

PILATES. Veda Karolina Kitkovska | IMPULS

Lankstumas ir koordinacija, kūno stiprinimas | Vakaryų ir Rytų kūno
ir dvasios lavinimo sintezė

**Sveikatos
paroda**

**SPALIO 25–26
LITEXPO**



TRENIRUOČIŲ ERDVĖ | 5 salė

SPALIO 26 D. | šeštadienis

11:00

BODY COMBAT. Veda Aleksandras Marjenkov | FORUMFITNESS

Raumenų stiprinimas, ištvermė ir koordinacija | kovos menų elementai ir aerobiniai pratimai | intensyvi treniruotė

12:00

YOGA DANCE FLOW. Veda Agnė Buta | LEMON GYM

Koordinacija, pusiausvyra, atmintis | judesio praktika, sujungianti jogą, baletą ir šiuolaikinį šokį

13:00

ZUMBA. Veda Marija Silina | LEMON GYM

Laikysena, medžiagų apykaita, dailesnis kūnas | šokis ir aerobika | Lotynų Amerikos bei šiuolaikinių šokių muzika

14:00

STRONG & STRETCH. Veda Raminta Kerulytė | FORUMFITNESS

Lankstumas, mobilumas ir raumenų jėga | holistinė treniruotės forma | raumenų stiprinimo ir tempimo pratimai

15:00

H.I.I.T TRENIRUOTĖ. Veda Viktorija Juknevičienė | GYM+

Kalorijų deginimas ir raumenų jėga | aukšto intensyvumo pratimai su poilsio pertraukomis

16:00

M.O.V.E TRENIRUOTĖ. Veda Viktorija Juknevičienė | GYM+

Kūno valdymas, proto ir kūno ryšys | Intervalinė treniruotė su savo kūno svoriu | vidutinis intensyvumas

**Sveikatos
paroda**

**SPALIO 25–26
LITEXPO**



HARMONIJS ERDVĖ | 5.3 salė

SPALIO 25 D. | penktadienis

11:00–11:30

KVĖPAVIMAS IR RAMUS PROTAS GYVENSENOS POKYČIAMS

Dr. Aurimas Mačiukas, ACTIVE TRAINING asmeninis treneris

11:35–12:05

KVĖPAVIMAS PRAKTIŠKAI: KAIP GREITAI IR VEIKSMINGAI SUVALDYTI STRESĄ IR NERIMĄ?

Lekt. Greta Puzonė, kineziterapeutė, sveikatingumo, Wim Hof metodo ir Oxygen Advantage funkcinio kvėpavimo instruktorė, ACTIVE TRAINING

12:20–13:20

ERGOTERAPIJA KASDIENYBĖJE: SENSORINIS PROFILIS IR JO REIKŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI

Jonė Ambraziejienė, ergoterapeutė, Švedijos Jonkoping Universiteto magistrantė

13:35–14:35

FOTOGRAFIJA KAIP TERAPIJA

Lekt. Aušra Poškutė, LSMU ir VDA jungtinės dailės terapijos studijų programos magistrantė, LIETUVOS MENO TERAPIJOS ASOCIACIJA

14:55–15:55

POPIERIUS IR AKRILAS (UŽSIĖMIMAS SUAUGUSIEMS NUO 18 IKI 65 M. AMŽIAUS)

Dalia Jakubonė, dailės terapeutė, Lietuvos dailės terapijos ir Lietuvos meno terapijos asociacijų narė

16:00–16:45

POROMOS: ŠIRDŽIŲ TEATRAS: KŪRYBIŠKAS KELIAS Į GILESNĮ RYŠĮ

Lekt. Natalija Mamedova-Ryčkovė, sveikatos mokslų magistrė, dramos terapeutė, geštalto psichoterapeutė

17:00–18:00

ŠOKIO-JUDESIO UŽSIĖMIMAS ŠEIMOMS

Gabrielė Raudytė-Dombrauskė, šokio-judesio terapeutė, choreografė



HARMONIJS ERDVĖ | 5.3 salė

SPALIO 26 D. | šeštadienis

10:00–10:30

**JOGA VAIKAMS – SMAGI DĖMESINGUMO, SAVIMONĖS IR JUDESIO KELIONĖ
(6–10 M. VAIKAMS)**

Igneta Bareikytė (Igneta Yoga), jogos instruktore

10:40–11:10

DRAMOS TERAPIJOS UŽSIĖMIMAS VAIKAMS

Audronė Masiukienė, dramos terapeutė, teatro mokytoja, ekspertė, socialinio emocinio ugdymo lektorė

11:20–11:50

ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS UŽSIĖMIMAS MOTERIMS

Gintarė Vaitiekutė, šokio-judesio terapeutė, neuropraktikė
Jelena Dmitrijeva, šokio-judesio terapeutė, neuroeducatorė

12:00–12:45

DIRBTUVĖS: MUZIKA IR SMEGENYS (LIETUVOS MUZIKOS TERAPIJOS ASOCIACIJA)

Doc. dr. Vilmantė Aleksienė, muzikos terapeutė, VU-LMTA Menų terapijos magistro programos pirmininkė

Dr. Žita Abramavičiūtė-Mučinienė, muzikos terapeutė, neurologinės muzikos terapijos praktikė, VU-LMTA Menų terapijos magistro programos lektorė

12:55–13:40

KVĖPAVIMO PRAKTIKA IR DISKUSIJA (RE.FORMATAS)

Viačeslav Daleckij ir Stanislav Daleckij, RE.FORMATAS treneriai

13:50–14:35

RYŠYS: BENDRAVIMAS IR ĮSIKLAUSYMAS UŽ ŽODŽIŲ

Greta Arlauskė, kvalifikuota muzikos terapeutė, sertifikuota DFB metodikos instruktore, SKAMBANTI SIELA įkūrėja

14:45–15:30

SENSORINĖS DAILĖS PATYRIMAS MOKYKLINUKAMS

Edita Gilė, dailės terapeutė, psichologė, Lietuvos dailės terapijos asociacijos pirmininkė
Inga Betuža-Bertuža, menininkė, tvaraus stiliaus studijos atstovė

15:40–16:25

TRE – ĮTAMPOS IR TRAUMŲ ATLEIDIMO PRATIMAI

Ignas Čepulis, jogos, TRE (Tension and trauma releasing exercises) instruktorius

16:35–17:15

SVEIKATINANTI KVAPŲ DEGUSTACIJA

Sigita Masiukienė, AromaAcademia įkūrėja ir vadovė, aromaterapijos verslo vystymo mentorė, RAINDROP masažo MasterClass instruktore

Rita Valečkienė ir Živilė Valiukevičienė, AROMA ACADEMIA komanda

17:20–19:00

LIPDYO TERAPIJOS UŽSIĖMIMAS: KĄ ATSINEŠAME IR KĄ PALIEKAME

Lekt. Joana Tėvelytė, dailės mokytoja, 2022 metų mokytoja, ŠU magistrė (specialioji pedagogika, specializacija – dailės terapija)

**Sveikatos
paroda**

**SPALIO 25–26
LITEXPO**

KONFERENCIJA: IŠ KUR IR KUR JUDA MEDICININĖ REABILITACIJA? | 5.5 SALĖ

SPALIO 25 D. | penktadienis

13:00

KARDIOLOGINĖS REABILITACIJOS ĮTAKA GYVENIMO KOKYBEI

FMR gydytoja Kristina Misiukienė (HILA Medicinos diagnostikos ir gydymo centras)

13:30

EMOCIJOS IR KŪNO POJŪČIAI

FMR gydytojas Arvydas Balčius (Sanatorija DRAUGYSTĖ)

14:00

TAKAS SVEIKATOS LINK – VISUMINIO POŽIŪRIO Į ANTIRECIDYVINĮ SANATORINĮ GYDYMĄ PAVYZDŽIAI EGLĖS SANATORIJOJE

Lina Žukauskienė, vyr. kineziterapeutė (EGLĖS SANATORIJA)

14:30

SUPERVIZIJA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ PROFESINEI GEROVEI

Dr. Vilmantė Aleksienė, supervizorė, Lietuvos profesinių santykių konsultantų (supervizorių) asociacijos narė

Jūratė Griciūtė, psichoterapeutė, supervizorė, Lietuvos profesinių santykių konsultantų (supervizorių) asociacijos narė

15:00

KAVOS PERTRAUKA

15:30

REABILITACIJA KAIP PREVENCIJA, O NE TIK GYDYMO PRIEMONĖ

Jurgita Veliulytė, kineziterapeutė, VŠĮ „Valakupių rehabilitacijos centras“

16:00

KLAUSIMAI IR ATVIRA DISKUSIJA: IŠ KUR IR KUR JUDA MEDICININĖ REABILITACIJA

Moderuoja: Tadas Puzara ir Arvydas Balčius

Dalyvauja: Eglės sanatorijos atstovas, asociacijos valdybos narys Rimantas Černauskas, SAM atstovė Inga Balčiūnienė

17:00

SERTIFIKATAI

ELSKI ERDVĖ | 5 salė

SPALIO 25 D. | penktadienis

- 11:00–12:00** GELBĖTI AR VEŽIOTI – KOKS YRA TIKRASIS GMP TIKSLAS?
- 12:00–13:00** MITAI NĖŠTUMO METU
- 13:00–14:00** SVEIKA PAAUGLĖ. KNYGOS „TRIKAMPIAI IR APSKRITIMAI“ PRISTATYMAS (VU LEIDYKLA) IR DISKUSIJA
- 14:00–15:00** ŠEIMOS NEVAISINGUMAS: KĄ BŪTINA ŽINOTI?
- 15:00–15:30** PIRMOJI PAGALBA NAMUOSE. KĄ DARYTI, KOL ATVYKSTA GREITOJI PAGALBA?
- 15:30–16:00** AKINIAI IR AKIŲ SVEIKATA: KĄ BŪTINA ŽINOTI IR LINK KO EINA PASAULIS?

ELSKI ERDVĖ | 5 salė

SPALIO 26 D. | šeštadienis

- 10:30–11:30** BURNOS SVEIKATA IR JOS TINKAMA PRIEŽIŪRA
- 11:30–12:00** DVIDEŠIMT DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMŲ KLAUSIMŲ GINEKOLOGO KABINETE
- 12:00–13:00** TYLŪS KASDIENYBĖS TRIKDYTOJAI: VISKAS APIE ŪŽESĮ AUSYSE IR GALVOS SVAIGIMĄ
- 13:00–14:00** PREVENCINĖS PROGRAMOS MOTERIMS
- 14:00–15:00** MENOPAUZĖ – BRANDŽIOS MOTERS GIMIMAS

ELSKI FORUMAS | 5.2 SALĖ

SPALIO 25 D. | penktadienis

10:30–15:45

DISKUSIJA: PRIKLAUSOMYBĖS IR JŲ POVEIKIS VISUOMENEI BEI VALSTYBEI

SPALIO 26 D. | šeštadienis

12:00–15:00

DISKUSIJA: LIETUVOS SVEIKATOS SISTEMA: DABARTIS IR PERSPEKTYVOS

**Sveikatos
paroda**

**SPALIO 25–26
LITEXPO**