

ДОБРЫЕ ВСТРЕЧИ В ПУШКИНKE



План мероприятий социального проекта для старшего поколения Сентябрь 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»	01,03,08,10,15,17, 22,24,29 сентября 2026, 14:00	Будько Вадим Константинович, серебряный волонтер
2.	Клуб любителей разговорного жанра «Друг на час»	03, 17 сентября 2026, 12:00	Чернышова Нина Николаевна, Сивкова Елена Васильевна, серебряные волонтеры
3.	Клуб любителей поэзии «Стихи зовут»	10, 24 сентября 2026, 12:00	Сивкова Елена Васильевна, серебряный волонтер
4.	Мастер-класс «Скандинавская ходьба – путь к здоровью!»	02 сентября 2026, 12:00	Самойлов Евгений Юрьевич, инструктор по скандинавской ходьбе
5.	Школа здоровья. Лекция «Крепкие сосуды, нормальное давление»	03 сентября 2026, 12:00	Еремина Наталья Владимировна, нутрициолог, эксперт по сохранению здоровья, куратор оздоровительных программ
6.	Школа финансовой грамотности. «Программа долгосрочного сбережения. Виды мошенничества»	04 сентября 2026, 12:00	Чинахова Виктория Николаевна, руководитель АО «Альфа-Банк» в г. Томск; Корнякова Дарья Андреевна, ведущий менеджер АО «Альфа-Банк» в г. Томск
7.	Мастер-класс «Суставная и дыхательная гимнастика»	07, 14 сентября 2026, 13:00	Куприянова Виктория, нутрициолог, сертифицированный тренер по работе со старшим поколением
8.	Школа финансовой грамотности. «Разбираемся в общей собственности: как управлять и распоряжаться имуществом»	21 сентября 2026, 15:00	Громышева Ольга Николаевна, начальник отдела правового обеспечения Регионального центра финансовой грамотности Томской области
9.	Школа здоровья. «Нейрогимнастика: теория и практика»	22 сентября 2026, 15:00	Жукова Наталья Григорьевна, врач-невролог, доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии и нейрохирургии СибГМУ; Колупаева Елена Сергеевна, врач-невролог, нейропсихолог, кандидат медицинских наук
10.	Мастер-класс «Оздоровительная китайская гимнастика цигун»	23 сентября 2026 15:00	Бутаков Александр, руководитель школы цигун «8 перемен»
11.	Школа здоровья. Лекция «Роль желчного пузыря в долголетию. Восточные подходы»	24 сентября 2026, 12:00	Кириченко Сергей Федорович специалист по восточной медицине, научный руководитель студии экологии человека «ЛИТА», член-корреспондент МАН
12.	Виртуальная экскурсия «Родные Николая Романова: бабушка, дедушка, родители»	28 сентября 2026, 12:00	Черданцева Наталья Викторовна, серебряный волонтер, экскурсовод