**Информация о проведенных мероприятиях**

**Штабом «Волонтеры-медики» УГМУ в 2023 году.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер строки** | **Наименование мероприятия** | **О мероприятии** | **Охват** | **Количество волонтеров** | **Ссылка на мероприятие****в сети «Интернет» (сайты, СМИ, социальные сети, порталы в сфере добровольчества и т.д.)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Санитарно-профилактическое просвещение** |
| **Январь** |
| **1** | Профилактическая акция «Онкопатруль. Рак молочной железы» | Повышение уровня информированности взрослого населения страны о причинах развития онкологических заболеваний, их профилактике, своевременной диагностике и основах лечения. | 35 | 4 | https://vk.com/wall-180615337\_4978 https://vk.com/wall-180615337\_4982 |
| **2** | Школа здоровья | Профилактика социально значимых (ВИЧ, ИППП) заболеваний и продвижение ценностей ЗОЖ (важность правильного питания и физической активности, отказ от употребления ПАВ в пользу ЗОЖ) путем формирования знаний и жизненных навыков в области здоровьесбережения у подростков и молодежи Свердловской области. | 140 | 17 | <https://vk.com/wall-180615337_5067><https://vk.com/wall-180615337_5067><https://vk.com/wall-180615337_5067> |
| **Март** |
| **1** | Всемирный день иммунитета (онлайн-акция) | Привлечение общественного внимания к проблемам, связанным с распространенностью различных инфекционных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом. | 1400 | 1 | <https://vk.com/wall-180615337_5254> |
| **2** | Школа здоровья и активного долголетия  | Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц старшего возраста посредством проведения интерактивного лекционного курса. | 20 | 3 | https://vk.com/wall-180615337\_5333 |
| **3** | Школа здоровья |  | 245 | 17 | <https://vk.com/wall-180615337_5381> |
| **4** | Медицинское сопровождение «Прием вдов военных, погибших на СВО» | Помощь в проведении и организации приема вдов военных - Героев Российской Федерации, погибших на СВО.  | 10 | 2 | - |
| **5** | Зарядка с Гимназией №70 | Проведение оздоровительной зарядки с учениками Гимназии №70 в честь Всемирного дня здоровья. | 15 | 6 | <https://vk.com/wall-180615337_5633> |
| **Апрель** |
| **1** | Профилактическая акция «#ВолнаЗдоровьяЕКБ» (онлайн-акция) | Проведении серии информационных постов с целью пропаганды ЗОЖ в честь Всемирного дня здоровья. | 1500 | 3 | https://vk.com/wall-180615337\_5654 https://vk.com/wall-180615337\_5657 https://vk.com/wall-180615337\_5663 https://vk.com/wall-180615337\_5668 https://vk.com/wall-180615337\_5674 https://vk.com/wall-180615337\_5679 https://vk.com/wall-180615337\_5684 https://vk.com/wall-180615337\_5687 https://vk.com/wall-180615337\_5692 https://vk.com/wall-180615337\_5704 https://vk.com/wall-180615337\_5706 https://vk.com/wall-180615337\_5708 https://vk.com/wall-180615337\_5714 https://vk.com/wall-180615337\_5717 https://vk.com/wall-180615337\_5728 https://vk.com/wall-180615337\_5734 https://vk.com/wall-180615337\_5741 https://vk.com/wall-180615337\_5748 https://vk.com/wall-180615337\_5752<https://vk.com/wall-180615337_5756> |
| **2** | Проект «Здоровые зубы» | Проведение лекции, посвященной профилактике заболеваний полости рта для учеников младших классов. | 188 | 4 | <https://vk.com/wall-180615337_5925><https://vk.com/wall-180615337_5925> |
| **3** | Школа здоровья и активного долголетия  |  | 65 | 15 | <https://vk.com/wall-180615337_6013><https://vk.com/wall-180615337_6013><https://vk.com/wall-180615337_6013><https://vk.com/wall-180615337_6013><https://vk.com/wall-180615337_6013> |
| **4** | Школа здоровья |  | 134 | 13 | <https://vk.com/wall-180615337_6005><https://vk.com/wall-180615337_6097><https://vk.com/wall-180615337_6097> |
| **Май** |
| **1** | Проект «Здоровые зубы» |  | 79 | 10 | - |
| **2** | Городская акция «Екатеринбург - город, свободный от табачного дыма» | Выдвижение проблемы табакокурения среди населения города Екатеринбурга. | 500 | 13 | <https://vk.com/wall-180615337_6350> |
| **3** | Школа здоровья |  | 63 | 8 | - |
| **Июнь** |
| **1** | Велопробег в честь международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков | Пропаганда правильного отношения к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, любовь к спорту, отсутствие вредных привычек. Мероприятие было посвящено праздникам «Всемирный день борьбы с наркотиками» и «День Молодежи». | 20 | 7 | <https://vk.com/wall-180615337_6447> |
| **2** | Акция «Трамвай здоровья» | Помощь в проведении медицинских консультаций населения.  | 200 | 2 | <https://vk.com/wall-180615337_6447> |
| **Июль** |
| **1** | Проект «Спортивная МЕГА - среда #ДЛЯКАЖДОГО» | Спортивные оздоровительные мероприятия в на территории ТРЦ «МЕГА» для жителей города Екатеринбурга. | 150 | 6 | <https://vk.com/wall-180615337_6689> |
| **Август** |
| **1** | Проект «Спортивная МЕГА - среда #ДЛЯКАЖДОГО» |  | 375 | 20 | <https://vk.com/wall-180615337_6703><https://vk.com/wall-180615337_6755> |
| **2** | Проект «Сохранение психологического здоровья и интеллектуального долголетия» | Проведение скрининговых тестов с целью выявления когнитивных нарушений у пожилого населения и их последующая маршрутизация. | 40 | 2 | <https://vk.com/wall-180615337_6763> |
| **Сентябрь** |
| **1** | Всероссийский день трезвости  | Проведение интерактивной игры «Урал - выбор в пользу жизни!», направленной на снижение количества употребления алкогольных напитков среди жителей города Екатеринбурга. | 250 | 14 | <https://vk.com/wall-180615337_7006> |
| **2** | Школа здоровья |  | 57 | 8 | <https://vk.com/wall-180615337_7503><https://vk.com/wall-180615337_7503><https://vk.com/wall-180615337_7503> |
| **3** | Проект «Сохранение психологического здоровья и интеллектуального долголетия» |  | 25 | 4 | <https://vk.com/wall-180615337_7418> |
| **4** | Проект «ВИЧ-инфекция: о чем важно знать»? | Проведение лекций, направленных на профилактику ВИЧ-инфекции среди учеников школ и молодежи. | 175 | 26 | <https://vk.com/wall-180615337_7429><https://vk.com/wall-180615337_7519> |
| **Октябрь** |
| **1** | Школа здоровья |  | 160 | 16 | <https://vk.com/wall-180615337_7743><https://vk.com/wall-180615337_7729><https://vk.com/wall-180615337_7744> |
| **2** | Всемирный день сердца. Акция «Оберегая сердца» | Повышение уровня грамотности населения в вопросах сохранения здоровья и снижения рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно артериальной гипертонии. | 40 | 3 | <https://vk.com/wall-180615337_7555> |
| **3** | Проект «ВИЧ-инфекция: о чем важно знать»? |  | 629 | 25 | <https://vk.com/wall-180615337_7699><https://vk.com/wall-180615337_7706><https://vk.com/wall-180615337_7723><https://vk.com/wall-180615337_7760><https://vk.com/wall-180615337_7985><https://vk.com/wall-180615337_7985> |
| **4** | Проект «Сохранение психологического здоровья и интеллектуального долголетия» |  | 143 | 18 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_7697 |
| **Ноябрь** |
| **1** | Школа здоровья |  | 104 | 8 | https://vk.com/wall-180615337\_8208https://vk.com/wall-180615337\_8258https://vk.com/wall-180615337\_8208 |
| **2** | Диабет - не САХАР! | Проведение лекции о сахарном диабете и об основах рационального питания среди населения с нарушением слуха | 35 | 4 | https://vk.com/wall-180615337\_8325https://vk.com/wall-180615337\_8202 |
| **3** | Проект «ВИЧ-инфекция: о чем важно знать» |  | 319 | 25 | https://vk.com/wall-180615337\_8129 |
| **4** | Проект «Сохранение психологического здоровья и интеллектуального долголетия» |  | 95 | 4 | - |
| **Декабрь** |
| **1** | Проект «ВИЧ-инфекция: о чем важно знать»? |  | 361 | 21 | https://vk.com/wall-180615337\_8347https://vk.com/wall-180615337\_8347 |
| **Волонтерская помощь в медицинских организациях** |
| **Январь** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга | Помощь врачу в сборе жалоб и анамнеза.Помощь в административно-организационной работе, оформлении документации.Сопровождение больных на диагностические и лечебные процедуры.Транспортировка анализов, доставка стерильных инструментов и материалов.Участие в поддержании санитарно-гигиенических норм. | 304 часа помощи | 7 | - |
| **Февраль** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 605,5 часов помощи | 36 | - |
| **2** | Передача извещений Роспотребнадзора | Информирование руководителей организаций о необходимости подать сведения о привитости сотрудников в Роспотребнадзор. | 20 часов помощи |  | - |
| **Март** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 668,5часов помощи | 59 | - |
| **2** | Суббота ветеранов | Непрерывное оказание помощи в проведении диспансеризации взрослого населения, улучшение качества и доступности диспансеризации. | 22 часа помощи | 3 | - |
| **Апрель** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 963 часа помощи | 60 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_5843https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6029https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6080<https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6086>https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_5843https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_5912https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6011<https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6029> |
| **2** | Реализация федеральной программы «По рецепту!» | Повышение уровня ответственности населения в отношении обращения с лекарственными препаратами.  | 4720 просмотров | 6 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6057<https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6075><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6077><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6091> |
| **3** | Экскурсия на станцию скороймедицинской помощи им. В.Ф. Капиносав рамках всероссийской акции ко Дню работника скорой медицинской помощи  | Повышение значимости медицинской профессии - работников скорой медицинской помощи. | 3 | 8 часов помощи | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6175> https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6174  |
| **Май** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 592 часа помощи | 32 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6107https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6128<https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6203><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6284><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6230><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6156><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6208> |
| **2** | Помощь в Центральной городской клинической больнице № 1 | Помощь младшему и среднему медицинскому персоналу в палатах, перевязочных и процедурных кабинетах.Помощь в административно-организационной работе, оформлении документации.Помощь в медицинском и общем уходе за пациентамиСопровождение больных на диагностические и лечебные процедуры.Транспортировка анализов, доставка стерильных инструментов и материаловУчастие в поддержании санитарно-гигиенических норм. | 245 часов помощи | 25 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6365> |
| **3** | Диспансерная суббота | Непрерывное оказание помощи в проведении диспансеризации взрослого населения, улучшение качества и доступности диспансеризации. | 14 часов помощи | 4 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6230> |
| **Июнь** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 320 часов помощи | 8 | <https://vk.com/wall-180615337_6442> |
| **2** | Помощь в Центральной городской клинической больнице №1  |  | 1046,5 часов помощи | 26 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6418_r6425><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6411> |
| **3** | Диспансерная суббота  |  | 17 | 4 | <https://vk.com/wall-180615337_6442> |
| **Июль** |
| **1** | Помощь в Центральной городской клинической больнице № 1 |  | 591, 7 часов помощи | 13 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6661>[https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6681](https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6661) |
| **2** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 290 часов помощи | 12 | - |
| **3** | Диспансерная суббота |  | 8 часов помощи | 1 |  |
| **Август** |
| **1** | Помощь в Центральной городской клинической больнице № 1 |  | 468, 4 часов помощи | 11 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6756> |
| **2** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 290 часов помощи | 10 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6735><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6756> |
| **3** | Диспансерная суббота  |  | 8 часов помощи | 2 | - |
| **Сентябрь** |
| **1** | Помощь в Центральной городской клинической больнице №1  |  | 413,7 часов помощи |  | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7431><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7240> |
| **2** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 445,7 часов помощи |  | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7476><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7431> |
| **3** | Диспансерная суббота  |  | 17 часов помощи |  | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7024><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7020> |
| **Октябрь** |
| **1** | Помощь в Центральной городской клинической больнице №1  |  | 497, 9 часов помощи | 20 | - |
| **2** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 381,7 часов помощи | 36 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7737><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7789> |
| **3** | Диспансерная суббота  |  | 14,5 часов помощи | 3 | - |
| **4** | Слёт добровольцев направления "Волонтерская помощь в медицинских организациях" для активистов Штаба «Волонтеры-медики» УГМУ | Привлечение добровольцев в направление;Ориентирование и сплочение волонтеров-новобранцев;Обмен опытом и знаниями между участниками;Реализация образовательной и развлекательной программы. | 27 | 15 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7562>https://vk.com/femi\_speak?w=wall158855368\_7236https://vk.com/polina5041242?w=wall242969271\_1412https://vk.com/polina5041242?w=wall242969271\_1413<https://vk.com/lucky777999?w=wall12607746_19237>https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_7962<https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7972> |
| **Ноябрь** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 263,3 часов помощи | 24 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8252https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8342https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8252 |
| **2** | Помощь в Центральной городской клинической больнице №1  |  | 453,2 часов помощи | 21 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8220https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8342 |
| **3** | Диспансерная суббота |  | 8 часов помощи | 3 | - |
| **4** | Всероссийская акция, посвященная Всемирной неделе правильного использования противомикробных препаратов | Популяризация разумного потребления лекарственных препаратов среди населения |  | 5 | - |
| **5** | Информационно-иллюстративный материал: «Резистентность: по горячим следам бактерий» | Повышение уровня осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам | 943 | 1 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8259 |
| **6** | Реализация федеральной программы «По рецепту!» | Популяризация разумного потребления лекарственных препаратов среди населения | 11 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8126 |
| **7** | Семинар «Антибиотики. Почему мы еще живы?»»1. Лекция «ЭТО БАЗА!»2. Мастер-класс «Бой на чашках Петри!»3. Мастер-класс «Доктор Хаус в реальном мире: сражение против бактерий»4. Квиз | Проведение интерактивных мастер-классов и обсуждение актуальных вопросов о разумном использовании противомикробных препаратов | 13 | 12 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8310 https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8319https://vk.com/femi\_speak?w=wall158855368\_7253https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8210 |
| **Декабрь** |
| **1** | Помощь в поликлиниках города Екатеринбурга |  | 8 | 43часа |  |
| **2** | Помощь в Центральной городской клинической больнице №1  |  | 13 | 173,5часов |  |
| **3** | Диспансерная суббота |  | 5 |  |  |
| **Обучение первой помощи и сопровождение мероприятий** |
| **Январь** |
| **1** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 420 | 17 | - |
| **Февраль** |
| **1** | Областная учеба медиков | Обучения навыкам оказания первой помощи при всех видах ЧС. | 277 | 17 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5419><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5423><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5428><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5267> |
| **2** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 320 | 17 | - |
| **Март** |
| **1** | Областная учеба медиков.  |  | 331 | 18 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5817><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5988><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6154><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6279> |
| **2** | Обучение для студентов | Цикл занятий по обучению навыкам оказания первой помощи со студентами [Уральского института управления РАНХиГС](https://vk.com/uiuranepa) | 40 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6140><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5787> |
| **3** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 440 | 10 | - |
| **Апрель** |
| **1** | Областная учеба медиков  |  | 401 | 31 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6387><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6449><https://vk.com/wall-180615337_6675> |
| **2** | Обучение для студентов |  | 15 | 3 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5980> |
| **3** | Обучение для школьников | Цикл занятий по обучению навыкам оказания первой помощи учеников школ | 55 | 4 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5917><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6021> |
| **4** | Мастер-класс по первой помощи | Проведение мастер-класса по первой помощи  | 47 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6079><https://vk.com/clip-180615337_456239132> |
| **5** | Выездное обучение для студентов | Проведение мастер-класса по первой помощи студентам УрФУ | 75 | 5 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_6079 |
| **6** | Встреча с ординатором скорой помощи | Организация и проведение встречи учеников школ с ординатором второго года по направлению «Скорая помощь». | 48 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6163> |
| **7** | Экскурсия на станцию СМП  | Организация и проведение экскурсии на станцию скорой медицинской помощи им. В.Ф. Капиноса для учеников школ. | 27 | 3 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6175> |
| **8** | Обучение в рамках проекта «Успей помочь» | Обучение подростков из социально уязвимых категорий населения навыкам оказания первой помощи. | 24 | 3 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6051><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6090> |
| **9** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 640 | 22 | - |
| **Май** |
| **1** | Областная учеба медиков |  | 35 | 6 | - |
| **2** | Обучение для студентов |  | 25 | 8 | - |
| **3** | Обучение по первой помощи в вожатском центре | Обучение навыкам оказания первой помощи для посетителей и сотрудников вожатого центра | 23 | 3 | - |
| **4** | Обучение в рамках проекта «Успей помочь» |  | 70 | 13 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6257><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6257><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6281><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6305><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6309> |
| **5** | Лекция «Внимание, опасность» | На площадке общественной поддержки Единой России было проведено обучение навыкам первой помощи | 10 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6348> |
| **6** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 450 | 10 | - |
| **Июнь** |
| **1** | Обучение для школьников |  | 220 | 10 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6370><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6370><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6440><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6440><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6440> |
| **2** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 30 | 2 | - |
| **Июль** |
| **1** | Выездное обучение для подростков в «Дружбе» | Обучение навыкам оказание помощи при переломах и ранениях, обморожений и ожогов. | 308 | 4 | <https://vk.com/wall-180615337_6494> |
| **2** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 55 | 7 | - |
| **Сентябрь** |
| **1** | Обучение для школьников |  | 298 | 14 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7410><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7410><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7410><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7505><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7504><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7513> |
| **2** | Обучение по первой помощи в Екатеринбургском промышленно-технологическом техникуме им. В.М. Курочкина | Обучение навыкам оказания первой помощи для студентов ССУЗов. | 60 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7410> |
| **3** | Обучение по первой помощи в «Гнездышко, центр социальной помощи семье и детям Кировского района». | Обучение подростков из социально уязвимых категорий населения навыкам оказания первой помощи | 5 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7507> |
| **4** | Обучение по первой помощи в Центре социальной помощи семье и детям «Отрада |  | 10 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7520> |
| **5** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 422 | 23 | - |
| **Октябрь** |
| **1** | Обучение для школьников |  | 433 | 11 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7701><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7701><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7701><https://vk.com/anoczm?w=wall-213435381_185><https://vk.com/anoczm?w=wall-213435381_185> |
| **2** | Обучение по первой помощи в «Гнездышко, центр социальной помощи семье и детям Кировского района» |  | 5 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7719> |
| **3** | Обучение по первой помощи в Центре социальной помощи семье и детям «Каравелла» |  | 10 | 2 | <https://vk.com/anoczm?w=wall-213435381_171> |
| **4** | Обучение по первой помощи в «Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних г. Первоуральск» |  | 15 | 2 | <https://vk.com/anoczm?w=wall-213435381_187> |
| **5** | Обучение волонтеров УГМУ  |  Обучение навыкам первой помощи волонтеров-медиков Уральского медицинского университета. | 11 | 3 | <https://vk.com/anoczm?w=wall-213435381_190> |
| **6** | Сопровождение соревнований | Сопровождение спортивных врачей в качестве помощника спортивного врача | 157 | 11 | - |
| **Ноябрь** |
| **1** | Обучение для студентов  |  | 11 | 2 | https://vk.com/anoczm?w=wall-213435381\_190 |
| **2** | Обучение для школьников |  | 91 | 4 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8333https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8333https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8333 |
| **3** | Обучение по первой помощи в ГАУ «КЦСОН Тагилстроевского района г. Нижний Тагил» | Обучение навыкам оказания первой помощи детей из социально уязвимых категорий населения  | 22 | 1 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8333 |
| **4** | Обучение по первой помощи на «ДВИЖ» форум волонтерских движений | Проведение мастер-класс по первой помощи с целью популяризации медицинского волонтерства среди других добровольческих движений | 15 | 1 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8341 |
| **5** | Сопровождение соревнований |  | 140 | 5 | - |
| **Декабрь** |
| **1** | Обучение по первой помощи в лагере «Самоцветы» |  | 10 | 2 |  |
| **2** | Обучение по первой помощи для студентов УРГПУ |  | 23 | 1 |  |
| **3** | Обучение для школьников |  | 46 | 3 |  |
| **4** | Сопровождение соревнований  | Сопровождение соревнований по мини-футболу | 50 | 2 |  |
| **Социальное волонтерство и благотворительность** |
| **Январь** |
| **1** | «Сказки снежного кота», новогодний праздник в центре культуры и искусств «Верх-Исетский» | Проведение развлекательных мастер-классов и игр для детей и их родителей. | 40 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_673> |
| **2** | День варенья | Проведение развлекательных мастер-классов и игр для детей с инвалидностью. | 12 | 5 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_692> |
| **Февраль** |
| **1** | День варенья |  | 10 | 13 | [https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_702](https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_692https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_702)<https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_731><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_745> |
| **2** | Здоровье и гигиена, «Уход за телом» в Ассоциации «Особые люди» | Проведение мастер-класс детям из подростковой группы дневного стационара: уход за кожей, правила мытья рук и чистки зубов.  | 28 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_695><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_707> |
| **Март** |
| **1** | День варенья |  | 16 | 8 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_745><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_753><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_760><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_806> |
| **2** | Здоровье и гигиена «Уход за ногтями» в Ассоциации «Особые люди» |  | 43 | 7 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_728><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_748><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_759><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_781> |
| **3** | Профориентационный квест «Калейдоскоп профессий», центр «СОЦИО» | Проведение профориентационного мероприятия в медицину для детей. | 75 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_750> |
| **4** | Международный день эпилепсии в Меге | Проведение акции в честь Международного дня эпилепсии: конкурсы, мастер-классы, концерт | 300 | 11 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_798> |
| **Апрель** |
| **1** | День варенья |  | 10 | 8 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_806><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_814> |
| **2** | Праздник «В поисках духа индейского племени»  | Проведение мастер-класс для детей в центре «Бонум», День здоровья | 30 | 5 | - |
| **3** | Здоровье и гигиена «Женское здоровье и гигиена» в Ассоциации «Особые люди» |  | 6 | 4 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_792> |
| **4** | Здоровье и гигиена в Ассоциации «Особые люди»  |  | 26 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_802><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_794><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_802> |
| **Май** |
| **1** | Здоровье и гигиена в Ассоциации «Особые люди»  |  | 12 | 6 | - |
| **2** | День варенья |  | 20 | 4 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_828><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_818> |
| **Июнь** |
| **1** | День варенья  |  | 10 | 5 | https://vk.com/wall-163611998\_851 |
| **2** | День защиты детей в парке «Зеленая роща» совместно с УГМК-Здоровье | Проведение праздника в честь Дня защиты детей | 200 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6360> |
| **3** | День наоборот в центре «СОЦИО» | Проведение праздника в честь Дня защиты детей | 55 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6360> |
| **Июль** |
| **1** | День варенья |  | 27 | 8 | <https://vk.com/wall-163611998_851> |
| **Август** |
| **1** | Фестиваль «Спорт для всех» в Ельцин-центре | Помощь в организации и проведении фестиваля «Спорт для всех», совместно с БО "Вместе ради жизни" | 200 | 4 | <https://vk.com/wall-163611998_842> |
| **2** | День варенья  |  | 19 | 4 | <https://vk.com/wall-163611998_851> |
| **Сентябрь** |
| **1** | День варенья  |  | 4 | 4 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_851> |
| **Октябрь** |
| **1** | Здоровье и гигиена" в Ассоциации «Особые люди» |  | 32 | 9 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_874><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_881><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_888><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_906> |
| **2** | День варенья  |  | 12 | 4 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_910> |
| **3** | Акция «Розовый октябрь» совместно с ОО «Вместе ради жизни» | Проведение акции, направленного на профилактику и раннюю диагностику рака молочной железы. | 200 | 10 | <https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_885><https://vk.com/vm_usmu_socialvol?w=wall-163611998_886> |
| **Ноябрь** |
| **1** | Здоровье и гигиена в Ассоциации «Особые люди» |  | 28 | 8 | https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_913 https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_940https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_944 |
| **2** | День варенья |  | 9 | 6 |  |
| **3** | Обучающий тренинг в рамках проекта «День варенья» |  | 15 | 11 | - |
| **4** | Профориентационный квест «Калейдоскоп профессий», центр «СОЦИО» |  | 35 | 2 | https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_950 |
| **5** | Благотворительная акция «Твори добро» | Сбор сладостей и подарков для детей с ментальной инвалидностью, паллиативным статусом, детям на длительном стационарном лечении и детям, родители которых являются участниками специальной военной операции | 50 | 5 | https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_956 |
| **Декабрь** |
| **1** | Благотворительная акция «Твори добро» |  | 40 | 6 | https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_956 |
| **2** | Здоровье и гигиена в Ассоциации «Особые люди» |  | 5 | 2 | https://vk.com/vm\_usmu\_socialvol?w=wall-163611998\_958 |
| **3** | Сортировка и упаковка подарков для детей социально-уязвимых групп | Упаковка подарков, собранных в ходе проведения благотворительной акции «Твори добро» | 5 | 5 |  |
| **4** | Тренинг волонтеров-аниматоров Социального направления | Обучение волонтеров Социального направления навыкам актерского мастерства и взаимодействия с детьми, представителями социально-уязвимых групп | 11 | 11 |  |
| **Волонтеры УГМУ** |
| **Март** |
| **1** | Помощь в проведении Спартакиады | Курация команд, логистика мероприятия, медицинское сопровождение. | 200 | 18 | <https://vk.com/wall-180615337_5374> |
| **2** | Международный фестиваль студенческого спорта | Курация команд, логистика мероприятия, медицинское сопровождение. | - | 30 | <https://vk.com/wall-180615337_5433> |
| **Популяризация кадрового донорства** |
| **Март** |
| **1** | День донора УГМУ  | Организация и проведение сдачи крови среди студентов и профессорско-преподавательского УГМУ совместно с ФМБА России. | 74 | 4 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5296> |
| **2** | Лекция «Я-студент донор» | Проведении лекции по популяризации донорства костного мозга, крови и ее компонентов. | 101 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5392><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5393> |
| **3** | День донора костного мозга «Вступи в регистр» | Вступление студентов и профессорско-преподавательского УГМУ в регистр костного мозга. | 25 | 4 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5630> |
| **Апрель** |
| **1** | Обучение «Популяризация донорства» | Обучение волонтеров-медиков УГМУ навыкам проведения лекций по популяризации донорства среди населения. | 22 | 10 | - |
| **2** | Сопровождение «День донора»  | Помощь в проведении сдачи крови в ВУЗах города Екатеринбурга.  | 120 | 6 | <https://vk.com/ekbspk?w=wall-97808831_2482><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5995> |
| **3** | Проект «Вступи в регистр!» | Вступление студентов УГМУ в регистр костного мозга на станции ФМБА | 30 | 1 | <https://vk.com/ekbspk?w=wall-97808831_2490> |
| **4** | Национальный день донора  | Помощь в сопровождении праздника на станции ФМБА  | 54 | 7 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5995><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_5964> |
| **Май** |
| **1** | Сопровождение донорского похода в краеведческий музей | Проведение экскурсии по экспозиции «Урал-фронту» в Областном краеведческом музее. | 20 | 5 | <https://vk.com/wall-97808831_2593> |
| **Июнь** |
| **1** | Флешмоб «Международный день донора» | Помощь в организации и проведении флешмоба, приуроченного к Международному дню донора. | 150 | 26 | <https://vk.com/wall-180615337_6402> |
| **Июль** |
| **1** | Обучение по программе «Донорство плазмы крови» | Обучение волонтеров-медиков навыкам проведения лекционного занятия по программе «Донорство плазмы крови».  | 23 | 1 | - |
| **2** | Популяризация донорства плазмы на станции ФМБА | Консультация по донорству плазмы среди посетителей СПК. | 980 | 24 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_6612> |
| **Август** |
| **1** | Популяризация донорства плазмы на станции ФМБА |  | 1190 | 24 | - |
| **Сентябрь** |
| **1** | Всероссийский марафон «Давай вступай» | Привлечение населения ко вступлению в регистр костного мозга на станции ФМБА. | 50 | 1 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7262> |
| **2** | Обучение волонтеров направления «Популяризация донорства» |  | 40 | 1 | - |
| **Октябрь** |
| **1** | Сопровождение доноров в музей радио | Сопровождение доноров станции переливания крови ФМБА России в г. Екатеринбурге в музей радио им. А.С. Попова. | 20 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7594> |
| **2** | Конференция по донорству костного мозга на ОСПК Свердл. обл | По Роль и ценность педагогов и наставников в развитии донорского движения, особенности рекрутинга добровольцев в федеральный регистр доноров костного мозга. | 20 | 3 | <https://vk.com/svlblood?w=wall-87567254_5867%2Fall> |
| **3** | Лекция «Я донор костного мозга» на базе УГМУ | Обучение волонтеров-медиков навыкам проведения лекционного занятия по программе «Я донор костного мозга».  | 20 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7905> |
| **Ноябрь** |
| **1** | Выезд на станцию ФМБА |  | 18 | 4 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8221 |
| **Декабрь** |
| **1** | Вступление в регистр доноров костного мозга на базе УГМУ |  | 40 | 3 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8332 |
| **Программа для школьников** |
| **Сентябрь** |
| **1** | Профориентация в медицину | Профориентационное мероприятие для учеников МАОУ «СОШ №49» г. Новоуральска и МАОУ гимназии № 70 г. Екатеринбурга | 26 | 9 | <https://vk.com/wall-180615337_7342><https://vk.com/wall-180615337_7342><https://vk.com/wall-180615337_7342> |
| **2** | Школа волонтера-медика | Популяризация добровольческой деятельности в здравоохранении среди учеников школ. | 72 | 1 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7444><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7743> |
| **3** | Волонтерская выставка «Профилактика и практика» | Популяризация волонтерского движения среди школьников и студентов ССУЗов | 337 | 8 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_7561 |
| **Октябрь** |
| **1** | Лучевая диагностика | Проведении лекции о современных методах лучевой диагностики. | 39 | 2 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7744><https://vk.com/feed?w=wall-180615337_8198> |
| **2** | Школа здоровья |  | 87 | 6 | <https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7743><https://vk.com/vm_usmu?w=wall-180615337_7729> |
| **3** | Волонтерская выставка «Профилактика и практика» |  | 1054 | 54 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_7703https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_7758https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_7721https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_7761https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8030 |
| **Ноябрь** |
| **1** | Введение в медицину |  | 18 | 3 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8257https://vk.com/feed?w=wall-180615337\_8198 |
| **2** | Школа здоровья |  | 86 | 8 | https://vk.com/feed?w=wall-180615337\_8198https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8328https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8266https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8328 |
| **3** | Олимпиады и поступление | Проведедние лекции о профильных олимпиадах и дополнительных баллах ЕГЭ для поступления в ВУЗы | 41 | 4 | https://vk.com/feed?w=wall-180615337\_8198https://vk.com/wall-180615337\_8185 |
| **4** | Мастер-класс по пропедевтике | Проведение лекции для получения базовых знаний о пропедевтике и закрепление материала практической частью. | 58 | 7 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8421https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8287https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8237https://vk.com/wall-180615337\_8339 |
| **5** | Лучевая диагностика |  | 19 | 2 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8421 |
| **6** | Гепатиты | Проведение лекции о вирусных гепатитах, их лечении и профилактики.  | 9 | 1 | https://vk.com/wall-180615337\_8339 |
| **7** | Волонтерская выставка «Профилактика и практика» |  | 26 | 3 | - |
| **Декабрь** |
| **1** | Олимпиады и поступление |  | 3 | 2 |  |
| **2** | Основы транспортной иммобилизации, введение в десмургию |  | 17 | 1 | https://vk.com/vm\_usmu?w=wall-180615337\_8449 |
| **3** | Введение в медицину |  | 19 | 2 |  |
| **ЗОЖ** |
| **Апрель** |
| **1** | Флешмоб-зарядка «Здоровью - да!» | Проведение зарядки в формате флешмоба, посвященного Всемирному дню здоровья. | 80 | 25 | <https://vk.com/wall-217277123_57> |
| **2** | Сопровождение сдачи нормативов ГТО в УГМУ | Проведение разминки для студентов, сдающих нормативы ГТО. | 30 | 6 | <https://vk.com/wall-217277123_64> |
| **Май** |
| **1** | Обучение волонтеров адаптивной ЛФК для старшего поколения | Обучение волонтёров-медиков УГМУ адаптивной лечебной физической культуре для старшего поколения «Будь активным - будь здоровым!». | 28 | 5 | <https://vk.com/wall-217277123_99> |
| **Июль** |
| **1** | День здоровья в ЗОЛ «Дружба» | Проведение зарядки для детей в оздоровительном лагере «Дружба» | 300 | 10 | <https://vk.com/wall-217277123_112> |
| **2** | Обучение в рамках проекта «Ресурс здоровья – спорт» | Обучение волонтеров-медиков УГМУ навыкам проведения оздоровительных мероприятий детям и молодежи. | 25 | 4 | <https://vk.com/wall-217277123_129> |
| **3** | Неделя зарядок для старшего поколения  | Проведение оздоровительных зарядок лицам пожилого возраста. | 103 | 9 | <https://vk.com/wall-217277123_139><https://vk.com/wall-217277123_146> |
| **4** | Занятие roup skipping | Мастер–класс по прыжкам на скакалке. | 10 | 3 | <https://vk.com/wall-217277123_140> |
| **Август** |
| **1** | Неделя зарядок для старшего поколения  |  | 102 | 7 | <https://vk.com/wall-217277123_151><https://vk.com/wall-217277123_153> |
| **2** | Профилактический квест и зарядка на сборах районных советов старшеклассников  | Проведение квеста по профилактике зависимости от ПАВ в пользу ЗОЖ и оздоровительную зарядку в рамках информационно-профилактической кампании «Уральцы выбирают здоровье». | 93 | 3 | <https://vk.com/wall-217277123_154> |
| **3** | Zumba gold | Проведение кардиотренировки для лиц пожилого возраста. | 10 | 2 | <https://vk.com/wall-217277123_158> |
| **4** | Дыхательная гимнастика в соляной пещере  | Проведение занятий для укрепления здоровья и получения навыков правильного проведения дыхательной гимнастики. | 8 | 2 | https://vk.com/wall-217277123\_159 |
| **Сентябрь** |
| **1** | Неделя занятий в образовательных учреждений «ОФА» | Проведение серии интерактивных занятий для молодежи, направленных на осознанное отношение к физической активности. | 280 | 16 | <https://vk.com/wall-217277123_186><https://vk.com/wall-217277123_237> |
| **2** | Занятия для старших «Осознанная физическая активность»  | Проведении лекции для лиц пожилого возраста о важности ведения активного образа жизни. | 52 | 6 | <https://vk.com/wall-217277123_179><https://vk.com/wall-217277123_276> |
| **3** | Зарядка перед ГТО в ФГБОУ ВО УГМУ |  | 70 | 5 | <https://vk.com/wall-217277123_192> |
| **4** | Зарядка в парках города для старших | Проведение оздоровительных утренних зарядок в парках города Екатеринбурга для пожилого населения. | 8 | 1 | <https://vk.com/wall-217277123_276> |
| **5** | Зарядка в парках города для молодежи | Проведение оздоровительных утренних зарядок в парках города Екатеринбурга для молодежи. | 30 | 4 | <https://vk.com/wall-217277123_194> |
|  |  |  |  |  |  |
| **Октябрь** |
| **1** | Зарядка в парках города для старших |  | 185 | 19 | <https://vk.com/wall-217277123_240><https://vk.com/wall-217277123_332><https://vk.com/wall-217277123_382><https://vk.com/wall-217277123_366> |
| **2** | Зарядка в парках города для молодежи |  | 85 | 12 | <https://vk.com/wall-217277123_244><https://vk.com/wall-217277123_333><https://vk.com/wall-217277123_353><https://vk.com/wall-217277123_378> |
| **3** | Занятия в образовательных учреждениях «ОФА» | Проведение нейрогимнастики для учеников школ | 680 | 30 | <https://vk.com/wall-217277123_379><https://vk.com/wall-217277123_379> |
| **4** | Неделя ЛФК для лиц пожилого возраста | Проведение гимнастических упражнений для лиц пожилого возраста в Парке 22 Партсъезда | 30 | 5 | <https://vk.com/wall-217277123_332> |
| **5** | Интерактивный квест «День здоровья» | Проведение квеста с оздаровительной гимнастикой, в том числе с нейрогимнастикой, для учеников БМАОУ «Гимназия № 5» | 160 | 20 | <https://vk.com/wall-217277123_356><https://vk.com/wall-217277123_363> |
| **6** | Дыхательно-суставная гимнастика в соляной пещере  |  | 12 | 2 | <https://vk.com/wall-217277123_362> |
| **Ноябрь** |
| **1** | Зарядка в Дендропарке для старших |  | 6 | 1 | https://vk.com/wall-217277123\_381 |
| **2** | Неделя занятий в образовательных учреждений «ОФА» |  | 60 | 4 | https://vk.com/wall-217277123\_395 |
| **3** | Зарядка в Социальном фонде для старшего поколения  | Проведение гимнастических упражнений для людей старшего поколения | 50 | 2 | https://vk.com/wall-217277123\_398 |