MČTAU SVEIKOS GYVENSENOS FAKULTETO

VEIKLOS ATASKAITA

2024/2025 m. m. II pusmetis

1. Misija, tikslai ir uždaviniai

Sveikos gyvensenos fakulteto misija yra skelbti aktyvaus ir sveiko senėjimo idėją, siekiant formuoti ir stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, didinti senjorų užimtumą, įtraukiant juos į teorinius ir praktinius seminarus bei fizinio aktyvumo renginius.

Sveikos gyvensenos fakulteto veiklos pagrindinis tikslas yra ugdant sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, skatinti sveiką senėjimą.

Svarbiausios sveikos gyvensenos fakulteto veiklos kryptys: sveikos gyvensenos įgūdžių ir įpročių ugdymas, mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus.

1 uždavinys: Siekiant didinti MČTAU senjorų informuotumą ir žinias apie lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją bei savikontrolės metodus, kartą per savaitę organizuoti teorinį-praktinį seminarą.

2 uždavinys: Siekiant lavinti ir stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos bei fizinio aktyvumo gebėjimus ir kasdienius įpročius, penkis kartus per savaitę organizuoti skirtingus fizinio aktyvumo užsiėmimus.

3 uždavinys: Skatinti senjorų bendradarbiavimą ir kartu ugdyti sveikos gyvensenos bei savikontrolės įpročius.

4 uždavinys: Plėtoti sveiko ir aktyvaus senėjimo idėją, siekiant didesnio vyresnio amžiaus žmonių įsitraukimo į visuomeninį gyvenimą.

Sveikos gyvensenos fakulteto veiklos formos

- Teoriniai ir praktiniai seminarai, diskusijos, forumai, konferencijos, susitikimai.
- Fizinio aktyvumo renginiai: kasdieninės mankštos, sveikatinimo forumai (fizinės sveikatos įvertinimai).
- Pasaulinės sveikatos dienos renginiai.

2. Klausytojai

2024 09 01 - 2024 12 31 fakultetą lankė 484 klausytojai. Dalyvauta 1363 kartus, t. y., vidutiniškai vienas klausytojas lankėsi tris kartus per semestrą (1363 k./484 klausytojai).

2025 01 01 -2025 05 20 imtinai fakultetą lankė 501 klausytojas; dalyvauta 2061 kartą, t. y. vidutiniškai vienas klausytojas lankėsi keturis kartus per semestrą (2061 k./501 klausytojas).

Pagrindiniu fakultetą pasiriko 115 klausytojų. Per 2024/2025 m. m. fakulteto renginių – 342. 2024 09 01 – 2024 12 31 paskaitų – 15, treniruočių – 111; 2025 01 01 – 2025 05 20 imtinai, paskaitų – 22, treniruočių – 194.

3. Programa/programos

Sveikos gyvensenos fakultetas 2024/2025 mokslo metais, vykdydamas edukacinį, tęstinį, Vilniaus savivaldybės iš dalies finansuojamą priemonę ,,Sveikos gyvensenos ugdymas ir mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus" kasdien organizavo fizinio aktyvumo užsiėmimus. Universiteto klausytojai galėjo pasirinkti tinkamą mankštą pagal fizinį pajėgumą, sveikatos būklę ir amžių.

Mokslo metų eigoje buvo pristatomos sveikos gyvensenos ugdymo, užkrečiamųjų ir lėtinių ligų rizikos veiksnių įvertinimo, savikontrolės principų mokymo metodikos. Vykdant švietėjišką veiklą, tobulinamos sveikos gyvensenos teorinės ir praktinės žinios, sveikos mitybos pagrindai, susipažįstama su užkrečiamųjų ir lėtinių ligų rizikos veiksniais bei savikontrolės principais. Skatinama individuali iniciatyva išaiškinant užkrečiamųjų ir lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės metodus.

Visiškai neatsitiktinai fakulteto veikla paremta fiziniu aktyvumu, kuris padeda kontroliuoti svorį; palaiko gerą sveikatos būklę ir padeda kovoti su ligomis; fizinė veikla gerina emocinę būklę; judėdami tampame energingesni; fizinė veikla užtikrina miego kokybę; fizinis aktyvumas gerina intymaus gyvenimo kokybę; judėjimas gali tapti puikiu laiko leidimo būdu, o svarbiausia – būdami fiziškai stipresni ir aktyvesni, išmoksite negriūti. Juk griuvimai yra labai dažna vyresnių žmonių negalios ir mirties priežastis. Kritimų pasekmės stipriai sutrikdo žmonių sveikatą, didina jų socialinę izoliaciją ir pablogina gyvenimo kokybę.

4. Struktūra/taryba

Fakulteto taryba:
Viktorija Montvilienė, fakulteto dekanė, Tarybos pirmininkė;
Vytautas Vaitkus, fakulteto prodekanas, fizinio aktyvumo renginių organizatorius – Tarybos pirmininkės pavaduotojas;
Nijolė Bielinienė, fakulteto prodekanė teorinių ir metodinių klausimų organizavimui - Tarybos pirmininkės pavaduotoja;
Tarybos nariai:
Aldona Civinskaitė, fakulteto seniūnė – atsakinga už renginių organizavimą.
Rita Sadūnaitė, fakulteto klausytoja – atsakinga už teorinių-praktinių seminarų organizavimą.
Česė Gricienė, fakulteto klausytoja – atsakinga už fizinės sveikatos vertinimo renginių organizavimą.
Danutė Kiškienė, fakulteto klausytoja – atsakinga už fakultetų sąrašus.
Sigita Eimutienė, fakulteto klausytoja – „Facebook“ grupės „MČTAU Sveikata“ administratorė, Diskgolfo klubo vadovė.
Elžbieta Ulindienė, fakulteto klausytoja – atsakinga už dalyvių registravimą.
Janina Martyšienė, fakulteto klausytoja - atsakinga už dalyvių registravimą.
Vida Kalkienė, fakulteto klausytoja - atsakinga už dalyvių registravimą.

5. Veikla/renginiai

Ataskaitiniu laikotarpiu organizuotos dvi sveikatinimo konferencijos:
Vilniaus kolegijos dėstytojai ir studentai pavadinimu „Amžėjimas ir sveikata“, parengė konferenciją apie amžėjimo procesą, kaip galimos lėtinės ligos fiziškai ir psichologiškai paveikia žmones, apie sveikos gyvensenos ugdymą, fizinio aktyvumo svarbą, apie ūmių ir lėtiniu ligų prevenciją.

Kartu su Vilniaus universiteto Hidrologijos ir klimatologijos katedra ir Higienos instituto, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistais 2021 m. ir 2024 m. organizuota konferencija „Klimato kaitos pokyčiai ir žmogaus sveikata“, „Klimato kaitos keliamos grėsmės“.

Teoriniai – praktiniai seminarai organizuojami kartą per savaitę, ataskaitiniais metais organizuotos 37 paskaitos - diskusijos, susitikimai. Teoriniuose seminaruose nagrinėjamos sveikos gyvensenos ugdymo, sveikos mitybos, žalingų įpročių prevencijos nuostatos bei

organizuojami mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimą ir savikontrolės principų mokymus.

Didelis dėmesys skiriamas fizinio aktyvumo įgūdžiams bei įpročiams lavinti. Remiantis tyrimais bei trenerių gyvenimiška patirtimi, kiekvieną savaitės darbo dieną sporto salėje vyko naudingi užsiėmimai vyresnio amžiaus žmonėms. Ypač daug studentų susirenka norėdami išmokti sportinių šokių pagrindų (32 užsiėmimai), kurių moko treneris Vytautas Vaitkus; treneris taip pat pravedė jėgos stiprinimo treniruotes treniruoklių salėje (64). Sveikatinamosios tempimo mankštos (jogos, pilateso, kalanetikos ir Karolio Dineikos pratybų pagrindu) užsiėmimus organizavo sporto trenerė Natalija Kaselienė (33). Jogos instruktorė Laimutė Januliene pravedė jogos užsiėmimus (33). Ne mažiau populiarios sveikatinamosios mankštos, kurias organizavo sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (33). Populiarios buvo sveikatinamosios mankštos, kurias organizavo gimnastikos trenerė Anelia Babynets (32). Jau keletą metų vyksta vienas judresnių lauko užsiėmimų - diskgolfo žaidimas Vingio parke, kurio entuziastė ir organizatorė Sigita Eimutienė. Ataskaitiniais mokslo metais organizuoti ir pravesta 65 diskgolfo užsiėmimai.

Gausiai senjorai rinkosi į fizinės sveikatos vertinimo forumus: „Mokykimės negriūti“, ,,Pasitikrink savo fizinį pajėgumą“, kurie buvo organizuoti du kartus. Tai jau tradiciniai pavasario ir rudens renginiai, kuriuose dalyvauja stipri medikų, dietologų, studentų – būsimų kineziterapeutų - komanda, atliekanti žmonėms taip reikalingą sveikatos patikrą. Forumo dalyviams Vilniaus kolegijos studentai atliko fizinės sveikatos vertinimą: segmentinę kūno masės analizę, kuri parodo kūno svorį, riebalų, kaulų ir raumenų masę, metabolinį amžių bei kitus naudingus dalykus. Buvo atliekamas fizinio pajėgumo testavimas ir fizinės būklės įvertinimas, kurio metu stebimi kūno pusiausvyros ir koordinacijos testai, lankstumas. Nustatomas rankos jėgos matavimas dinamometru viršutinės kūno dalies raumenų jėgai įvertinti. Atliekamas gyvybinės plaučių talpos matavimas spirometru normaliai plaučių funkcijai nustatyti ir įvertinti. Specialistai pataria, kaip taisyklingai kvėpuoti persirgus plaučių uždegimu, bronchitu ar kitomis kvėpavimo sistemos ligomis. Būsimi Vilniaus kolegijos kineziterapeutai pateikia naudingų patarimų kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes - kūno pusiausvyrą, koordinaciją ir lankstumą, pataria senjorams, kokią mankštą geriau atlikti, norint sustiprinti kai kurias judamojo aparato funkcijas.

Abipusiai naudinga partnerystė su Vilniaus kolegijos studentais. Bendromis abiejų institucijų pastangomis organizuojami teoriniai – praktiniai seminarai, diskusijos, konferencijos aktualiais sveikos gyvensenos, subalansuotos mitybos klausimais, ūmių ir

lėtinių ligų prevencijos, rizikos veiksnių išaiškinimo bei savikontrolės principų metodikos. Kineziterapijos studijų programos studentai dalyvauja fizinės sveikatos vertinimo renginiuose, stebi senjorų fizinę kūno sveikatą ir atlieka: segmentinę kūno masės analizę, fizinio pajėgumo testavimą, (pusiausvyros ir koordinacijos testus, vertina kūno lankstumą bei stabilumą).

Sveikos gyvensenos fakulteto veiklos rezultatai: reguliarus dalyvavimas fizinio aktyvumo užsiėmimuose pagerino senjorų emocinę būklę, jie mažiau jaučiasi atskirti ir vieniši, didėja jų domėjimasis gyvenimu, naujovėmis, lėtėja senatviniai organizmo procesai. Dalyviai jaučiasi tvirtesni ir saugesni, nes pagerėjusi fizinė sveikata padeda išvengti griuvimų ir traumų, todėl jie daugiau laiko gali gyventi kokybiškai ir sveikai.

Sveikos gyvensenos fakultetas Pasaulinę sveikatos dieną tradiciškai mini Vingio parke. Į šventinį renginį kasmet kviečiami šalies trečiojo amžiaus universitetų sporto ir sveikos gyvensenos entuziastai (atvyksta senjorai iš Prienų, Panevėžio, Anykščių ir Zarasų, Trakų, Druskininkų, Naujosios Akmenės, Raseinių, Panevėžio, Elektrėnų).

Nuotaikingas renginys visuomet sulaukia keleto šimtų universiteto klausytojų ir svečių. Senjorai ne tik stebi renginį, bet ir patys dalyvauja varžybose, šoka, dainuoja, o šventinio susitikimo pabaigoje visuomet vaišinasi gardžia grikių koše.

PSO diena minima kartu su Pasaulinės sveikatos organizacijos biuro vadove Ingrida Zurlyte, Vilniaus kolegijos direktore Žymante Jankauskiene, Sveikatos priežiūros fakulteto dėstytojais ir studentais. Renginio metu buvo organizuoti fizinio aktyvumo užsiėmimai ir diskgolfo varžybos.

Neseniai facebook svetainei „MČTAU Sveikata“ sukako penkeri metai. Atviroje bendruomenėje – 1514 narių. Smalsumo ir žingeidumo vartai visiems atviri, nes prisijungusių prie bendruomenės yra ne tik iš įvairių Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų, bet ir iš užsienio valstybių. Aktyvūs senjorai dalyvauja diskusijose, išbando, kas nauja, nematyta ir negirdėta. „MČTAU Sveikata“ administratorė Sigita Eimutienė sukūrė 161 renginį. Nuolat skelbė aktyvaus ir sveiko senėjimo idėjas, kvietė stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius.

6. Dalyvavimas projektuose

Konstruktyvus ir naudingas buvo VIII Baltijos ir Šiaurės jūros šalių fizinės ir reabilitacinės medicinos kongresas, kuris vyko 2024 m. rudenį Palangoje.

Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetui atstovavo Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė Viktorija Montvilienė ir Psichologijos fakulteto dekanė Danguolė Kasperavičienė. Specialistės, demonstruodamos skaidres, skaitė pranešimą „Fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitete“.

7. Savanorystės veikla

Daugelis fakulteto klausytojų globoja, prižiūri ligotus, nevaikščiojančius artimus ligonius. 2025 m. pradžioje Sveikos gyvensenos fakulteto iniciatyva MČTAU sudarė sutartį su „Sidabrinės linijos“ įmone, patvirtintas atsakingas atstovas, sudaryta grupė žmonių, norinčių dalyvauti „Sidabrinės linijos“ veikloje, pradėti mokymai. Deja, „Sidabrinės linijos“ veikla (po 10 metų) netikėtai buvo nutraukta.

8. Edukacinės išvykos

Ataskaitiniais metais edukacinių išvykų nebuvo organizuota.
2025 metų birželio 18 d., 11 val. Lietuvos medicinos bibliotekos (Kaštonų g. 7 , Vilnius) Didžiojoje salėje vyks iškilminga popietė norint paminėti gydytojos, mokslininkės Birutės Gaigalienės 95-tąjį gimtadienį ir prisiminimų knygos „Gyvenimo etiudai“ pristatymas. Susitikime dalyvaus knygos autorės sūnus Gediminas Gaigalas ir kiti garsūs žmonės.

9. Šventės, minėjimai

Nuotaikingas ir kasmet organizuojamas Sveikos gyvensenos fakulteto renginys „Fuksų krikštynos“. Tai – smagi tradicinė šventė ne tik pirmakursiams, bet ir jų organizatoriams. Ne pirmą kartą „krikštynas“ organizavo fakulteto prodekanas Vytautas Vaitkus. Prodekanas parengė rimtą 55 klausimų rinkinį apie tai, kas vyksta žmogaus organizme. Daugiausia „klastingų“ klausimų buvo apie raumenis, sąnarius, įvairias organizmo funkcijas. Po linksmų ir nuoširdžių klaidžiojimų žmogaus organizmo labirintuose, visiems „fuksams“ ant rankos buvo nupiešta raidė „F“.

10. Aktyviausieji fakulteto žmonės, kuriuos reikėtų paminėti/padėkoti

Nuoširdžiai dėkoju abiems prodekanams, visada jaučiu jų pagalbą ir moralinį palaikymą. Nijolė Bielinienė labai atsakingai pasiruošia seminarams, puikiai pristato lektorius. Rengiant paskaitas - diskusijas fakulteto tarybos narė Rita Sadūnaitė padeda pravesti renginius. Vytautas Vaitkus rūpinasi fizinio aktyvumo renginiais, yra mėgstamas studentų, jo dėka padaugėjo lankančių treniruoklių salę. Žaviuosi Sigitos Eimutienės organizuojama diskgolfo veikla. Jau penkeri metai, ar lyja, ar sninga Vingio parke visada sutiksi mūsų diskgolfo žaidėjus. Nuoširdžiai ir atsakingai dirba visos trenerės, pagal galimybes kelia kvalifikaciją, skaito pranešimus renginiuose. Sigita Eimutienė rūpestingai administruoja „Facebook“ grupę „Sveikata“. Organizuojant didelius renginius visada padeda fakulteto tarybos nariai: registruoja dalyvius, paruošia patalpas, koreguoja renginio eigą, pasitinka lektorius ir t. t.

11. Ateities planai arba ką norima patobulinti savo fakultete

Džiaugiamės jau penkeri metai gyvuojančia partneryste su Vilniaus kolegija. Planuojame bendradarbiavimą plėsti ir kitomis temomis. Su Geriatrijos centru bei Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto rezidentais, kitais mokslo metais įdiegsime ,,Atminties testus“.

Idėjų ir planų turime daug. Mano siekiamybė, kad nors tūkstantis MČTAU klausytojų lankytų fizinio aktyvumo užsiėmimus, kad visiems MČTAU klausytojams būtų kasmet vertinama fizinė sveikata. Planuojame teorinius-praktinius seminarus organizuoti ciklais, pagal temas. Siūlau įdiegti Sveikatos įskaitą visiems MČTAU klausytojams.

12. Pageidavimai/pasiūlymai rektoratui

Viktorija Montvilienė,
Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė