



План
мероприятий социального
проекта для старшего поколения
МАЙ 2026 года

*Узнавайте и приобретайте новые
навыки и умения!
Делитесь своими знаниями!
Общайтесь и будьте активными!*

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата/ время проведения	Лектор
1.	Клуб любителей шахмат «Ход конем»	12, 14, 19, 21, 26, 28 мая 14:00	Будько Вадим Константинович, «серебряный» волонтер
2.	Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»	14, 28 мая 12:00	Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна, «серебряные» волонтеры
3.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	21, 16, 30 мая 12:00	Сивкова Елена Васильевна, «серебряный» волонтер
4.	Клуб караоке «Поющие сердца»	2, 23 мая 12:00	Прокудина Татьяна Николаевна, сотрудник ТОУНБ им. А. С. Пушкина
5.	Клуб любителей вязать крючком «Волшебный крючок»	20 мая 14:00	Фатеева Тамара Анатольевна, «серебряный» волонтер
6.	Школа здоровья. Оздоровительный тренинг «Человек – величайшее чудо природы»	12 мая 13:00	Прокопец Татьяна Петровна, «серебряный» волонтер
7.	Школа здоровья. Лекция «Здоровье почек. Восточные подходы оздоровления»	13 мая 12:00	Кириченко Сергей Федорович, научный руково- дитель студии экологии человека «ЛИТА». Член-корреспондент МАН, специалист информа- ционно-волновой терапии и Восточной медицины
8.	Школа финансовой грамотности. Лекция «Цифровая гигиена. Как за- щитить свои данные в интернете»	14 мая 15:00	Кудрявцева Оксана Валерьевна, руководитель Регионального центра финансовой грамотности Томской области
9.	Школа здоровья. «Нейрогимнастика: теория и практика»	19 мая 15:00	Жукова Наталья Григорьевна, врач-невролог, д.м.н., профессор кафедры неврологии и нейро- хирургии СибГМУ.; Колупаева Елена Сергеевна, к.м.н., врач-невролог, нейропсихолог
10.	Школа здоровья. Лекция «Пять простых шагов к здо- ровью»	20 мая 13:00	Еремина Наталья Владимировна, нутрициолог
11.	Виртуальная экскурсия. «Празднование коронации Николая Романова в Томске»	21 мая 15:00	Черданцева Наталья Викторовна, «серебряный» экскурсовод
12.	Школа финансовой грамотности. Лекция «Заработок на приусадебном участке: возможности и правовые нюансы»	28 мая 15:00	Кудрявцева Оксана Валерьевна, руководитель Регионального центра финансовой грамотности Томской области
13.	Школа здоровья. Мастер-класс «Оздоровительный Цигун»	30 мая 12:00	Ефимова Наталья – тренер оздоровительного Цигун