

Sveikatos paroda

PROGRAMA

penktadienis 10.27

4 SALĖ KONFERENCIJŲ SALĖ 1

10:00 - 18:00 MOKSLINĖ-PRAKTINĖ KONFERENCIJA „SLAUGOS IR SVEIKATOS MOKSLŲ INOVACIJŲ KŪRIMAS IR PLĖTRA“
VU MEDICINOS FAKULTETAS

SALĖ 3 BALKONAS

11:00 - 13:00 HR SPECIALIŠTŲ KONFERENCIJA
Nacionalinė Reabilitacijų ir Sanatorijų įstaigų Asociacija
14:00 - 18:00 „REABILITACIJOS NAUJOVĖS IR IŠŠŪKIAI.
SANATORINIS KURORTINIS GYDYMAS – NAUDOS PACIENTUI“
Nacionalinė Reabilitacijų ir Sanatorijų įstaigų Asociacija kartu su HILA

SALĖ 3 AKTYVIOJI ZONA

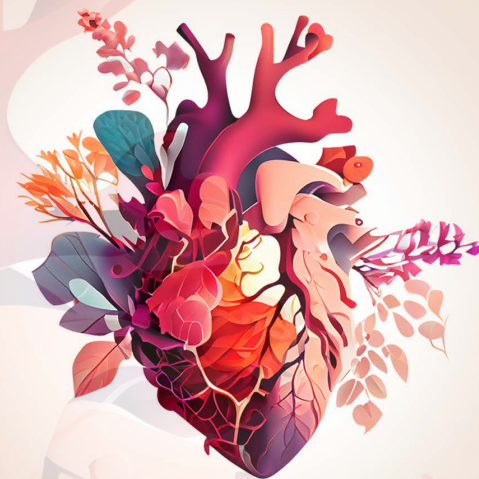
13:00 - 13:30 SVEIKATOS POTENCILAO SAVAITGALIAI. SVEIKAS IR KOKYBIŠKAS LAIKAS SAU
Nerijus Braždžiūnas (dr. Roy Bradh)
14:00 - 14:30 PILATES, JOGOS, LĖTO KVĖPAVIMO IR MUZIKOS DERINYS –
NIRVANA FITNESS TRENIRUOTĖ
Dr. Simona Pajaujienė
14:30 - 15:00 TAISYKLINGO FUNKCINIO KVĖPAVIMO SVARBA, MITAI IR PATARIMAI,
ACTIVE BREATHING TRENIRUOTĖ
Greta Puzonė
15:00 - 15:30 AKTYVŪS SĄNARIAI = SVEIKAS KŪNAS. ACTIVE MOBILITY –
SĄNARIŲ MOBILUMO TRENIRUOTĖ
Rokas Puzonas
15:30 - 16:00 ACTIVE HARMONY – HARMONIZUOJANTI, GILIŲJŲ KŪNO RAUMENŲ
TRENIRUOTĖ
Ieva Šimkutė Pilelė
16:00 - 16:30 PERFECT POSTURE – SĄNARIŲ MOBILUMO IR LAIKYSENOS
GERINIMO TRENIRUOTĖ
Neringa Daugėlė

SALĖ 3 PRANEŠIMŲ ERDVĖ

10:00 – 10:30 SVEIKATOS PARODA 2023 – ATIDARYMAS
Gongų garsai
11:00 - 11:30 MIKROFLOROS SUDĖTIES ĮTAKA SVEIKATAI
Ramūnas Račkauskas
11:30 - 12:00 TINKAMAI SUBALANSUOTA MITYBA ŠIUOLAIKINIAME GYVENIME
Asta Budreckaitė, 7PACK mitybos specialistė
12:00 - 12:30 JŪS NE DIEVAI, BET GYVYBĘ IŠGELBĖTI GALITE.
STATISTIKA LIETUVOJE, TEISINIAI NIUANSAI
Mantas Banys
12:30 - 13:30 IŠPERKAMOJI NUOMA („LIZINGAS“) JŪSŲ KASDIENEI SAVIJAUTAI IR
SVEIKATAI: MODERNŪS SPRENDIMAI JŪSŲ KIŠENĖJE.
Dr. Tomas Vaičiūnas, Gyvensenos medicinos ekspertas
13:30 - 14:30 APSIDAIRYKIME VIRTUVĖJE: GRAŽU, SAUGU, SVEIKA
Dalia Uksienė, NVSPL Ne maisto medžiagų ir gaminių tyrimų poskyrio vedėja
14:30 - 14:50 KAIP ĮTRAUKTI JAUNĄJĄ KARTĄ Į SVEIKĄ GYVENSENĄ?
Ieva Šimkutė Pilelė
14:50 - 15:10 MITYBOS STRATEGIJOS PO 50 - IES: KĄ BŪTINA ŽINOTI ŠIANDIEN?
Dr. Artūras Sujeta
15:10 - 16:00 DISKUSIJA TEMA “KAIP ILGĖJANT GYVENIMO TRUKMEI NESENTI IR
TURĖTI GERESNĖ GYVENIMO KOKYBĘ?”
Dr. Simona Pajaujienė, Dr. Aurimas Mačiukas, Dr. Artūras Sujeta
16:00 - 16:20 KODĖL ŠIUOLAIKINEI VISUOMENEI BŪTINOS BODY & MIND METODIKOS?
Dr. Simona Pajaujienė
16:20 - 16:40 ŠIRDIES RITMO VARIABILUMAS (ŠRV) - PAGRINDINIS SVEIKATOS
ATSPINDYS. HITECH SPRENDIMAI.
Dr. Aurimas Mačiukas
16:40 - 17:00 TAISYKLINGOS TRENIRUOTĖS RECEPTAS, ARBA KAIP JUDĖTI, KAD
NESKAUDĖTŲ NUGAROS, SĄNARIŲ IR IŠVENGTUME TRAUMŲ?
Neringa Daugėlė
17:00 - 17:45 STRESO BALANSAS - GALIMYBĖ MAŽINTI IR BALANSUOTI STRESO LYGĮ
Nerijus Braždžiūnas (dr. Roy Bradh)

Sveikatos paroda

+ KONFERENCIJA



Sveikatos paroda

PROGRAMA

šeštadienis 10.28

4 SALĖ KONFERENCIJŲ SALĖ 1

11:00-11:05	FORUMO „INOVACIJŲ TAIKYMAS REABILITACIJOJE, MEDICINOJE IR SLAUGOJE“ ATIDARYMAS Tomas Aukštikalnis
11:05-11:30	APIE MEDICININĘ REABILITACIJĄ - REABILITOLOGAMS. APIE REABILITACIJĄ - VISIEMS. FORUMAS. Dr. Tomas Aukštikalnis, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
11:30-11:55	ERGOTERAPIJA? ERGOTERAPIJA! FORUMAS Dr. Aušra Adomavičienė, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
11:55-12:20	“SITTING IS THE NEW SMOKING?!” FORUMAS Juozas Kupčiūnas, kineziterapeutas
12:20-12:45	VAIKYSTĖS AUTIZMAS: KASDIENIAI IŠŠŪKIAI. FORUMAS. Laima Mikulėnaitė, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
12:45-13:10	SĖDIMĄ DARBĄ DIRBANTIEJI: GYVENSENOS ĮPROČIŲ IR FIZINIO AKTYVUMO MOTYVAI. KAS IŠJUDINTŲ? FORUMAS. Dr. Ramunė Žilinskienė, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
13:10-13:35	LĒTINIS SKAUSMAS PAAUGLYSTĒJE: AR GALI PADĒTI PSICHOLOGAS? FORUMAS. Dovilė Mikučionytė, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
13:35-14:00	ERGOTERAPIJA VAIKAMS: KAS SLYPI UŽ “ŽAIDIMO”? FORUMAS. Monika Makutienė, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
14:00-14:20	KAIP FIZINIS AKTYVUMAS PAŽADINA POKALBIUI/KOMUNIKAVIMUI MILIJARDUS KŪNO LAŠTELIŲ? FORUMAS. Dr. Albertas Skurvydas, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
14:20-14:40	ANKSTYVIEJI RAIDOS VYSTYMOSI SUTRIKIMŲ POŽYMAI. FORUMAS. Dr. Jovita Petrulytė, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
14:40-15:00	KINEZITERAPEUTŲ VAIDMUO DIDINANT MOKYKLINIO AMŖIAUS VAIKŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ. FORUMAS. Viktorija Sytnikova, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

SALĖ 3 BALKONAS

11:00-14:40	LIGŲ PREVENCIJA, GYDYMAS SANTARIŠKIŲ KLINIKOS
15:00 - 15:45	KOKYBIŠKO VANDENS SVARBA, JO ĮTAKA ILGAAMŖIŠKUMUI Akvilė geriamasis vanduo, Aistė Miliūtė, vandens someljė

SALĖ 3

PRANEŠIMŲ ERDVĖ

10:30 - 11:00	KO DAR NEŖINOTE APIE DANTŲ PRIEŖIURĄ? Burnos higienistė, lektorė Vaida Grinkevičienė
11:00 - 11:30	KAIP FORMUOJASI APSAUGA NUO UŖKREČIAMŲJŲ LIGŲ PO VAKCINACIJOS Daiva Razmuvienė, NVSC prie SAM Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė
11:30 - 12:00	KĄ ŽINOME APIE PARAZITINIUS ŽMONIŲ HELMINTUS IR JŲ MASTĄ LIETUVOJE? Daiva Veitienė, NVSPL parazitologė
12:00 - 12:30	WIM HOF METODAS - POPULIARUMO BANGA AR IŠTIES YPATINGAS SVEIKATINGUMO ĮRANKIS? Greta Puzonė, Active Training
12:30 - 13:00	SPORTO BENDRUOMENĖ “ŠEŠIOS TRIM” - KAIP NE TIK SUBURTI, BET IR IŠLAIKYTI? Mindaugas Šatkus, Active Training
13:00 - 13:30	NORI NEBESIRGTI? GRŪDINKIS! Alanas Dzeranovas, Active Training
13:30 - 14:00	JĒGOS TRENIRUOTĒS - NE TIK JAUNIEMS IR GRAŖIEMS Benas Jurgelevičius, Active Training
14:00 - 14:30	“SVEIKATAI PALANKI MITYBA SPORTUOJANT IR NE TIK” Aušra Blažytė, REFORMATAS
14:30 - 15:00	„POKYČIŲ SISTEMA SPORTO RUTINOJE – KAIP IŠSIUGDYTI ĮPROČIUS BE „SKAUSMO” Paulius Lipskis, REFORMATAS
15:00 - 15:30	„MITAI APIE SPORTĄ NĒŠTUMO METU” Laura Skomskė, REFORMATAS

SALĖ 3

AKTYVIOJI ZONA

10:30 - 11:15	1 - OSIOS PAGALBOS MOKYMAI Kėdainių sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai
11:15 - 12:00	ŠIAURIETIŠKO ĒJIMO UŖSIĒMIMAI Prienų sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai
12:00 - 12:30	ACTIVE YOGA - MOBILUMO, LANKSTUMO IR ATSIPALIAIDAVIMO TRENIRUOTĒ Aušra Kuliešienė
12:30 - 13:00	ACTIVE UPPER BODY - PEČIŲ IR TVIRTŲ RANKŲ TRENIRUOTĒ Rokas Puzonas
13:00 - 13:30	ACTIVE FLOW - AKTYVI VISO KŪNO TRENIRUOTĒ Ieva Šimkutė Pilelė
13:30 - 14:00	ACTIVE LOWER BODY - KOJŲ IR SĒDMENŲ STIPRINIMO TRENIRUOTĒ Benas Jurgelevičius
14:00 - 14:30	ACTIVE SQUAD - AKTYVI TRENIRUOTĒ SU DRAUGU Mindaugas Šatkus ir Rūta Šatkė
14:30 - 16:00	IŠŪKIŲ STOTELĒS. IŠBANDYK SAVO JĒGAS IR LAIMĒK PRIŖĄ. Alanas Dzeranovas