

Sveikos gyvensenos fakulteto 2025-2026 m. m. II pusm. veiklos ATASKAITA

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** – skatinti sveiką senėjimą, ugdant sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius.

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

Uždaviniai:

1. Siekiant didinti MČTAU senjorų informuotumą ir žinias apie lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją bei savikontrolės metodus, kartą per savaitę organizuoti teorinį – praktinį seminarą, paskaitas- diskusijas.
2. Siekiant lavinti ir stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos bei fizinio aktyvumo gebėjimus ir kasdienius įpročius, šešis kartus per savaitę organizuoti skirtingus fizinio aktyvumo užsiėmimus.
3. Skatinti senjorų bendradarbiavimą ir kartu ugdyti sveikos gyvensenos bei savikontrolės įpročius, du kartus per metus organizuoti susitikimus su sveikatos priežiūros specialistais, kuriuose bus vertinama individuali senjorų sveikatos būklė, teikiamos fizinės sveikatos gerinimui rekomendacijos.
4. Plėtoti sveiko ir aktyvaus senėjimo idėją, bei didinti senjorų užimtumą ir siekti didesnio vyresnio amžiaus žmonių kiekio įsitraukimo į visuomeninį gyvenimą.

Sveikos gyvensenos fakulteto sveikatinimo veiklos formos:

1. Teoriniai-praktiniai seminarai, paskaitos- diskusijos, forumai, konferencijos, susitikimai
2. Fizinio aktyvumo renginiai: kasdienės mankštos, sveikatinimo forumai (fizinės sveikatos įvertinimai)
3. Pasaulinės sveikatos dienos renginiai

1. Klausytojai

Fakultetą lanko **598** klausytojai, sveikos gyvensenos fakultetą pasirinkę pagrindiniu. Dar **760** klausytojai fakultetą pasirinko antru.

Programa-programos

Fakultetas veiklą organizuoja rengdamas renginių pusmečio planus, dalyvauja projektinėje veikloje.

4. Struktūra-taryba

Fakulteto tarybą sudaro dekanė, du prodekanai ir dar devyni nariai. Darbą organizuoja dekanė, prodekanas Vytautas Vaitkus yra atsakingas už fizinio aktyvumo renginių organizavimą, prodekanė Nijolė Bielinienė – už fakulteto teorinių ir metodinių klausimų organizavimą. Kiti tarybos nariai yra atsakingi už: teorinių-praktinių seminarų organizavimą (Rita Sadūnaitė), fizinės sveikatos vertinimo renginių organizavimą (Česė Gricienė), facebook „MČTAU Sveikata“ administravimą (Sigita Eimutienė), fakulteto sąrašus (Danutė Kiškienė), dalyvių registravimą (Elžbieta Ulindienė, Vida Kalkienė, Janina Martyšienė, Aldona Civinskaitė).

5. Veikla-renginiai

2025-2026 m. m. II pusm. organizuota: 6 sveikatinimo seminarai, 15 paskaitų-diskusijų, 189 treniruotės (sportinių šokių pagrindų, jėgos stiprinimo, judesio-kvėpavimo mankšta, jogos užsiėmimai, diskgolfo žaidimas, sveikatinimo (kūno balanso) mankšta).

Teoriniai-praktiniai seminarai fakultete organizuojami kartą per savaitę. 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.

Sveikos gyvensenos fakultetas 2025-2026 m. m. II pusm. 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:

- Sportinių šokių pagrindų treniruotės vyko pirmadieniais, ketvirtadieniais, treneris Vytautas Vaitkus)
- Jėgos stiprinimo treniruotės vyko pirmadieniais, ketvirtadieniais, trenerė Natalija Kaselienė)
- Judesio-kvėpavimo mankšta vyko antradieniais, trenerė Jevgenija Pavliuk
- Jogos užsiėmimai vyko antradieniais, trenerė Laimutė Janulienė
- Diskgolfo žaidimas vyko trečiadieniais, sekmadieniais, Sigita Eimutienė
- Sveikatinimo (kūno balanso) mankšta penktadieniais, trenerė Ingrida Merkininkė.

Ataskaitiniu laikotarpiu Sveikos gyvensenos fakultetas, Vilniaus kolegija ir Geriatrijos centras pakvietė MČTAU studentus į fizinės sveikatos vertinimo forumą „Pasitikrink savo fizinį pajėgumą“. Forume dalyvavo apie šimtą senjorų, norinčių sužinoti apie savo

sveikatą, pasitikrinti fizinį pajėgumą ir kognityvinių funkcijų lygį. Forumo dalyviams buvo atliekamas fizinės sveikatos vertinimas. Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto kineziterapijos studijų programos studentai vertino forumo dalyvių fizinę kūno sveikatą ir atliko: segmentinę kūno masės analizę, kuri parodė kūno svorį, riebalinę kūno masę, taip pat kaulų ir raumenų masę. Dalyviams buvo atliekamas fizinio pajėgumo testavimas, pusiausvyros ir koordinacijos testai, vertinamas kūno lankstumas bei stabilumas. Taip pat buvo atliekamas rankos jėgos matavimas dinamometru (viršutinės kūno dalies raumenų jėgai įvertinti). Kineziterapijos studijų programos studentai konsultavo senjorus ir patarė, kaip lavinti kūno pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą bei kūno stabilumą. Daugiau nei 100 susirinkusių senjorų buvo atliekamas fizinės sveikatos vertinimas. Kineziterapijos studijų programos studentai konsultavo, kaip lavinti kūno pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą ir stabilumą. „Microlife“ specialistai matavo kraujo spaudimą ir teikė patarimų dėl lėtinių ligų prevencijos.

Geriatrijos centro gydytojai, vadovaujami gydytojos – geriatrės Eglės Sadauskaitės – Pėlikienės, vertino MČTAU senjorų atminties lygį.

Sveikos gyvensenos fakultetas Pasaulinę sveikatos dieną tradiciškai paminėjo Vingio parke (2026-05-25). Į šventinį renginį atvyko Panevėžio trečiojo amžiaus universiteto sporto ir sveikos gyvensenos entuziastai (100 dalyvių). Renginyje dalyvavo apie 200 dalyvių. Senjorai ne tik stebėjo renginio programą, bet ir patys dalyvavo mankštose bei varžybose, šoko ir dainavo, o šventinio susitikimo pabaigoje vaišinosi gardžia grikių koše. PSO diena minima kartu su Pasaulinės sveikatos organizacijos biuro vadove Ingrida Zurlyte, Vilniaus kolegijos direktore Žymante Jankauskiene, Sveikatos priežiūros fakulteto dekane bei dėstytojais ir studentais. Renginio metu buvo organizuoti fizinio aktyvumo užsiėmimai ir diskolfo varžybos.

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 metodikų temomis. 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).

Neseniai „Facebook“ svetainei „MČTAU Sveikata“ sukako penkeri metai. Atviroje bendruomenėje – 1956 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 publikavo informaciją apie 407 renginius. Nuolat skelbė aktyvaus ir sveiko senėjimo idėjas, kvietė stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius. Skelbė aktyvaus ir sveiko senėjimo idėjas, siekiant formuoti ir stiprinti MČTAU klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, didinome senjorų užimtumą, įtraukiant visus MČTAU klausytojus į teorinius ir praktinius forumus bei fizinio aktyvumo renginius. Daug reakcijų sulaukė sparčiai populiarėjanti sporto šaka - diskgolfas, jungiantis fizinį aktyvumą ir strateginį mąstymą. Populiarinamos PSO skelbiamos dienos, propaguojamas sportas ir sveikatingumas, kaip geriausia priemonė sveikatai, malonus kelias į savęs pažinimą ir laimę.

6. Dalyvavimas projektuose

1) Sveikos gyvensenos fakultetas 2025-2026 m. m. II pusm., vykdydamas edukacinį tęstinį Vilniaus savivaldybės iš dalies finansuojamą projektą „Sveikos gyvensenos ugdymas ir mokymai apie lėtinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus“, pasiekė šių kiekybinių ir kokybinių rezultatų:

- Tobulindami senjorų žinias apie lėtines ligas, lėtiniu ligų rizikos veiksnius bei mokydami savikontrolės metodų organizavo: 6 sveikatinimo seminarus, 15 paskaitų-diskusijų, kuriose dalyvavo 598 unikalūs dalyviai. Analizuojant projekto vykdymą, pagal anoniminės anketas - 99,5 proc. respondentų įvertino įgytas žinias gerai ir labai gerai.
- Skatinant klausytojų individualią iniciatyvą bei ugdant sveikos gyvensenos įpročius buvo organizuotas fizinės sveikatos vertinimo forumas „Pasitikrink savo fizinį pajėgumą“ (2026 m. kovo 27 d.). Dalyvavo 102 klausytojai, analizuojant pravestą renginį, pagal anoniminės anketas - 100 proc. respondentų įvertino įgytas žinias gerai ir labai gerai.

Formuojant ir stiprinant klausytojų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, kiekvieną savaitės darbo dieną (nuo pirmadienio iki penktadienio) pirmoje dienos pusėje yra vykdomos skirtingo pobūdžio fizinio aktyvumo veiklos – organizuotos 41 Sportinių šokių pagrindų treniruotės (pirmadieniais, ketvirtadieniais, treneris Vytautas Vaitkus), kuriose dalyvavo 93 unikalūs dalyviai; Jėgos stiprinimo treniruotės (41, jose dalyvavo 45 dalyviai) (pirmadieniais, ketvirtadieniais, trenerė Natalija Kaselienė); Judesio – kvėpavimo mankšta (antradieniais, trenerė Jevgenija Pavliuk) buvo organizuota 21 kartą –

61 dalyvis; Jogos užsiėmimai (antradieniais, trenerė Laimutė Janulienė) buvo organizuoti 25 kartus – 30 dalyvių; Diskgolfo žaidimas (trečiadieniais, sekmadieniais, Sigita Eimutienė) buvo organizuota 41 kartą – 39 dalyviai; Kūno balanso mankšta (penktadieniais, trenerė Ingrida Merkininkė) buvo organizuota 20 kartų – 45 dalyviai.

Labiausiai studentų mėgstamos ir teigiamai vertinamos buvo Sportinių šokių pagrindų treniruotės (100 proc. šią veiklą įvertino gerai ir labai gerai) bei judesio-kvėpavimo mankštos (100 proc. šią veiklą įvertino gerai ir labai gerai). Šie fizinio aktyvumo užsiėmimai buvo ne tik populiariausi, bet ir labiausiai tenkino studentus (po 40 proc. visų atsakiusių). Taip pat stipriai pasiteisinusios treniruotės - jėgos stiprinimo treniruotės, organizuojamos trenerės Natalijos Kaselienės. bei Diskgolfo žaidimas pas trenerę Sigitą Eimutienę. Daugiausia neigiamų įvertinimų gavo jogos užsiėmimai.

2) Vilniaus universiteto Gyvybės mokslų centro bei Medicinos mokslo centro jaunesnieji mokslo darbuotojai pakvietė dalyvauti moksliniame projekte „Individualizuotos EEG neurogrįžtamojo ryšio sistemos pritaikymo vyresnių žmonių populiacijoje galimybių vertinimas“, kurį vykdo jungtinė Vilniaus universiteto komanda, susidedanti iš neuromokslų, sociologijos bei medicinos mokslų atstovų. Europos Sąjungoje ir Lietuvoje dabar kas penktas gyventojas yra sulaukęs 65 ir daugiau metų. Visuomenės senėjimas tampa vis aktualesne problema, nes didėja ne tik vyresnių žmonių populiacija, bet ir įvairių ligų bei negalių paplitimas. Daugėja demencijos atvejų, todėl mokslininkai kėlė klausimus dėl kognityvinio rezervo išsaugojimo, siekdami neleisti užmigti smegenims. Minėto projekto tikslas - išbandyti neurogrįžtamojo ryšio sistemą, kuri skirta smegenų veiklai pagerinti. Projekte dalyvauja apie 40 MČTAU senjorų.

3) MČTAU senjorams sutartyje su UAB „Affidea Lietuva“ numatytoms mokamoms asmens sveikatos priežiūros paslaugoms taikomos nustatyto dydžio nuolaidos. Ši klinika taip pat ne kartą mūsų universiteto klausytojams organizavo ekskursijas ir pasakojo kokie tyrimai čia atliekami, kokie specialistai konsultuoja, skaitė įdomias paskaitas, o kineziterapeutė pravedė labai naudingas mankštas.

4) Sveikos gyvensenos fakultetas, atkreipdamas klausytojų dėmesį į sveikatos išsaugojimą, jau keletą metų dalykiškai bendradarbiauja su nevyriausybine organizacija, skatinančia moteris profilaktiškai tikrintis krūtis. Tą iniciatyvą vykdo „Rožinio autobuso“ vadovė Greta Urmonienė. Jai tarpininkaujant mūsų universiteto klausytojos, kurių amžius nuo 45 m. iki 74 m. imtinai, gali kas 2 m. pasitikrinti pagal Krūties vėžio profilaktinę programą. Organizavome patikras ir vyresnėms moterims, kurioms niekada krūtys nebuvo tikrinamos. Manome, kad tokia patikrinimai labai reikalingi, nes ir vyresniame amžiuje

dažnai aptinkami krūtų vėžiniai susirgimai. Tokie profilaktiniai pasitikrinimai gali išgelbėti daug gyvybių. Ateityje numatome skatinti visus klausytojus aktyviau dalyvauti visose profilaktinėse programose.

Šiais metais mūsų universiteto klausytojos ne tik pasitikrino krūtis, bet ir dalyvavo Santaros klinikose Pasaulinės ligonių dienos minėjime bei kituose Nacionalinio vėžio instituto renginiuose. Taip pat mūsų universiteto atstovai dalyvavo susitikime su premjere Inga Ruginiene, kuri labai palaiko tokias akcijas ir sutiko būti „Rožinio autobuso“ globėja.

7. Savanorystės veikla

Sveikos gyvensenos fakulteto iniciatyva sukūrėme „Sidabrinės linijos“ klubą: pirmininku patvirtintas fakulteto seniūnas Vytautas Jasiulevičius, kuris tapo Psichologijos fakulteto dekanu. Sudaryta grupė žmonių, norinčių dalyvauti „Sidabrinės linijos“ veikloje, pradėjo mokymus.

8. Edukacinės išvykos

2026.06.12 d. dalyvavome Tarptautinėje konferencijoje Seime „Sveikas amžėjimas ir sveikata“. Konferencijos metu buvo nagrinėjami ir klausomasi įvairių pranešimų apie ligų prevenciją ir sisteminius sprendimus, inovacijų populiarumą, konstatuojamos mokslo ir praktikos įžvalgos, požiūrio į sveiką senėjimą ir ilgaamžystę skatinimo svertai. Pabaigoje buvo priimtas Susitarimo memorandumas, kurio svarbiausios penkios prioritetinių veiksmų kryptys: pirmoji – prevencija viso gyvenimo eigoje, antra – psichikos sveikatos ir pažinimo funkcijų stiprinimas, trečia – sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas, ketvirta – sveikatai palanki aplinka ir bendruomenės kūrimas, penkta – duomenimis, mokslu ir inovacijomis grįsta politika.

9. Šventės, minėjimai

10. Aktyviausieji fakulteto žmonės, kuriuos reikėtų paminėti-padėkoti

Nuoširdžiai dėkoju fakulteto prodekanams Nijolei Bielinieni ir Vytautui Vaitkui – visuomet jaučiu jų pagalbą ir palaikymą. Ačiū Sigitai Eimutienei, kuri rūpestingai administruoja „Facebook“ grupę ir aktyviai organizuoja diskolfo užsiėmimus bei pastoviai visuose renginiuose fotografuoja. Taip pat dėkinga ir Tarybos nariams bei uoliai dirbančioms renginių registratorėms.

11. Ateities planai arba ką norima patobulinti savo fakultete

Planuojame tobulinti atminties vertinimo testų lygį ir fizinės sveikatos pajėgumo vertinimą, į kuriuos kviesime Kultūros ir Turizmo fakultetų senjorus.

Sieksime, organizuosime, kad visi MČTAU senjorai dalyvautų visuose penkiuose Lietuvos prevencinėse programose.

12. Pageidavimai-pasiūlymai rektoratui

- Sieksime, kad daugiau kitų fakultetų studentų lankytų Sveikos gyvensenos fakulteto fizinio aktyvumo užsiėmimus.
- Planuojame įdiegti Sveikatos įskaitą fakulteto studentams

Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė