



План мероприятий
Томской академии активного долголетия
на сентябрь 2024 г.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата / время проведения	Лекторы	Место проведения
1.	Шахматный клуб «Ход конем»	3.09, 5.09, 10.09, 12.09, 17.09, 19.09, 24.09, 26.09, 14:00	<i>Городилова Зинаида Антоновна</i> , серебряный волонтер	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
2.	Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»	05.09, 19.09, 12:00	<i>Чернышова Нина Николаевна</i> , серебряный волонтер <i>Сивкова Елена Васильевна</i> , серебряный волонтер	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
3.	Школа здоровья. «Нейрогимнастика: теория и практика»	05.09, 15:00	<i>Жукова Ирина Александровна</i> , кандидат медицинских наук, врач-невролог, нейропсихолог <i>Колупаева Елена Сергеевна</i> , кандидат медицинских наук, врач-невролог, нейропсихолог	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
4.	Школа физической активности. Мастер-класс «Оздоровительный цигун»	06.09, 14:30	<i>Деева Наталья</i> , сертифицированный инструктор Центра умного здоровья «8 перемен»	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
5.	Школа здоровья. Лекция «Здоровье щитовидной железы»	10.09, 11:00	<i>Подчиненова Дарья Васильевна</i> , кандидат медицинских наук, врач-диетолог	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14

6.	Школа здоровья. Мастер-класс «Суставная и дыхательная гимнастика»	11.09, 13:00	<i>Куприянова Виктория</i> , сертифицированный тренер по работе со старшим поколением, нутрициолог	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
7.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	12.09, 26.09, 12:00	<i>Сивкова Елена Васильевна</i> , учитель русского языка и литературы, серебряный волонтер	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
8.	Виртуальная экскурсия «Храмы Воскресенской горы»	19.09, 15:30	<i>Аренкина Марина Борисовна</i> , серебряный экскурсовод	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
9.	Школа здоровья. Лекция «Здоровое сердце. Роль стрессов в заболеваниях сердечно-сосудистой системы»	24.09, 11:00	<i>Чемерской Сергей Анатольевич</i> , врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
10.	Школа финансовой грамотности. Семинар «Как проверить начисление пенсии?»	25.09, 15:00	<i>Немцева Галина Григорьевна</i> , депутат Законодательной Думы Томской области <i>Полонянкин Юрий Сергеевич</i> , руководитель Центра защиты прав граждан, помощник депутата Г. Г. Немцевой	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
11.	Проект «Серебряные экскурсоводы Томской области». Экскурсия «Приезд цесаревича Николая Романова в Томск»	26.09, 12:00	<i>Черданцева Наталья Викторовна</i> , серебряный экскурсовод	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14