

Sueigos „Būk sveikas!“ programa

Aleksandro Stulginskio universiteto centriniai rūmai, iškilmių salė

Kovo 30 d. (penktadienis)

10.00 Sueigos „Būk sveikas!“ iškilmingas atidarymas

10.10 Paskaita *„Sveikatos raštingumo politika Lietuvoje“*

ROMUALDAS ŽEKAS, Kauno rajono vyr. gydytojas

10.30 Paskaita *„Sveika gyvensena pagal prof. Viktorą Ruokį“*

ALGIRDAS MOTUZAS, Aleksandro Stulginskio universitetas

11.00 Praktinis seminaras ir bičių produktų degustacija *„Kuo žmogui gali padėti bičių produktai“*

ALGIRDAS AMŠIEJUS, Aleksandro Stulginskio universitetas

12.00 Paskaita ir klausimų atsakymų sesija *„Paslaptingas vaistinių augalų ir prieskonių pasaulis: ką būtina žinoti ieškant sveikatos šaltinių?“*

VIRGILIJUS SKIRKEVIČIUS, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

13.00 Paskaita ir klausimų atsakymų sesija *„Kaimo bendruomenių galimybės imtis vaistažolių verslo“*

JANINA DANIELIENĖ, kooperatyvo „Tėviškės žolynai“ steigėja; VIRGILIJUS SKIRKEVIČIUS, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; RIMANTAS ČIŪTAS, Aleksandro Stulginskio universitetas

14.00 Paskaita ir gydamosios mankštos pratimų demonstravimas *„Sveikatos tausojimas, dirbant sunkų fizinį darbą“*

VYTIS ZABULĖNAS, Kauno jogos studija

14.50 Paskaita ir klausimų atsakymų sesija *„Mūsų pievų, miškų ir laukų augalai: pažinkime, saugokime, naudokime“*

JADVYGA BALVOČIŪTĖ, vaistininkė – ūkininkė, ekologinio ūkio savininkė

16.00 Paskaita, klausimų atsakymų sesija ir demonstracija *„Efektyviausios lietuviškos pirties procedūros. Augalai kūno priežiūrai pirtyje“*

SAULIUS TUČKUS, ANTANAS BAGDONAS, RAMUNĖ ŽUKAUSKIENĖ, Lietuviškos pirties bičiulių draugija

16.50 *Linksmasis pirties madų šou.* Pirties aksesuarų demonstravimas ir pardavimas.

IRENA KREGŽDIENĖ, Lietuviškos pirties bičiulių draugija

17.10 Sueigos „Būk sveikas“ dalyvių gerosios patirties pasidalinimas apie išgijimus *„Asmeniškai liudiju stebuklingą liaudies medicinos poveikį!“*

Kovo 31 d. (šeštadienis)

10.00 Praktinis seminaras ir bičių produktų degustacija **“Kuo žmogui gali padėti bičių produktai”**

ALGIRDAS AMŠIEJUS, Aleksandro Stulginskio universitetas

11.00 Paskaita, klausimų atsakymų sesija ir demonstracija **“Lietuviškos pirties geroji patirtis: sveikos pirties įrengimas, vantų gamyba, vanojimas ir kitų pirties procedūrų įvairovė. Augalai kūno priežiūrai pirtyje”**

SAULIUS TUČKUS, ANTANAS BAGDONAS, Lietuviškos pirties bičiulių draugija

Linksmasis pirties madų šou. Pirties aksesuarų demonstravimas ir pardavimas.

IRENA KREGŽDIENĖ, Lietuviškos pirties bičiulių draugija

12.00 Paskaita, gydamosios mankštos demonstravimas **“Nugaros skausmų profilaktika. Efektyviausi kasdieniai pratimai, padedantys įveikti nugaros skausmus”**

IGNAS ZAKARAUSKAS, Lietuvos jogos asociacija

13.00 Paskaita **„Sveikatos filosofija“**

IRAYDA JAKUŠOVAITĖ, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; **RITA GARŠKAITĖ**, Aleksandro Stulginskio universitetas

14.00 Praktinis seminaras ir klausimų atsakymų sesija **“Kaimo bendruomenių galimybės imtis vaistažolių verslo”**

JANINA DANIELIENĖ, kooperatyvo “Tėviškės žolynai” steigėja; **SIGITAS STONYS**, VVG “Pagėgių kraštas” projekto vadovas; **RIMANTAS ČIŪTAS**, Aleksandro Stulginskio universitetas

14.40 Paskaita ir klausimų atsakymų sesija **„Vaistinių ramunių auginimas ir pelningas realizavimas“**

VYTAUTAS ZALATORIUS, Lietuvos agrarinių ir miškų mokslų centro Sodininkystės ir daržininkystės institutas

15.10 Paskaita ir praktika **“ES šalių geroji patirtis įtraukiant vyresnio amžiaus asmenis į sveikatą stiprinančią bendruomenės veiklą”**

ALDONA ČIŪTIENĖ, Aleksandro Stulginskio universitetas, **KRISTINA VISAGURSKIENĖ**, Lietuvos kūno kultūros akademija, **EDITA ŠATIENĖ**, Senjorų iniciatyvų centras

16.00 **DANGUOLĖS, JUOZO IR AUDRIAUS VASILIAUSKŲ** knygos **“Ilgo gyvenimo paslaptys”** pristatymas ir susitikimas su knygos autoriais