

План мероприятий ТОУНБ им. А. С. Пушкина и Томской академии активного долголетия на НОЯБРЬ 2023 г.

№ п/п	Наименование мероприятия	Лектор	Дата/время проведения	Место проведения
1.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	Сивкова Елена Васильевна – учитель русского языка и литературы, серебряный волонтер	2 ноября, 12:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, -й этаж, каб. 49)
2.	Лекция «Правила финансовой безопасности»	Сухова Елена Павловна – эксперт Отделения Томск Банка России	2 ноября, 14:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 2-й этаж, каб. 53)
3.	Лекция «Разумный человек- питание, дыхание, действие». Базовые правила питания. Упражнения для активации мозговой деятельности -Нейрогимнастика- Знакомство с дыхательной гимнастикой по Виму Хофу.	Акимова Юлия Игоревна – руководитель АНО Центр развития человека "Равновесие" Самохвалова Мария Сергеевна - врач, терапевт – диетолог.	8 ноября, 14:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 1-й этаж, каб. 25)
4.	Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»	Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна – серебряные волонтеры	9 ноября, 12:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 2-й этаж, каб. 54)
5.	Лекция «Юридические подвохи неправильных финансовых решений»	Горелова Жанна Александровна – главный юрист-консультант Регионального центра финансовой грамотности Томской области	10 ноября, 15:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 2-й этаж, каб. 53)
6.	Психологический тренинг «Как чувствовать вкус к жизни». Мы начнем утро с: ☐ успокоения ума, «отлипли» от негативных мыслей и негативных эмоций ☐ почувствуем интерес к жизни ☐ уловим контакт с собой и своей интуицией ☐ зарядимся бодростью и энергией	Медведчикова Сюзанна Викторовна – клинический психолог, гипнотерапевт, гештальт-терапевт	14 ноября, 11:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 2-й этаж, каб. 49)
7.	Курсы «Как работать на смартфоне» по записи 24 человек (запись по телефону: 47-95-13 с 9:00 до 15:00 в будние дни)	Сотрудники ТОУНБ им. А. С. Пушкина	16 ноября, 14:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 1-й этаж, фойе)
8.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	Сивкова Елена Васильевна – учитель русского языка и литературы, серебряный волонтер	16 ноября, 12:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 2-й этаж, каб. 49)
9.	Виртуальная экскурсия «История Томского политехнического университета»	Казарина Татьяна Васильевна – серебряный экскурсовод	17 ноября, 13:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 1-й этаж, каб. 25)
10.	Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»	Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна – серебряные волонтеры	23 ноября, 12:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 2-й этаж, каб. 54)
11.	Виртуальная экскурсия «Празднование коронации Николая Романова в Томске»	Черданцева Наталья Викторовна – серебряный экскурсовод	24 ноября, 13:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 1-й этаж, каб. 25)
12.	Виртуальная экскурсия «История музыкальной культуры в Томске»	Медведева Светлана Вячеславовна – серебряный экскурсовод	29 ноября, 13:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 1-й этаж, каб. 25)
13.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	Сивкова Елена Васильевна – учитель русского языка и литературы, серебряный волонтер	30 ноября, 12:00	Библиотека им. А. С. Пушкина (ул. Карла Маркса, 14, 2-й этаж, каб. 49)