

# Programa

## Penktadienis

**11:00-11:30**  
**5.3 salė**

**Kaip Covid-19 pakeitė fizinio aktyvumo įpročius ir kuo tai svarbu šiuolaikinei visuomenei?**

Antuaneta Matiukaitė, kineziterapeutė,  
Eglės sanatorija

**11:30-12:00**  
**5.3 salė**

**Dozuoto fizinio krūvio nauda širdies sveikatai**

Paliesiaus klinika sporto med. gyd. Aušra  
Urbonienė

**12:00-12:15**  
**5.3 salė**

**Šiuolaikinės moters sėkmės paslaptis – menas suderinti atsakomybes ir tinkamai investuoti į sveikatą**

Personalo vadovė Ineta Bukelevičė

**12:20-13:00**  
**5.3 salė**

**Knygos "Žmogiškasis Faktorius" pristatymas: grėsmės sveikatai kurias reikia žinoti**

Prof. Aleksandras Kriščiūnas

**13:30-16:00**  
**5.3 salė**

**KONFERENCIJA**

Privaloma REGISTRACIJA.  
Moderuoja Lina Nosevič.  
Daugiau informacijos ir programa renginio aprašime.

**Būkite  
sveiki!**

# Šeštadienis

- 11:00-11:40** **Kaip tėvams "nepamesti iš akiračio" savo augančių vaikų**  
5.3 salė  
LPS psichologė Jurgita Smiltė Jasulionienė
- 11:40-12:20** **Kur riba? Epizodinis, pramoginis vartojimas ar jau priklausomybė?**  
5.3 salė  
Psichologė-psichotereapeutė Aina Adomaityte ir toksikologas Robertas Badaras
- 12:20-13:00** **Psichologinis atsparumas ugdomas streso akivaizdoje**  
5.3 salė  
Psichologė-psichoterapeutė Rosita Kanapeckaitė
- 13:00-13:30** **Bendra diskusija apie psichologijos, psichiatrijos paslaugų galimybes, poreikį**  
5.3 salė  
Gyd. psichiatrė ir psichoterapeutė Ramunė Mazaliauskienė, psichologė-psichoterapeutė Aina Adomaityte, SAM atstovė Simona Bieliūnė
- 13:40-14:10** **Moderniosios priklausomybės**  
5.3 salė  
Gydytojas psichiatras Mindaugas Jasulaitis

**14:10-14:40** **Virškinamojo trakto ir psichikos ligų ryšys: revoliucija ar iliuzija?**  
5.3 salė  
Gydytojas psichiatras Laurynas Bukelskis

**15:00-15:30** **Ką šiuolaikinės technologijos reiškia vaiko sveikatai?**  
5.3 salė

Dr. Edita Baukienė, Dr. Rima Breidokienė,  
Dr. Greta Kaluževičiūtė

**15:30-16:00** **Psichologinis atsiribojimas nuo darbo nuotolyje. Kaip pailsėti, kai darbas visada šalia?**  
5.3 salė

Dr. Arūnas Žiedelis

**16:00-16:30** **Nuo pirmadienio gyvenis sveikai: ketinimai ir realybė**  
5.3 salė

Prof. Laima Bulotaitė

**16:30-17:00** **Gera savijauta nepaisant amžiaus: ką reiškia aktyvus senėjimas**  
5.3 salė

Doc. Antanas Kairys

**Būkite  
sveiki!**

# Sekmadienis

**11:00-11:45**  
**5.3 salė**

**Grūdinimosi menas: nuo nulio iki Ruonio**

Sporto treneris Alanas Dzeranovas

**11:00-11:20**  
**5.2 salė**

**Šeimos gydytojo vaidmuo prevencinėse programose**

Arnas Ulevičius

**11:25-11:45**  
**5.2 salė**

**Storosios žarnos vėžys. Prevencija, diagnostika ir gydymas**

prof. Tomas Poškus

**11:50-12:10**  
**5.3 salė**

**Vyrų ir moterų krūtų ligos. Prevencija, diagnostika ir gydymas**

Dr. Daiva Gudavičienė

**12:00-12:30**  
**5.3 salė**

**Saugi alternatyva uždegimui gydyti - tūkstantmečių patirtis**

Gyd. neurologas Jokūbas Fišas

**12:15-12:35**  
**5.2 salė**

**Gimdos kaklelio vėžio profilaktinė programa ir diagnostika**

Donatas Petroška

**12:40-13:00**  
**5.2 salė**

**Prostatos vėžys. Prevencija, diagnostika ir gydymas**

Dr. Albertas Čekauskas

**14:00-14:30**  
**5.3 salė**

**Kineziterapijos mitai sporto salėje**

Sporto treneris Paulius Lipskis

**14:30-15:00**  
**5.3 salė**

**Kaip profesionalus baletas atvedė mane į sporto salę**

Sporto trenerė Kamilė Mazrimė

**15:00-15:15**  
**5.3 salė**

**Kvėpavimo menas, kvėpavimo pratimai**

Jogos mokytoja Gintarė Frišmantaitė

**Būkite  
sveiki!**