

Томская академия активного долголетия

Школа здоровья

Расписание лекций на февраль - март 2020

Место проведения: **Центры общественного доступа**

№	Дата	Время	Тема лекций	Лекторы
1.	4 февраля (вторник)	16:00	«Онконастороженность: профилактика онкологических заболеваний.»	Волонтёры-медики СибГМУ
2.	5 февраля (среда)	14:00	«Как продлить молодость»	Сертифицированный инструктор гимнастики для лица Евсюкова Ирина Николаевна
3.	11 февраля (вторник)	15:00	«Здоровое питание»	Врач-диетолог Центра медицинских профилактик, доктор мед. наук Матвеева Мария Владимировна
4.	12 февраля (среда)	14:00	«Варикозная болезнь вен: возникновение, профилактика, лечение»	Кандидат медицинских наук, практикующий хирург, флеболог, Лызко Илья Анатольевич.
5.	13 февраля (четверг)	15:00	«Витамины и витаминные комплексы. Признаки авитаминоза»	Врач-диетолог Центра медицинских профилактик, доктор мед. наук, Матвеева Мария Владимировна
6.	18 февраля (вторник)	15:00	«Техники релаксации. Позвольте себе расслабиться»	Начальник консультационно-оздоровительного отдела Центра медицинских профилактик-медицинский психолог Шахрай Елена Олеговна
7.	20 февраля (четверг)	15:00	«Что такое депрессия и как с ней справиться»	Начальник консультационно-оздоровительного отдела Центра медицинских профилактик-медицинский психолог Шахрай Елена Олеговна
8.	25 февраля (вторник)	15:00	«Профилактика и лечение ОРВИ и ГРИППа»	Врач-диетолог Центра медицинских профилактик канд. мед. наук Подчиненова Дарья Васильевна

9.	27 февраля (четверг)	15:00	«Варикозное расширение вен. Принципы лечения и профилактики»	Врач-терапевт Центра медицинских профилактик Чемерской Сергей Анатольевич
10.	3 марта (вторник)	15:00	«Стресс и здоровье. Методы преодоления стресса»	Начальник консультационно-оздоровительного отдела - медицинский психолог Шахрай Елена Олеговна
11.	5 марта (четверг)	15:00	«Рациональное питание: все о молочных продуктах»	Врач-диетолог Центра медицинских профилактик Центра медицинских профилактик, канд мед. наук Подчиненова Дарья Васильевна
12.	10 марта (вторник)	15:00	«Профилактика остеопороза»	Главный внештатный ревматолог Департамента здравоохранения Томской области, канд. мед. наук Аношенкова Ольга Николаевна