MEDARDO ČOBOTO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS,
VILNIAUS KOLEGIJA, GERIATRIJOS CENTRAS

KVIEČIA MČTAU KULTŪROS FAKULTETO STUDENTUS
Į FIZINĖS IR PSICHINĖS SVEIKATOS VERTINIMO FORUMĄ

„PASITIKRINK SAVO SVEIKATĄ''

Forumas vyks 2026 m. spalio 26 d., 10.00 – 15.00 val.
Vilniaus kolegijos Aktų salėje

PROGRAMA

10.00 – 13.00 val. Forumo dalyviams bus atliekamas fizinės sveikatos vertinimas:

- Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto kineziterapijos studijų programos studentai vertins forumo dalyvių fizinę kūno sveikatą ir atliks: segmentinę kūno masės analizę, kuri parodys kūno svorį, riebalinę kūno masę, taip pat kaulų ir raumenų masę.
- Dalyviams bus atliekamas fizinio pajėgumo testavimas, pusiausvyros ir koordinacijos testai, vertinamas kūno lankstumas bei stabilumas.
- Taip pat bus atliekamas rankos jėgos matavimas dinamometru (viršutinės kūno dalies raumenų jėgai įvertinti).

VK SPF Kineziterapijos studijų programos studentai konsultuos, kaip lavinti kūno pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą ir stabilumą. Vadovė - Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė kineziterapeutė Ramunė Komžienė.

VK SPF Slaugos studijų programos studentai matuos kraujo spaudimą ir teiks patarimų dėl lėtinių ligų prevencijos. Vadovė Reabilitacijos katedros vedėja Kristina Žukienė.

Geriatrijos centro gydytojai – VU Medicinos fakulteto gydytojai geriatrai – rezidentai atliks atminties ir dėmesio tyrimus bei vertins kognityvinius gebėjimus.
Vadovė - gydytoja geriatrė Eglė Sadauskaitė – Pėlikienė.

Klausos centro Audiomedika specialistai nustatys klausos lygį, teiks patarimų.

Regos centro specialistai nustatys regos sutrikimus, teiks patarimų.

12.30 – 13.00 val*. Trumpa kavos pertrauka.*

13.00 – 13.10 val. Sveikinimo žodis. Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto dekanė Milda Žukauskienė.

13.10 – 13.30 val. „Šokių nauda sveikatai“. *Sveikos gyvensenos fakulteto prodekanas,* Sportinių šokių treneris Vytautas Vaitkus.

13.30 – 14.00 val. „Fizinio aktyvumo nauda sveikatai“. Vilniaus kolegijos Reabilitacijos katedros lektorė Ramunė Komžienė.
14.00 – 14.30 val. „Klausa – ne tik galėjimas girdėti“. Klausos centro „Audiomedika“ specialistas Dainius Aleksiejūnas.
14.30 – 15.00 val. „Šiuolaikinio pasaulio iššūkiai mūsų akims: ką svarbu žinoti sulaukus 50+“ UAB „OC VISION LIetuva“ Ugdymo vadovė ir optometrininkė Kornelija Vinickė.
15.00 – 15.30 val. *Diskusijos.*

Renginį moderuoja MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė Viktorija Montvilienė, prodekanai Nijolė Bielinienė, Vytautas Vaitkus. *Organizatorių tel: (+3706 120 2420).*