

## Kognitiiv-käitumisteraapia liikumise teenistuses ja liikumine KKT teenistuses

21. mai 2021

V Spa Konverentsikeskus, V Spa Hotell  
Riia 2, Tartu

EKKA kevadkonverents 2021 keskendub kehalisele aktiivsusele kognitiiv-käitumisteraapia raamistus. Kuna ebapiisav kehaline aktiivsus on üks neljast peamisest mittenakkuslike haiguste käitumuslikust riskitegurist, on Maailma Terviseorganisatsioon kuulutanud regulaarse kehalise aktiivsuse soodustamise ülemaailmseks rahvatervise prioriteediks. Konverentsil käsitleme kehalist aktiivsust kognitiiv-käitumuslikust perspektiivist.

Konverentsi modereerib spordipsühholoog Aave Hannus, EKKA asepresident, Tartu Ülikool.

### KAVA

9.30-10.00	Kogunemine, registreerimine, hommikukohv või veebikonverentsi kanali avamine
10:00-10.10	Avasõnad
10.10-10.50	<i>Kas personaalne geeniinfo haigusriskide kohta motiveerib tervislikumalt elama?</i> Kelli Lehto, <i>PhD</i> , Tartu Ülikooli neuropsühhiaatrilise geneetika kaasprofessor
10.50-11.30	<i>Kas harjumusel on jõud või vaim?</i> Aave Hannus, <i>PhD</i> , Tartu Ülikooli spordipsühholoogia teadur
11:30-12:00	LIIKUMISPAUS
12:00-12:25	<i>Liikumisetsept</i> Jelena Sokk, <i>PhD</i> , Tartu Ülikooli sisehaiguste füsioterapia lektor
12:25-12:50	<i>Energia muundumine ühest liigist teise - liikumine närvienergiaks?</i> Kariina Laas, <i>PhD</i> , Tartu Ülikooli kliinilise- ja tervisepsühholoogia lektor, SeekCare kliiniline psühholoog
12:50-13:15	<i>Regulaarne kehaline aktiivsus kui oluline täiendus KKT tehnikatesse</i> Elen Kihl, <i>MA</i> , Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskus SENSUS kliiniline psühholoog
13:15-14:15	LÕUNAPAUUS
14:15-14:40	<i>Mine metsa! (ja kutsu mind ka kaasa)</i> Marin Rändur, Tartu Ülikooli Kliinikumi füsioterapeut
14:40-15:05	<i>Kas iga KKT terapeudi tööriistakastis peaks olema sangpomm?</i> Jorgen Matsi, <i>MA</i> , Pipedrive <i>personal coach</i> , spordiklubi Võimla peatreener, spordipsühholoog
15:05-15:15	Konverentsi lõpetamine
15:30-17:00	EKKA üldkoosolek (ainult EKKA liikmetele)

- Registreerimine kevadkonverentsile 13.maini 2021 (kaasa arvatud) järgneval lingil:  
<http://bit.do/EKKA-Kevadkonverents-2021>
- Konverentsi osalemistasu EKKA liikmetele ja üliõpilastele on 75 eurot, külalistele 95 eurot.
- Juhul, kui COVID-19 levik ei luba konverentsisaali kokku tulla, toimub konverents veebivormis. Osalustasu hind ei sõltu konverentsi formaadist. Info selle kohta, kas konverents toimub V Spa Konverentsikeskuses või veebikonverentsina, saadetakse registreerunutele 17. mail 2021.
- Registreeringu tühistamise tähtaeg on 13. mai 2021. Sellest hilisema tühistamise korral osalemistasu ei tagastata.
- Arvetega seotud küsimustes kirjutage e-posti aadressile [info@ekka.ee](mailto:info@ekka.ee)  
Konverentsi sisu ja vormi puudutavates küsimustes kirjutage e-posti aadressile [aave.hannus@ut.ee](mailto:aave.hannus@ut.ee)