



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

**Сентябрь
2025 год**

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