

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата/ время проведения</b>	<b>Лектор</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Школа здоровья. Оздоровительный тренинг. «Нейрогимнастика и дыхательная гимнастика».	10 января 2024, 13:00	Акимова Юлия Игоревна, руководитель АНО Центр развития человека «Равновесие»	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
2.	Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»	11 января 2024, 12:00	Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна – серебряные волонтеры	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
3.	Школа финансовой грамотности. Лекция «Вклады» (права вкладчиков, налогообложение и наследство)	12 января 2024, 15:00	Горелова Жанна Александровна, главный юрист-консультант Регионального центра финансовой грамотности Томской области	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
4.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	18 января 2024, 12:00	Сивкова Елена Васильевна, учитель русского языка и литературы, серебряный волонтер	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
5.	Школа здоровья. Лекция «Плоскостопие: диагностика и профилактика здоровья стоп». Для всех участников диагностика на плантографе	15 января 2024, 11:00	Пальцева Ксения Геннадьевна, директор ортопедического салона Ортобатлер, Ясюкевич Полина Эдуардовн, специалист по ортопедии	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
6.	Школа психологической молодости. Диалог с элементами тренинга «Конфликты как фактор одиночества».	17 января 2024, 11:00	Медведчикова Сюзанна, клинический психолог, гипнотерапевт, гештальт-терапевт, Медведчиков Александр – тренер	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
7.	Виртуальная экскурсия «Историко-архитектурный комплекс спич. фабрики “Сибирь” г. Томска»	17 января 2024, 12:00	Классен Елена Вильгельмовна, серебряный экскурсовод	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
8.	Школа финансовой грамотности. Списание долгов. Банкротство. Лжеюристы	19 января 2024, 15:00	Горелова Жанна Александровна,- главный юрист-консультант Регионального центра финансовой грамотности Томской области	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
9.	Школа здоровья. Лекция «Движение с легкостью». Расскажем об особенностях организации движений в старшем возрасте, минимизации неприятных, дискомфортных ощущений в суставах, мышцах, уменьшении усталости, болевых ощущений и др.	25 января 2024, 11:00	Пальцева Ксения Геннадьевна, директор ортопедического салона Ортобатлер, Ясюкевич Полина Эдуардовна, специалист по ортопедии	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14

10	Виртуальная экскурсия «Празднование коронации Николая II в Томске»	26 января 2024, 12:00	Черданцева Наталья Викторовна, серебряный экскурсовод	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14
11	Виртуальная экскурсия «История ТПУ»	30 января 2024, 12:00	Казарина Татьяна Васильевна, серебряный экскурсовод	ТОУНБ им. А. С. Пушкина, ул. К. Маркса, 14