



# Sveikatos ir sporto centras

## SPORTAS:

- VU studentai gali prisijungti prie norimos sporto šakos komandos (iš viso VU rinktinėse yra apie 300 studentų, 22 komandos) ir aktyviai dalyvauti sportinėje veikloje – treniruotis ir atstovauti VU įvairaus lygmens varžybose. Su studentais dirba patyrę treneriai.
- Nuo 2000 metų kasmet organizuojamos Rektoriaus taurės varžybos – tai tarpfakultetinės varžybos, kuriose dešimtyje sporto šakų kasmet rungtis VU fakultetų studentai ir komandos.
- Studentų iniciatyva kasmet vyksta įvairūs turnyrai ir renginiai, organizuojamos sporto veiklos.

## PARTNERYSTĖS:

- Centras yra Lietuvos studentų sporto asociacijos narys, nuo 2013 metų – aktyvus Europos akademinio sporto tinklo (European Network of Academic Sports) narys. Bendradarbiavimas su vietos ir užsienio partneriais leidžia dalyvauti įvairiuose sporto renginiuose ir rengti bendrus projektus.



## BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS:

- Trijose Vilniaus vietose esančiose sporto erdvėse – salėse, aikštelėse, stadione – VU bendruomenės nariai turi galimybę sportuoti individualiai ir grupėmis, taip pat ir nuotoliniu būdu.
- Kartu su VU padaliniais centras įgyvendina lokalias sveikatos stiprinimo iniciatyvas: įkurti „Sveikatos kampai“, organizuojamos mankštos (bendros ir atskiriems padaliniais) gyvai ar nuotoliniu būdu, taip pat konferencijų ir kitų renginių metu.
- Kasmet vykdomos sportiškos vasaros stovyklos VU bendruomenės vaikams, rengiama Sveikatos diena.
- „Sveikatos laboratorijoje“ siūlomos nemokamos individualios sveikatos stiprinimo konsultacijos VU studentams ir darbuotojams gyvai arba nuotoliniu būdu: psichologinės sveikatos, kineziterapinio ištyrimo, centro trenerių ir savanorių konsultacijos.
- Įgyvendinamas mokslinių tyrimų projektas „Fizinio aktyvumo skatinimo darbovietėse efektyvių modelių sukūrimas ir įdiegimas“, kuriuo siekiama sukurti efektyvų ir sistemingą modelį, skirtą skatinti darbuotojų fizinį aktyvumą darbo vietose, formuoti judėjimo ir emocinės higienos įpročius darbo vietoje ir asmeniniame gyvenime, pastebėti kūno ir proto ryšį.
- Vykdomas projektas „Mind Body Boost“, kurio ašis – psichikos ir fizinės sveikatos stiprinimo programa jauniems suaugusiems. Jį įgyvendindami bendradarbiaujame su 8 partneriais iš 6 Europos Sąjungos šalių.