

**10 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА В ТЦ «МЕГА»**

**ПРОЙДЕТ ЗДОРОВЫЙ СУББОТНИК НА ЦЕНТРАЛЬНОМ  
ВХОДЕ.**

**ВСЕ АКТИВНОСТИ РАБОТАЮТ**

**С 10-00 ДО 19-00. ВХОД – СВОБОДНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ!**

**Здоровый субботник** – это интерактивная выставка медицинских возможностей (медучреждений и технологий). Генеральным партнером двенадцатого Здорового субботника стал Многопрофильный медицинский центр «ИНВИТРО».

**10 декабря 2022 года на Здоровом субботнике работают следующие зоны\*:**

- 1. ЭКСПРЕСС-ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ.** Вы можете проверить зрение в рамках данной активной зоны и обсудить с экспертами имеющиеся офтальмологические проблемы.
- 2. УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.** Здесь можно пройти ультразвуковую экспресс-диагностику и получить консультацию специалиста. Зона работает до 14-00.
- 3. ПРОВЕРКА ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ.** Знаете какой у вас уровень сахара, холестерина? Давно измеряли сатурацию? Данные показатели здоровья можно проверить в рамках данной зоны на Здоровом субботнике.
- 4. УЗИ СОСУДОВ ШЕИ.** Здесь можно пройти ультразвуковую экспресс-диагностику и получить консультацию специалиста. Зона работает после 14-00 до 18-00.
- 5. СПРОСИ ТЕРАПЕВТА.** В рамках данной зоны можно задать свои вопросы врачу-терапевту получить ответ.
- 6. ЗОНА ПРОВЕРКИ РОДИНОК.** Простая родинка может стать большой проблемой или даже фатальной проблемой. Между тем проверив ее своевременно можно не получить проблем со здоровьем в ближайшем будущем. В специальном мобиле врачи проверяют ваши родинки и проконсультируют по вопросам здоровья. На специальном симуляторе научат самостоятельно определять возможную патологию, что поможет своевременно заметить проблему и получить медицинскую помощь. Зона тест-мобиля работает до 16-00 (перед входом в ТЦ).
- 7. ЗОНА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.** Знаете, как важно знать, как оказывать первую доврачебную помощь, пока скорая еще не приехала? Как важно ее оказать! На Здоровом субботнике покажем и научим, чтобы вы не

растерялись в момент ЧП.

**8. ЗОНА ДИАГНОСТИКИ НА ИППП и ВИЧ.** Давно проверялись на ИППП? В специальном мобиле можно пройти тест анонимно и узнать больше о состоянии своего здоровья. Зона работает до 16-00 (перед входом в ТЦ).

**9. ЗОНА РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ.** Где врач с помощью специального медицинского оборудования проводит диагностику, воздействуя на биологически активные точки ушной раковины.

**10. ЗОНА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.** Давно мечтали научиться правилам северной ходьбы? У вас есть все шансы научиться на МК всем хитростям скандинавской ходьбы.

**11. ЗОНА ПРОФИЛАКТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.** Здесь на специальном симуляторе вам расскажут о самообследовании и дадут советы по профилактике заболеваний.

В рамках работы лектория будут освещены такие темы, как:

- Потребительская корзина. Что можно покупать, что нельзя? Почему? Что важно учитывать при выборе продуктов питания.
- Собираем Новогодний стол с врачами.
- Витамины и микроэлементы: выбираем правильно.
- Основы здорового спорта.
- И другие темы.

Среди партнеров Здорового субботника: Многопрофильный медицинский центр «Инвитро», Многопрофильный центр 5П МЕДИЦИНА, Клиника Доктора Пузыревского, ОО «Волонтеры Медики», Клуб северной ходьбы «Сибирские ходоки».

**Приглашаем посетить интерактивную выставку  
«Здоровый субботник» 10 декабря 2022 года (в субботу) в  
ТЦ «Мега» Новосибирск.**

\*ВСЕ АКТИВНОСТИ ЗДОРОВОГО СУББОТНИКА ПРОХОДЯТ В ФОРМАТЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ УСЛУГИ (заклучения не выдаются)