**Программа мероприятий Школы здоровья пожилого пациента**

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

**на 2021год**

Начало трансляции 14.00

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Февраль*** | | |
|  |  | Ю.Ю.Паламарчук  Доктор рядом. Записываемся на телемедицинские консультации |
| **17 февраля** (среда) |  | Ю.Ю.Паламарчук  Прививка 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.Паламарчук  Семь 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.Паникар  Золотые правила серебряного возраста |
| **14 апреля**  (среда) |  | В.И.Паникар  Упал. Очнулся. Гипс. Профилактика падений |
| **21 апреля**  (среда) |  | Г.Г.Панасенко  Дыхательная 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) |  | Четвериков  Трошки 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.Тепленко  Сам 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.Подобед  Метеозависимость. 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.Тодорова  Осень жизни. Все только начинается |
| **13 октября**  (среда) |  | Н.Б.Яров  Здоровые сосуды - здоровое сердце |
| **20 октября**  (среда) |  | Ю.Ю.Паламарчук  Правила 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. Цыганков  Знать «грудную жабу» в лицо |
| **10 ноября**  (среда) |  | А.Н.Цыганков  Что 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.Паникар  Не просто старость. Профилактика деменции |
| **8 декабря**  (среда) |  | М.А. Подобед  Как бытовые помощники облегчают жизнь |
| **15 декабря** |  | Р.Г.Тодорова  В новый год- с новыми мыслями и желаниями |
| **29 декабря**  (среда, zoom) | **14:00** | Онлайн встреча с доктором Подобед на площадке zoom обл. библиотеки |