



**План мероприятий  
социального проекта  
«Добрые встречи  
в Пушкинке»**

**Сентябрь  
2025 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата/ время проведения</b>	<b>Лектор</b>
1.	Клуб любителей шахмат <b>«Ход конем»</b>	<b>2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 сентября 2025, 14:00</b>	Городилова Зинаида Антоновна – «серебряный» волонтер
2.	Клуб любителей поэзии <b>«Стихи зовут»</b>	<b>4, 18 сентября 2025, 12:00</b>	Сивкова Елена Васильевна – «серебряный» волонтер
3.	Клуб любителей разговорного жанра <b>«Друг на час»</b>	<b>11, 25 сентября 2025, 12:00</b>	Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна – «серебряные» волонтеры
4.	Школа здоровья. Лекция <b>«Сезонные изме- нения состояния человека»</b>	<b>3 сентября 2025, 12:00</b>	Кириченко Сергей Федорович, научный руководитель студии экологии человека «LITA». Член-корреспондент МАН, специа- лист информационно-волновой терапии и Восточной медицины
5.	Школа здоровья. Мастер-класс <b>«Оздоровительный Цигун»</b> пройдет на площадке перед зданием библиотеки. В случае непогоды – на втором этаже, каб. 53 (конференц-зал). <b>Форма одежды – удобная спортивная одежда и обувь</b>	<b>9 сентября 2025, 13:00</b>	Ефимова Наталья – тренер оздоровительного Цигун
6.	Школа здоровья. Оздоровительный тренинг <b>«Нейрогимнастика: теория и практика»</b>	<b>16 сентября 2025, 15:00</b>	Жукова Ирина Александровна – к.м.н., доцент, врач-невролог, нейропсихолог; Колупаева Елена Сергеевна – к.м.н., врач-невролог, нейропсихолог
7.	Школа здоровья. Мастер-класс <b>«Суставная и дыхательная гимнастика»</b>	<b>23 сентября 2025, 12:00</b>	Куприянова Виктория, сертифицированный тренер по работе со старшим поколением, нутрициолог
8.	Школа финансовой грамотности. Лекция <b>«Пенсионные права и возможности. Что важно знать пенсионеру для своего финансового благополучия?»</b>	<b>24 сентября 2025, 15:00</b>	Громышева Ольга Николаевна, начальник отдела правового обеспечения Регионально- го центра финансовой грамотности Томской области
9.	Проект «”Серебряные” экскурсии Томской области». Виртуальная экскурсия <b>«Приезд цесаревича в г. Красноярск»</b>	<b>25 сентября 2025, 14:00</b>	Черданцева Наталья Викторовна – «серебряный» экскурсовод
10.	Школа здоровья. Лекция <b>«Сердце в центре заботы: держим артериальное давление под контролем»</b> и практическое занятие <b>«Правильное измерение артериального давления и пульса»</b>	<b>29 сентября 2025, 12:00</b>	Хунхинова Симжит Андреевна, младший научный сотрудник отделения артериальных гипертоний НИИ кардиологии Томского НИМЦ
11.	Школа здоровья. Оздоровительный тренинг <b>«Нейрогимнастика: теория и практика»</b>	<b>30 сентября 2025, 15:00</b>	Жукова Ирина Александровна – к.м.н., доцент, врач-невролог, нейропсихолог; Колупаева Елена Сергеевна – к.м.н., врач-невролог, нейропсихолог

*Узнавайте и приобретайте новые навыки и умения!  
Делитесь своими знаниями!*

*Читайте и размышляйте над прочитанным! Общайтесь и будьте активными!*