

Programa

Penktadienis

5.3 salė

Moderuoja prof. Aleksandras Kriščiūnas

11:00-11:30 Kaip Covid-19 pakeitė fizinio aktyvumo įpročius ir kuo tai svarbu šiuolaikinei visuomenei?

Antuaneta Matiukaitė, kineziterapeutė,
Eglės sanatorija

11:30-12:00 Dozuoto fizinio krūvio nauda širdies sveikatai

Paliesiaus klinika sporto med. gyd. Aušra
Urbonienė

12:00-12:15 Šiuolaikinės moters sėkmės paslaptis – menas suderinti atsakomybes ir tinkamai investuoti į sveikatą

Personalo vadovė Ineta Bukelevičė

12:20-13:00 Knygos "Žmogiškasis Faktorius" pristatymas: grėsmės sveikatai kurias reikia žinoti

Prof. Aleksandras Kriščiūnas

13:30-16:00 **KONFERENCIJA**

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

**Būkite
sveiki!**

Šeštadienis

5.3 salė

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

- 14:10-14:40** **Virškinamojo trakto ir psichikos ligų ryšys: revoliucija ar iliuzija?**

Gydytojas psichiatras Laurynas Bukelskis

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

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

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

Dr. Arūnas Žiedelis

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

Prof. Laima Bulotaitė

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

Doc. Antanas Kairys

Sekmadienis

5.3 salė

- 11:00-11:45** Grūdinimosi menas: nuo nulio iki Ruonio
Sporto treneris Alanas Dzeranovas
- 12:00-12:30** Saugi alternatyva uždegimui gydyti - tūkstantmečių patirtis
Gyd. neurologas Jokūbas Fišas
- 14:00-14:30** Kineziterapijos mitai sporto salėje
Sporto treneris Paulius Lipskis
- 14:30-15:00** Kaip profesionalus baletas atvedė mane į sporto salę
Sporto trenerė Kamilė Mazrimė
- 15:00-15:15** Kvėpavimo menas, kvėpavimo pratimai
Jogos mokytoja Gintarė Frišmantaitė

5.2 salė

- 11:00-11:20** Šeimos gydytojo vaidmuo prevencinėse programose
Arnas Ulevičius
- 11:25-11:45** Storosios žarnos vėžys. Prevencija, diagnostika ir gydymas
Prof. Tomas Poškus
- 11:50-12:10** Vyrų ir moterų krūtų ligos. Prevencija, diagnostika ir gydymas
Dr. Daiva Gudavičienė
- 12:15-12:35** Gimdos kaklelio vėžio profilaktinė programa ir diagnostika
Donatas Petroška
- 12:40-13:00** Prostatos vėžys. Prevencija, diagnostika ir gydymas
Dr. Albertas Čekauskas
- 13:05-13:25** Insultas
Gydytojas neurologas prof. Dalius Jatužis
- 13:05-13:25** Insulto prevencija, diagnostika ir gydymas
Gydytojas neurologas dr. Rytis Masiliūnas
- 13:30-13:50** Epilepsija. Diagnostika ir gydymas
Gydytoja neurologė prof. Rūta Mameniškienė
- 13:55-14:15** Širdies ir kraujagyslių ligos. Prevencija, diagnostika ir gydymas
Dr. Jolita Badarienė
- 14:20-14:40** Miego sutrikimai. Prevencija, diagnostika
Prof. Rūta Mameniškienė
- 14:45-15:00** Retos Ligos
Prof. Rūta Mameniškienė

Būkite sveiki!

Parodoje lauks:

- Įvairūs medicininiai tyrimai
- Kraujo donorystė
- Konsultacijos su specialistais
- Specialūs pasiūlymai

Aktyvioji zona:

- Giros mostų rekordas
- Ledo vonia
- Čigong (qigong) ir taidzi (taijiquan) sveikatinimo praktikos