

**План мероприятий Томской академии активного долголетия**

**на февраль 2024 г.**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Наименование<br/>мероприятия</b>                                                                                                                                                       | <b>Дата/ время<br/>проведения</b> | <b>Лектор</b>                                                                                                           | <b>Место<br/>проведения</b>                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1.                    | Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»                                                                                                                                                       | 1 февраля 2024, 12:00             | Сивкова Елена Васильевна –<br>учитель русского языка и литературы, серебряный волонтер                                  | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 2.                    | Школа финансовой грамотности. Лекция<br>«Защита прав страхователей при получении<br>банковских услуг»                                                                                     | 2 февраля 2024, 15:00             | Горелова Жанна Александровна – главный<br>юрисконсульт Регионального центра финансо-<br>вой грамотности Томской области | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 3.                    | Школа здоровья. Здоровые вены<br>(заболевания вен и компрессионный<br>трикотаж)                                                                                                           | 5 февраля 2024, 11:00             | Рассказов Марк Владимирович – ведущий спе-<br>циалист сети ортопедических салонов «Орто-<br>батлер»                     | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 4.                    | Школа здоровья. Мастер-класс «Саркопения<br>и астения: как выявить, интерактивная пло-<br>щадка, ежедневная гимнастика».<br>Проведение диагностики на аппарате<br>Биоимпеданс, динамометр | 6 февраля 2024, 12:00             | Матвеева Мария Владимировна – д.м.н., про-<br>фессор СибГМУ, врач по мед. профилактике<br>ЦОЗ и МП                      | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 5.                    | Школа здоровья. Оздоровительный тренинг.<br>«Нейрогимнастика и дыхательная<br>гимнастика»                                                                                                 | 7 февраля 2024, 13:00             | Акимова Юлия Игоревна – руководитель АНО<br>Центр развития человека «Равновесие»                                        | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 6.                    | Виртуальная экскурсия «Храмы Воскресен-<br>ской горы»                                                                                                                                     | 8 февраля 2024, 12:00             | Аренкина Марина Борисовна – серебряный<br>экскурсовод                                                                   | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 7.                    | Курсы «Как работать на смартфоне»<br><b>(запись по телефону: 47-95-13<br/>с 9:00 до 15:00 в будние дни)</b>                                                                               | 13 февраля 2024, 14:00            | Сотрудники ТОУНБ им. А. С. Пушкина                                                                                      | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 8.                    | Школа здоровья. Мастер-класс «Деменция.<br>Профилактика. Нейрогимнастика».<br>Диагностика и помощь при гипосмии                                                                           | 13 февраля 2024, 12:00            | Жукова Ирина Александровна – к.м.н.,<br>доцент, зав. отделением, врач-невролог                                          | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |
| 9.                    | Виртуальная экскурсия «От Магистратской<br>до Розы Люксембург: история женщины и<br>улицы»                                                                                                | 14 февраля 2024, 12:00            | Сидоренко Елена Александровна –<br>серебряный экскурсовод                                                               | Библиотека<br>им. А. С. Пушкина,<br>ул. К. Маркса, 14 |

|    |                                                                                                            |                        |                                                                                                                                             |                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 10 | Школа здоровья. Здоровый сон (что влияет на хороший сон, как улучшить качество сна)                        | 15 февраля 2024, 11:00 | Рассказов Марк Владимирович – ведущий специалист сети ортопедических салонов «Ортобатлер», медицинский работник                             | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 11 | Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»                                                            | 15 февраля 2024, 12:00 | Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна – серебряные волонтеры                                                                  | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 12 | Школа финансовой грамотности. Лекция «Как признать гражданина банкротом через МФЦ (без суда и госпошлины)» | 16 февраля 2024, 11:00 | Горелова Жанна Александровна – главный юрисконсульт Регионального центра финансовой грамотности Томской области                             | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 13 | Школа садоводства. Лекция «Выращивание здоровой рассады и уход за растениями в весенне-летний период»      | 19 февраля 2024, 15:00 | Выстунова Марина Валерьевна – заместитель руководителя филиала отдела защиты растений Россельхозцентра по Томской области                   | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 14 | Виртуальная экскурсия «Приезд цесаревича Николая Романова в Томск. Часть 1»                                | 20 февраля 2024, 12:00 | Черданцева Наталья Викторовна – серебряный экскурсовод                                                                                      | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 15 | Школа здоровья. Как сохранить кости и суставы здоровыми                                                    | 21 февраля 2024, 15:00 | Аношенкова Ольга Николаевна – к.м.н., главный внештатный специалист по организации специализированной помощи по профилю «ревматология» ДЗТО | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 16 | Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»                                                                        | 22 февраля 2024, 12:00 | Сивкова Елена Васильевна – учитель русского языка и литературы, серебряный волонтер                                                         | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 17 | Школа психологической молодости. Диалог с элементами тренинга. «Конфликты как фактор одиночества».         | 27 февраля 2024, 11:00 | Медведчикова Сюзанна – клинический психолог, гипнотерапевт, гештальт-терапевт, Медведчиков Александр – тренер                               | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |
| 18 | Виртуальная экскурсия «Площадь трех имен».                                                                 | 28 февраля 2024, 12:00 | Светлова-Ильина Галина Николаевна – серебряный экскурсовод                                                                                  | Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14 |