

**План мероприятий Томской академии активного долголетия
на октябрь 2024 года**

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата/ время проведения	Лектор	Место проведения
1.	Школа здоровья. «Нейрогимнастика: теория и практика»	1 октября 13:00	<ul style="list-style-type: none"> Жукова Ирина Александровна – к.м.н., доцент, врач-невролог, нейропсихолог Колупаева Елена Сергеевна – к.м.н., врач-невролог, нейропсихолог 	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
2.	Школа психологической молодости. «Ментальный туман. Как сохранить ясный ум до преклонных лет»	3 октября 15:00	Серебрякова Эльвира Владимировна, медицинский психолог Томского центра медицинской реабилитации, Главный внештатный специалист СибФНКЦ ФМБА России	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
3.	Шахматный клуб «Ход конем»	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 октября 14:00	Городилова Зинаида Антоновна – «серебряный» волонтер	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
4.	Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»	3, 17, 31 октября 12:00	Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна – «серебряные» волонтеры	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
5.	Школа здоровья. Мастер-класс «Суставная и дыхательная гимнастика»	4 октября 13:00	Куприянова Виктория, сертифицированный тренер по работе со старшим поколением, нутрициолог	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
6.	Школа здоровья. Лекция «Профилактика артрита: ВСЕ в твоих руках. Действуй»	9 октября 14:00	Аношенкова Ольга Николаевна – к.м.н., главный внештатный специалист по организации специализированной помощи по профилю «ревматология»	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
7.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	10, 24 октября 12:00	Сивкова Елена Васильевна – учитель русского языка и литературы, «серебряный» волонтер	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
8.	Школа здоровья. Лекция «Заболевания органов зрения в старшем возрасте. Катаракта»	11 октября 13:00	Кузьмина Наталья Сергеевна, офтальмохирург, врач высшей категории ЦКБ Клиника Больничная	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
9.	Школа здоровья. Лекция «Скажем НЕТ хрупким костям»	15 октября 14:00	Аношенкова Ольга Николаевна – к.м.н., главный внештатный специалист по организации специализированной помощи по профилю «ревматология»	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14

10	Школа здоровья. «Нейрогимнастика: теория и практика»	21 октября 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Жукова Ирина Александровна – к.м.н., доцент, врач-невролог, нейропсихолог Колупаева Елена Сергеевна – к.м.н., врач-невролог, нейропсихолог 	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
11	Проект «"Серебряные" экскурсоводы Томской области». Виртуальная экскурсия «Храмы Воскресенской горы. Часть 2»	22 октября 15:30	Аренкина Марина Борисовна – «серебряный» экскурсовод	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
12	Проект «"Серебряные" экскурсоводы Томской области». Виртуальная экскурсия «Улица Пушкина»	24 октября 12:30	Аренкина Марина Борисовна – «серебряный» экскурсовод	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
13	Проект «"Серебряные" экскурсоводы Томской области». Виртуальная экскурсия «Единоверческий и старообрядческий храмы Томска»	25 октября 12:30	Карташова Елена Федоровна – «серебряный» экскурсовод	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
14	Школа психологической молодости. «В плену у страха и тревоги. Как научиться правильно волноваться»	28 октября 14:00	Алпатова Инна Сергеевна, медицинский психолог психоневрологического диспансера	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
15	Проект «"Серебряные" экскурсоводы Томской области». Виртуальная экскурсия «Площадь трех имен»	29 октября 12.30	Светлова-Ильина Галина Николаевна – «серебряный» экскурсовод	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
16	Школа финансовой грамотности. «Ипотечный кредит»	30 октября 14:00	Горелова Жанна Александровна, главный юрист Регионального центра финансовой грамотности Томской области	Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14