

Studente,  
jei nori sužinoti apie fizinį aktyvumą vyresniame amžiuje,  
išmokti dirbti su vyresnio amžiaus žmonėmis,  
**kovo 17- balandžio 3 d.**  
ateik į Karjeros ir kompetencijų plėtotės centro (KKPC) organizuojamus mokymus!  
**“Vyresnio amžiaus žmonių sveikatos stiprinimas per fizinio aktyvumo skatinimo programas”**

Mokymų apimtis – 40 akad. val.  
(12 val. – teorija, 23 val. – praktika, 5 val. savarankiškas darbas)

***Neformalaus švietimo programos turinys:***

Senėjimo procesų poveikis organizmo pokyčiams; Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimo programos (FA veiklų organizavimas ir vykdymas); Fizinis aktyvumas kaip lėtinių neinfekcinių ligų (LNL) prevencinė priemonė; Saugumas ir traumų prevencija fizinio aktyvumo metu; Šiaurietiškas vaikščiojimas; Aiči mankšta (vandenyje) vyresnio amžiaus žmonėms; Mankšta vyresnio amžiaus žmonėms (raumenų jėgos lavinimas, pratimai porose); Mankšta vyresnio amžiaus žmonėms (koordinacijos ir pusiausvyros lavinimas, žaidimai); Mankšta vyresnio amžiaus žmonėms (tempimo pratimai, lankstumo lavinimas, pratimai su lazda); Igytų žinių ir gebėjimų vertinimas.

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA el. paštu [kristina.visagurskiene@lsu.lt](mailto:kristina.visagurskiene@lsu.lt).**

Mokymai - nemokami, tačiau norintieji gauti KKPC išduodamą 40 akad. val. pažymėjimą turėtų sumokėti 4,5 € į LSU banko sąskaitą (rekvizitai bus nurodyti užsiregistravus).

***Registruojantis reikia nurodyti:***

Vardas, pavardė:

Studijų programa:

Kursas:

Mobilaus telefono nr.:

El. pašto adresas:

Noriu gauti pažymėjimą: TAIP NE

