

**ELEKTRŲNŲ TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETO
2025 M. SAUSIO, VASARIO, KOVO, BALANDŽIO MĖN. RENGINIŲ GRAFIKAS
SVEIKOS GYVENSENOS IR DVASINIO TOBULĖJIMO FAKULTETO**

SAUSIO MĖNUO					
2025 m. sausio 13 d. 14.00 val.	Energetinio sveikatingumo seminaras BŪK! Lektorius – rašytojas pozityvistas, Lietuvos „Žinijos“ draugijos „Pozityvistų klubo“ steigėjas Jeronimas Laucius	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
2025 m. sausio 20 d. 10.00 val.	Paskaita „Valstybės ir savivaldybės pavežėjimo paslaugos“, Elektrėnų savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus vyriausioji socialinė darbuotoja Diana Norušienė	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
2025 m. sausio 8, 15, 22, 29 d. 9.00 val.	Fizinio aktyvumo užsiėmimai. Mankštos Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Livija Kierė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų laisvalaikio centras, choreografijos salė, Rungos g. 18A, Elektrėnai	Renginys nemokamas
VASARIO MĖNUO					
2025 m. sausio mėn. – vasario 14 d. registracija	Registracija į Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programą	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Registracija iki vasario 14 d. tel: +370 528 39826.
2025 m. vasario 17 d. 10.00 val.	Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai

2025 m. vasario 24 d. 10.00 val.	Keliaujanti sveikatos stotelė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	TAU klausytojai ir rudenį Sveikatos stiprinimo programoje dalyvavę klausytojai (tyrimų palyginimas)
2025 m. vasario 5, 12, 19, 26 d. 9.00 val.	Fizinio aktyvumo užsiėmimai. Mankštos Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Livija Kierė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų laisvalaikio centras, choreografijos salė, Rungos g. 18A, Elektrėnai	Renginys nemokamas
2025 m. vasario mėn. registracija	Šiaurietiškas ėjimas Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Livija Kierė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Registracija iki vasario 24 d. tel: +370 528 39826. Jeigu susidarys grupė, bus organizuojama kovo, balandžio mėn.
KOVO MĖNUO					
2025 m. kovo 3 d. 10.00 val.	Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2025 m. kovo 10 d. 10.00 val.	Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas Lektorė psichologė V. Grašiuvienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2025 m. kovo 10 d. 13.00 val.	Paskaita „Fitoterapija, aromaterapija, homeopatija ir endobiogeninė medicina. Panašumai ir skirtumai“ Biomedicinos mokslų daktaras, VU ir Klaipėdos universiteto dėstytojas, Pasaulinės kinų medicinos federacijos valdybos narys ir atstovas Europai, kineziterapeutas, akupunktūros specialistas, lektorius 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

2025 m. kovo 17 d. 17.00 val.	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto profilaktikai. Teorija, fizinio aktyvumo praktinis užsiėmimas Sporto trenerė Rasuolė Rakauskaitė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2025 m. kovo 24 d. 17.00 val.	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto profilaktikai. Fizinio aktyvumo praktinis užsiėmimas Sporto trenerė Rasuolė Rakauskaitė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų sav. visuomenės sveikatos biuras, Taikos g. 8B, Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2025 m. kovo 31 d. 10.00 val.	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai. Sveika mityba, maistinės medžiagos ir jų svarba žmogaus organizmui, energijos ir maistinių medžiagų paros normos	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2025 m. kovo 5, 12, 19, 26 d. 9.00 val.	Fizinio aktyvumo užsiėmimai. Mankštos Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Livija Kierė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų laisvalaikio centras, choreografijos salė, Rungos g. 18A, Elektrėnai	Renginys nemokamas
2025 m. kovo mėn. 9.00 val. (susidarius grupei, diena bus derinama)	Šiaurietiškas ėjimas Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Livija Kierė	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. Bus organizuojama, jeigu susidarys grupė.
BALANDŽIO MĖNUO					
2025 m. balandžio 1 d. 10.00 val.	Paskaita „Antibiotikų atsparumas“ Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, Julė Ramanauskaitė	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

2025 m. balandžio 7 d. 9.00 val.	Paskaita „Individualios pagalbos poreikių nustatymo aspektai“, Elektrėnų savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus vyriausioji socialinė darbuotoja Diana Norušienė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Renginys nemokamas
2025 m. balandžio 7 d. 10.00 val.	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai. Vitaminai ir mineralinės medžiagos, „Rakto skylutė“ ženklinimas, maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos supratimas	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2025 m. balandžio 14 d. 10.00 val.	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai. Alergenai ir jų ženklinimas, maisto produktų maistingumas ir sveikatingumas. Dietos, vegetarinė, veganinė mityba, žaliavagystė bei jų įtaka sveikatai. Valgymo sutrikimai	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų švietimo paslaugų centras, Rungos g. 5, 208 kab., Elektrėnai	Sveikatos stiprinimo programoje užsiregistravę TAU klausytojai
2025 m. balandžio 28 d. 10.00 val.	Praktinis maisto gaminimo užsiėmimas. Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai	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
2025 m. balandžio 2, 9, 16, 23, 30 d. 9.00 val.	Fizinio aktyvumo užsiėmimai. Mankštos Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Livija Kierė	Atsakingas asmuo: Lina Živulskienė Tel: +370 528 39826 lina.zivulskiene@espc.lt	TAU klausytojai	Elektrėnų laisvalaikio centras, choreografijos salė, Rungos g. 18A, Elektrėnai	Renginys nemokamas
2025 m. balandžio mėn. 9.00 val. (susidarius grupei, diena bus derinama)	Šiaurietiškas ėjimas Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Livija Kierė	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

Fakulteto kuratorė: Lina Živulskienė, +370 528 39826