



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO MOKYMŲ

2016 m. II pusmečio TVARKARAŠTIS

Mokymai vyks Aušros g. 42A, 11 aukšte, Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure.

	Tema	Specialistas	Grupių mokymo data, laikas			
			Rugsėjo	Spalio	Lapkričio	Gruodžio
1.	Programos vykdymo aptarimas. Sveikatos rodikliai. Gyvensenos pokyčių svarba ir galimybės sveikatos stiprinimui ir išsaugojimui.	Alina Didžiokienė, visuomenės sveikatos specialistė	2016-09-05 13–15 val.	2016-10-03 17–19 val.	2016-10-31 13–15 val.	2016-11-28 13–15 val.
2.	Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai.	Dr. Rūta Petereit, gydytoja dietologė	2016-09-12 13–17 val.	2016-10-10 15–19 val.	2016-11-07 13–17 val.	2016-12-05 13–17 val.
3.	Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai. <i>Vieta: Perkūno al. 3, iš kiemo pusės. Turėti sportinę aprangą.</i>	Dr. Aurimas Mačiukas, sveikatingumo treniruočių ekspertas ir asmeninis treneris	2016-09-19 13–17 val.	2016-10-17 17–21 val.	2016-11-14 13–17 val.	2016-12-12 13–17 val.
4.	Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas.	Rasa Vaitkienė, psichologė	2016-09-26 13–15 val.	2016-10-24 17–19 val.	2016-11-21 13–15 val.	2016-12-19 13–15 val.