

**Программа мероприятий Школы здоровья пожилого пациента
«Спросите доктора. Просто о сложном: секреты долголетия»
на 2021год**

Начало трансляции 14.00

<i>Февраль</i>		
		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
<i>Март</i>		
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
<i>Апрель</i>		
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
<i>Май</i>		
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
<i>Июнь</i>		
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
<i>Июль</i>		
7 июля		Ю.Ю.Паламарчук

(среда)		Деликатная проблема: когда проводим по часу в туалете
14 июля (среда)		Р.Г.Тодорова Пицца для мозга: как сохранить ясный ум
28 июля (среда, zoom)		Онлайн- встреча с психологом Тодоровой на площадке zoom Белгородской государственной универсальной научной библиотеки
<i>Август</i>		
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
<i>Сентябрь</i>		
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
<i>Октябрь</i>		

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
<i>Ноябрь</i>		
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
<i>Декабрь</i>		
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