

**ELEKTRŲNŲ TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETO
SVEIKOS GYVENSENOS IR DVASINIO TOBULĖJIMO FAKULTETO
2024 M. SPALIO, LAPKRIČIO, GRUODŽIO MĖN. RENGINIŲ GRAFIKAS**

SPALIO MĖNUO					
2024 m. spalio 2, 9, 16, 23, 30 d. 9.00 val.	Šiaurietiškas ėjimas Visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis visuomenės sveikatos stiprinimą	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Renginys nemokamas
2024 m. spalio 7 d. 12.00-13.30 val.	Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas Lektorė visuomenės sveikatos specialistė S. Liudvinavičienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Renginys nemokamas. Būtina registracija
2024 m. spalio 14 d. 10.00-11.30 val.	Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas Lektorė psichologė V. Grašiuviienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2024 m. spalio 21 d. 17.00 val.	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto profilaktikai. Teorija, fizinio aktyvumo praktinis užsiėmimas Kineziterapeutė R. Rakauskaitė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2024 m. spalio 28 d. 17.00 val.	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto profilaktikai. Fizinio aktyvumo praktinis užsiėmimas Kineziterapeutė R. Rakauskaitė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai

2024 m. spalio 30 d. 18.00 val.	Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniai, šių ligų prevencija LSU docentė, biomedicinos mokslų daktarė, mitybos specialistė ir konsultantė, lektorė Sandrija Čapkauskienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų savivaldybės viešoji biblioteka, renginių salė, Draugystės g. 2, Elektrėnai	Renginys nemokamas.
LAPKRIČIO MĖNUO					
2024 m. lapkričio 4 d. 10.00-11.30 val.	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai. Sveika mityba, maistinės medžiagos ir jų svarba žmogaus organizmui, energijos ir maistinių medžiagų paros normos Lektorė dietistė J. Liaudanskienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2024 m. lapkričio 6, 13, 20, 27 d. 9.00 val.	Šiaurietiškas ėjimas Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas visuomenės sveikatos stiprinimą	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Renginys nemokamas
2024 m. lapkričio 11 d. 10.00-11.30 val.	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai. Vitaminai ir mineralinės medžiagos, „Rakto skylutė“ ženklavimas, maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos supratimas Lektorė dietistė J. Liaudanskienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2024 m. lapkričio 18 d. 10.00-11.30 val.	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai. Alergenai ir jų ženklavimas, maisto produktų maistingumas ir sveikatingumas. Dietos, vegetarinė, veganinė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai

	mityba, žaliavalgystė bei jų įtaka sveikatai. Valgymo sutrikimai Lektorė dietistė J. Liaudanskienė				
2024 m. lapkričio 22 d. 13.00 val.	Vaistažolių nauda senjorų sveikatai Vaistininkas – žolininkas, „Žolinčių akademijos“ viceprezidentas, lektorius Marius Lasinskas	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Renginys nemokamas
2024 m. lapkričio 25 d. 10.00-11.30 val.	Praktinis maisto gaminių užsiėmimas. Sveikatai palankaus maisto gaminių principai Lektorė dietistė J. Liaudanskienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai (užsiregistravę)	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2024 m. lapkričio IV sav. 18.00 val. (data bus patikslinta)	Kiek gali „pakelti“ Jūsų širdis? Lektorius Dr. Tomas Vaičiūnas, biomedicinos mokslų daktaras, Gyvensenos medicinos ekspertas	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų savivaldybės viešoji biblioteka, renginių salė, Draugystės g. 2, Elektrėnai	Renginys nemokamas
GRUODŽIO MĖNUO					
2024 m. gruodžio 4, 11, 18 d. 9.00 val.	Šiaurietiškas ėjimas Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas visuomenės sveikatos stiprinimą	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Renginys nemokamas
2024 m. gruodžio 16 d. 13.00 val.	Paskaita „Tradicinė Kinų medicina“ Lektorius VU dėstytojas, Pasaulinės kinų medicinos federacijos komiteto „Mokymo instrukcijos“ narys, 35 m. klinikinio darbo patirtis naudojant papildomos medicinos metodikas, dr. Vitalijus Naumavičius	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Renginys nemokamas

Fakulteto kuratorė: Lina Živulskienė, +370 528 39826