**Программа мероприятий Школы здоровья пожилого пациента**

**«Спросите доктора. Просто о сложном: секреты долголетия»**

**на 2021год**

 Начало трансляции 14.00

|  |
| --- |
| ***Февраль*** |
|  |  | Ю.Ю.ПаламарчукДоктор рядом. Записываемся на телемедицинские консультации |
| **17 февраля** (среда) |  | Ю.Ю.ПаламарчукПрививка от ковида: за и против |
| **24 февраля** (среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Паламарчук на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки  |
| ***Март*** |
| **3 марта** (среда) |  | Ю.Ю.ПаламарчукСемь бед, один ответ: диабет |
| **10 марта** (среда) |  | И.А.Ремешило Только без фанатизма: правила работы на огороде и в саду |
| **31 марта** (среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Ремешило на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Апрель*** |
| **7 апреля** (среда) |  | В. И.ПаникарЗолотые правила серебряного возраста |
| **14 апреля**(среда) |  | В.И.ПаникарУпал. Очнулся. Гипс. Профилактика падений |
| **21 апреля**(среда) |  | Г.Г.ПанасенкоДыхательная гимнастика после перенесенного covid-19 и вирусных пневмоний |
| **28 апреля** (среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Паникар на площадке zoom белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Май*** |
| **5 мая**(среда) |  | ЧетвериковТрошки поправился (ожирение. Ч.1. Рациональное питание и физ.активность) |
| **12 мая**(среда) |  | Четвериков – Трошки поправился (Почему без соли невкусно, а с солью вредно) |
| **19 мая**(среда) |  | Медбрат по массажу М.Г.ТепленкоСам себе доктор. Виды самомассажа. |
| **26 мая**(среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Четвериковым на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Июнь*** |
| **2 июня** (среда) |  | Н. Б. Яров Когда вертится на языке… (укрепляем память) |
| **9 июня**(среда) |  | Е.С.Бобылева Как поддержать сердце |
| **16 июня** (среда) |  | Т.В.Михайлова Домашняя неотложка ( инсульт, инфаркт, гипертонический криз) |
| **22 июня** (среда, zoom) |  | Онлайн -встреча с доктором Михайловой на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Июль*** |
| **7 июля** (среда) |  | Ю.Ю.Паламарчук Деликатная проблема: когда проводим по часу в туалете |
| **14 июля** (среда) |  | Р.Г.Тодорова Пища для мозга: как сохранить ясный ум |
| **28 июля** (среда, zoom) |  | Онлайн- встреча с психологом Тодоровой на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Август*** |
| **4 августа** (среда) |  | В.И. Паникар Деликатная проблема: недержание мочи |
| **11 августа** |  | М.А.ПодобедМетеозависимость. Здоровье и перепады погоды |
| **25 августа** (среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Подобед на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Сентябрь*** |
| **1 сентября**(среда) |  | О.В.Ильядис Укрепляем межполушарные связи  |
| **8 сентября**(среда) |  | Р.Четверикова 10 тысяч шагов к здоровью |
| **15 сентября** |  | Т.В.Мантулина.Полчаса для здоровья. упражнения по ЛФК |
| **29 сентября** (среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Ильядис на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Октябрь*** |
| **6 октября**(среда) |  | Р.Г.ТодороваОсень жизни. Все только начинается |
| **13 октября**(среда) |  | Н.Б.ЯровЗдоровые сосуды - здоровое сердце |
| **20 октября**(среда) |  | Ю.Ю.ПаламарчукПравила пользование тонометром, глюкометром, пульсоксиметром |
| **27 октября**(среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Яров на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Ноябрь*** |
| **3 ноября**(среда) |  | А.Н. ЦыганковЗнать «грудную жабу» в лицо |
| **10 ноября**(среда) |  | А.Н.ЦыганковЧто должно быть в домашней аптечке |
| **24 ноября**(среда, zoom) |  | Онлайн встреча с доктором Цыганковым на площадке zoom белгородской государственной универсальной научной библиотеки |
| ***Декабрь*** |
| **1 декабря**(среда) |  | В.И.ПаникарНе просто старость. Профилактика деменции |
| **8 декабря**(среда) |  | М.А. ПодобедКак бытовые помощники облегчают жизнь |
| **15 декабря**  |  | Р.Г.ТодороваВ новый год- с новыми мыслями и желаниями |
| **29 декабря**(среда, zoom) | **14:00** | Онлайн встреча с доктором Подобед на площадке zoom обл. библиотеки |