

VŠĮ VALAKUPIŲ REABILITACIJOS CENTRO

MOKYMAI „Pratimų kompleksai vyresnio amžiaus žmonių (65+) traumų ir sužalojimų prevencijai“

2021-07-20

Renginio vieta: Valakupių reabilitacijos centras, Vaidilutės g. 69 Vilnius
Laikas: 08.30 – 16.30
Mokymų būdas: Renginys kontaktinis, dalyviams su aktyviu Galimybių pasu

Laikas	Tema
08:30-09:00	Registracija
09:00-09:30	<i>Jvadas į pratimų kompleksus vyresnio amžiaus žmonių (65+) traumų ir sužalojimų prevencijai</i>
09:30-10:00	<i>Jėgos lavinimo pratimų pristatymas ir išbandymas</i> Vyr. kineziterapeutė Jurgita Veliulytė
10:00-10:15	<i>Kavos pertrauka</i>
10:15-11:00	<i>Sąnarių paslankumo gerinimo pratimų pristatymas ir išbandymas</i> Vyr. kineziterapeutė Jurgita Veliulytė
11:00-12:00	<i>Atsipalaidavimo pratimų pristatymas ir išbandymas</i> Vyr. kineziterapeutė Jurgita Veliulytė
12:00-13:00	<i>Pietų pertrauka</i>
13:00-14:00	<i>Pusiausvyros einant lavinimo pratimų pristatymas ir išbandymas</i> <i>Stabilumo, svorio pernešimo lavinimo pratimų pristatymas ir išbandymas</i> Kineziterapeutė Inga Venskė
14:00-14:30	<i>Pratimų komplekso psichomotoriniams gebėjimams lavinti pristatymas ir išbandymas</i> Vyr. ergoterapeutė Ilona Znamerovskienė
14:30-14:45	<i>Kavos pertrauka</i>
14:45-15:15	<i>Pratimų komplekso rankoms (sėdint) pristatymas ir išbandymas</i> Vyr. ergoterapeutė Ilona Znamerovskienė
15:15-15:45	<i>Darbo su vyresniais žmonėmis ypatumai</i>
15:45-16:30	<i>Aptarimas, klausimai/atsakymai</i> Vyr. kineziterapeutė Jurgita Veliulytė

Mokymus organizuoja VŠĮ Valakupių reabilitacijos centras. Projektas „Traumų prevencijos įgūdžių formavimas sveikam senėjimui“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis.