

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 SPECIALIŠTĄ

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 PASITELKIANT 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 Eglė Adašiūnaitė, SWEDBANK Scrum meistrė ir Emocinės sveikatos kuratorė 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?

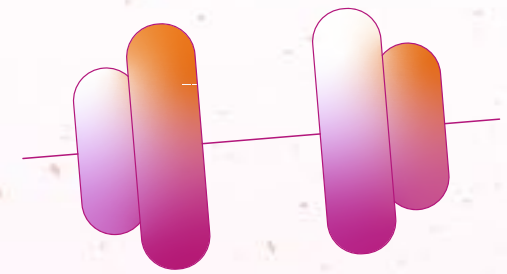
Dainius Jakučionis, psichoterapeutas



SVEIKATOS 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 bendrąjūrėjas
- 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



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



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 REIŠMĖ 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-Dombrasuskė, šokio-judesio terapeutė, choreografė



HARMONIJOS 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, neuroedukatorė

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

LIPDYMO TERAPIJOS UŽSIĖMIMAS: KĄ ATSINEŠAME IR KĄ PALIEKAME

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

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 reabilitacijos 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