

KVIEČIAME REGISTRUOTIS Į NUOTOLINIUS MOKYMUS
VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė kviečia į II-ą nuotolinių seminarų ciklą
**„NAUJAUSI MOKSLO PASIEKIMAI APIE SVEIKĄ SENĖJIMĄ IR TRAUMŲ
PREVENCIJĄ“,**

skirtą 65 metų ir vyresnio amžiaus asmenims iš visos Lietuvos.

SEMINARŲ TEMOS:

- **Sveikas senėjimas ir traumų prevencija.**
Senėjimas yra neišvengiamas procesas, kurį galima valdyti ir reguliuoti, taip pat išvengti daugybės nelaimingų atsitikimų ir traumų, kurias patiriame vyresniame amžiuje.
- **Ilgamžiškumo determinantai.**
Kokie yra svarbiausi ilgamžiškumo determinantai? Kaip jie veikia ir siejasi tarpusavyje? O gal didžiausią naudą ilgamžiškumui duoda ilgamžiškumo determinantų derinys?
- **Mityba ir senėjimas.**
Mityba yra vienas iš svarbiausių sveiko senėjimo determinantų. Mityba daro įtaką mūsų miego kokybei, emocinei bei fizinei sveikatai. Pristatysime naujausių mokslinių tyrimų rezultatus apie mitybos poveikį sveikam senėjimui, gyvenimo kokybei ir ilgamžiškumui.
- **Psichinė sveikata ir senėjimas.**
Psichikos sveikatos ypatumai senatvėje. Kaip bendravimas, kūryba, fizinis aktyvumas, relaksacija, stiprina psichinę sveikatą, mažina stresą ir padeda sveikai senti?

Seminaro metu sužinosite - kaip išlaikyti kuo ilgiau pilnavertį gyvenimą ir senti sveikai.

Į šiuos ir kitus svarbius klausimus atsakymai bus pristatyti iš atliktų naujausių mokslinių tyrimų.

SEMINARO LEKTORIAI:

Prof. Albertas Skurvydas – vienas žymiausių Lietuvos sporto mokslininkų, habilituotas biologijos mokslų daktaras. Visą gyvenimą domisi judesių ir sporto fiziologija ir biomechanika, neuromokslais, įvairaus amžiaus žmonių sveikatos stiprinimo nefarmakologinėmis technologijomis, sportininkų fizinių ypatybių treniravimu, psichinės sveikatos ir proto treniravimo neurofiziologija. Parašęs daugiau kaip 200 mokslinių straipsnių, knygų autorius, konferencijų ir seminarų pranešėjas, mokslo daktaro disertacijų vadovas.

Dr. Daiva Majauskienė - Lietuvos sporto mokslininkė, socialinių mokslų daktarė, docento pareigose. Domisi įvairių amžiaus grupių žmonių sveikatinimas per fizinį aktyvumą, sveiku senėjimu, prosocialiu elgesiu, moraliniais sprendimais, ugdymo programomis. Daugelio mokslinių straipsnių bendraautorė, konferencijų pranešėja.

SEMINARAI VYKS: synchroniniu būdu, zoom platformoje visą spalio mėnesį.

ARTIMIAUSI MOKYMAI NUMATYTI:

2023 m. spalio 5, 6 d., nuo 9 val. (I grupė), 2023 m. spalio 5, 6 d., nuo 12 val. (II grupė), 2023 m. spalio 19, 20 d., nuo 9 val. (III grupė), 2023 m. spalio 19, 20 d., nuo 12 val. (IV grupė),

2023 m. spalio 26, 27 d., nuo 9 val. (V grupė), 2023 m. spalio 26, 27 d., nuo 12 val. (VI grupė).

Dalyvių skaičius ribotas (registracija bus stabdoma surinkus maksimalų dalyvių skaičių).

Dalyvavimas NEMOKAMAS.

Registracijos nuoroda:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd55JSKenH8jFNKZOIrxLnUIhCle9uiVcpwvaa1DLhWaX3Zqg/viewform?usp=sf_link

Prisijungimo Zoom nuoroda bus atsiųsta tik užsiregistravusiems dalyviams vieną dieną prieš mokymus nurodytu el. paštu.

Kilus klausimams rašykite el. paštu: kokybe@abromiskes.lt

Mokymai yra " Traumų prevencijos priemonių taikymo ir saugaus senėjimo įgūdžių formavimo plėtra " projekto dalis. Projektą finansuoja Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas prie SAM.