ПРОГРАММА ПЛОЩАДКИ «ЛЕКТОРИЙ»

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕРОПРИЯТИЕ
28 СЕНТЯБРЯ	
10:00–10:30	**ЗОЖ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В РАМКАХ СТАЦИОНАРНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ** *Организатор:* *Фонд «Пансион для пожилых людей»*
10:30–11:00	**КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ ВОДЫ** *Организатор:* *ООО Конструкторское Бюро «БСЛ-МЕД» (ПВВК)* Спикер: **Кордюков Виктор Павлович,** автор книги «Жизнь – движение воды в организме»
11:00–11:30	**НЕ ДАЙТЕ МОШЕННИКАМ ВАС ОБМАНУТЬ! КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИ ДЕНЬГИ** *Организатор:* *«Почта Банк»*
11:30–12:00	**КАК ОБУСТРОИТЬ КВАРТИРУ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА** *Организатор:* *ИП Глазова Н. А. («Время Заботы» – центр по работе с пожилыми людьми и их родственниками)* Спикер: **Глазова Наталья Александровна,** руководитель патронажного центра «Время Заботы», руководитель проекта «Время Праздника» (праздники для пожилых людей на дому), член экспертного совета фонда «Альцрус»
13:00–13:30	**КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЗА 7 МИНУТ В ДЕНЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ** *Организатор:* *ИП Кутянина Т. С. («Древмасс»)* Спикер: **Кутянин Артём Вячеславович,** основатель компании по производству медицинских массажёров «Древмасс»

13:30–14:00	**КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ МОШЕННИКОВ, ИЛИ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СХЕМЫ ОБМАНА** *Организатор:* *АНО «Время возможностей»* Спикер: **Бабошина Елена Александровна**
14:00–14:30	**КАК СОХРАНИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ** *Организатор:* *АНО «Время возможностей»* Спикер: **Бутинова Марина Юрьевна,** директор АНО «Время возможностей»
14:30–15:00	**КАК УСТОЯТЬ НА НОГАХ ИЛИ НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ** *Организатор:* *АНО «Время возможностей»* Спикер: **Димитриенко Андрей Игоревич,** кандидат медицинских наук
15:00–16:00	**ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ. КОГДА ОНА НАЧИНАЕТСЯ?** *Организатор:* *ООО «Система Забота»* Спикер: **Вельц Валерия Алексеевна,** врач-нейропсихолог
16:00–16:30	**ЦИКЛ АВТОРСКИХ ЭКСКУРСИЙ. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ** *Организатор:* *Выставочная компания «Возрождение»* Спикер: **Белянская Дарья Алексеевна,** директор творческого объединения и цикла авторских экскурсий «Возрождение», директор Форума православной общественности Санкт-Петербурга
16:30–17:00	**ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА НА КОМПЛЕКСАХ КУМП-01** *Организатор:* *ООО «НПП «Эксергия»* Спикер: **Клименко Михаил Михайлович,** действительный член Академии медико-технических наук Российской Федерации, генеральный директор ООО «НПП «Эксергия»
17:00–17:30	**СОЦИАЛЬНО ОТВЕТСТВЕННЫЙ БИЗНЕС** Спикер: **Столяренко Зинаида Петровна,** индивидуальный предприниматель (швейное производство людей с ограниченными возможностями)
29 СЕНТЯБРЯ	
10:00–10:30	**ЗОЖ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В РАМКАХ СТАЦИОНАРНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ** *Организатор:*

	Фонд «Пансион для пожилых людей»
10:30–11:00	**ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ** *Организатор:* *ООО «Инитиум-Фарм»* Спикер: **Лацерус Людмила Анатольевна,** кандидат медицинских наук, директор по науке ООО «Инитиум-Фарм»
11:00–11:30	**КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЗА 7 МИНУТ В ДЕНЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ** *Организатор:* *ИП Кутянина Т. С. («Древмасс»)* Спикер: **Кутянин Артём Вячеславович,** основатель компании по производству медицинских массажёров «Древмасс»
11:30–12:00	**ОБУЧЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ И В СЕТИ ИНТЕРНЕТ** *Организатор:* *Благотворительный проект «Азбука интернета»* Спикеры: **Шушлина Наталья Юрьевна,** руководитель направления специальных проектов Департамента внешних коммуникаций и корпоративной социальной ответственности ПАО «Ростелеком»; **Кошурина Лариса Витальевна,** тренер-практик проекта по обучению компьютерной грамотности граждан старшего возраста «Азбука интернета»
12:00–12:30	**МЕТАБОЛИЗМ – МЕНЯЕМ МИЛЛИГРАММЫ НА КИЛОВАТТЫ** *Организатор:* *ООО «НПК «Сантевилль»* Спикер: **Груздев Евгений Валерьевич,** генеральный директор ООО «НПК «Сантевилль»
12:30–14:00	**ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО. СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОГО БИЗНЕСА. УСПЕШНЫЙ ОПЫТ** *Организатор:* *Ассоциация предпринимательских организаций «Деловая Петербурженка»*
14:00–15:00	**ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА ДЛЯ МОЗГА. НЕЙРОЭНДОКРИННЫЙ БАЛАНС В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ** *Организатор:* *ООО «Система Забота»* Спикер: **Вельц Валерия Алексеевна,** врач-нейропсихолог
15:00–15:30	**КАПИТАЛ ЗДОРОВЬЯ В ЭКОНОМИКЕ СТАРЕНИЯ** *Организатор:* *Национальный исследовательский Томский политехнический*

	университет, Международная научно-образовательная лаборатория технологий улучшения благополучия пожилых людей Спикер: **Недоспасова Ольга Павловна,** д.э.н., зав. кафедрой организационного поведения и управления персоналом Томского государственного университета, ведущий научный сотрудник Международной научно-образовательной лаборатории технологий улучшения благополучия пожилых людей Томского политехнического университета
15:30–16:00	**АКТУАЛЬНЫЕ И ВЫГОДНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО РОССИИ** *Организатор:* *Союз путешественников России*
16:00 – 16:30	**ЦИКЛ АВТОРСКИХ ЭКСКУРСИЙ «СВЯТАЯ ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА СТРАННИЦА ДАРЬЮШКА. ЖИТИЕ, ЧУДЕСА, ПОМОЩЬ В ЖИТЕЙСКИХ НУЖДАХ В НАШИ ДНИ»** *Организатор:* *Выставочная компания «Возрождение»* Спикер: **Белянская Дарья Алексеевна,** директор творческого объединения и цикла авторских экскурсий «Возрождение», директор Форума православной общественности Санкт-Петербурга
16:30 – 17:00	**ЦИКЛ АВТОРСКИХ ЭКСКУРСИЙ «ИСТОРИЧЕСКИЕ НЕКРОПОЛИ: АЛЕКСАНДРО-НЕВСКАЯ ЛАВРА, НОВОДЕВИЧИЙ ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ, ЛИТЕРАТОРСКИЕ МОСТКИ»** *Организатор:* *Выставочная компания «Возрождение»* Спикер: **Белянская Дарья Алексеевна,** директор творческого объединения и цикла авторских экскурсий «Возрождение», директор Форума православной общественности Санкт-Петербурга
17:00–17:30	**НЕ ДАЙТЕ МОШЕННИКАМ ВАС ОБМАНУТЬ! КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИ ДЕНЬГИ** *Организатор:* *«Почта Банк»*
30 СЕНТЯБРЯ	
10:00–10:30	**ЗОЖ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В РАМКАХ СТАЦИОНАРНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ** *Организатор:* *Фонд «Пансион для пожилых людей»*
10:30–11:00	**ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: КАК СОХРАНИТЬ СВОИ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА** *Организатор:* *Северо-Западное главное управление Банка России (Санкт-Петербург)*
11:00–11:30	**СНИЖЕНИЕ СЛУХА: КАК НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ**

	Организатор: *Центр слуха «Видэкс»* Спикер: **Кострюкова Мария Евгеньевна,** аудиолог ООО «Видэкс»
11:30–12:00	**СЕМЬЯ БЕЗ СТАРШИХ, КАК ДЕРЕВО БЕЗ КОРНЕЙ.** **ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПОМНИТЬ И УВАЖАТЬ СТАРШИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ** Спикер: **Морозов Владимир Олегович,** специалист в области межличностной психологии, наставник молодёжного движения Razum Teens
12:00–12:30	**ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ. СТАРШИЕ НЕ ПОНИМАЮТ МЛАДШИХ, МЛАДШИЕ НЕ ХОТЯТ СЛЫШАТЬ СТАРШИХ. ПУТИ ВЫХОДА** Спикер: **Маличева Валерия Андреевна,** руководитель проекта Razum Teens, организатор волонтёрских акций в Сочи и Краснодаре
12:30–13:00	**НЕ ДАЙТЕ МОШЕННИКАМ ВАС ОБМАНУТЬ!** **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИ ДЕНЬГИ** *Организатор:* *«Почта Банк»*
13:30–14:00	**ГЛОМЕД – С ЗАБОТОЙ О ЛЮДЯХ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ** *Организатор:* *ООО «Глобал Медиколл»* Спикеры: **Вишневская Надежда Владимировна;** **Валюнин Владислав Николаевич**
14:00–14:30	**КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЗА 7 МИНУТ В ДЕНЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ** *Организатор:* *ИП Кутянина Т. С. («Древмасс»)* Спикер: **Кутянин Артём Вячеславович,** основатель компании по производству медицинских массажёров «Древмасс»
14:30–15:00	**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ОПЕКА» – ЧЕМ МЫ МОЖЕМ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС?** *Организатор:* *Благотворительная организация «Социальный гериатрический центр «Опека»* Спикер: **Колосова Татьяна Витальевна,** руководитель АНБО «СГЦ «Опека»
15:00–15:30	**ВОДА ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ** *Организатор:* *ООО Конструкторское Бюро «БСЛ-МЕД» (ПВВК)* Спикер: **Горшков Алексей Сергеевич,** академик Международной академии наук экологии, безопасности человека и природы (МАНЭБ)

15:30–16:00	**АКТУАЛЬНЫЕ И ВЫГОДНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО РОССИИ** *Организатор:* *Союз путешественников России*
16:00–16:30	**СОЦИАЛЬНО ОТВЕТСТВЕННЫЙ БИЗНЕС** Спикер: **Столяренко Зинаида Петровна,** индивидуальный предприниматель (швейное производство людей с ограниченными возможностями)
16:30–17:00	**ВОЗВРАЩАЕМ ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ** Темы: - Причины, вызывающие негатив и проблемы в жизни. РЕШЕНИЕ! - Как изменить себя, чтобы жизнь стала радостной и интересной - Правила ведения конструктивного диалога - Как изменить своё отношение к окружающим, чтобы жизнь стала радостной и интересной Спикер: **Королевский Роман Анатольевич,** специалист в области осознанности, восприятия мира и межличностных отношений, организатор и ведущий праздничных событий
1 ОКТЯБРЯ	
10:40–11:00	**ПЕРЕДАЧА ИЗ ЦИКЛА «С ВЕРОЙ ПО ЖИЗНИ», РАССКАЗЫВАЮЩАЯ О ПУТИЛОВСКОМ ХРАМЕ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Кировского района»*
11:00–11:20	**ПЕРЕДАЧА О ПОЭТЕ-БЛОКАДНИКЕ МОЛЧАНОВЕ АНАТОЛИИ ВЛАДИМИРОВИЧЕ, ЖИТЕЛЕ КИРОВСКОГО РАЙОНА, СОЗДАТЕЛЕ ТЕАТРА «МЫ ИЗ БЛОКАДЫ»** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Кировского района»*
11:20–12:00	**ПЕРЕДАЧА ИЗ ЦИКЛА «НИТЬ ВРЕМЁН», ПОСВЯЩЁННАЯ ПРЕЗЕНТАЦИИ «КНИГИ ПАМЯТИ», СОСТОЯЩЕЙ ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ О ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Кировского района»*
12:00–12:30	**СПб ГБУСОН «КЦСОН КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА» КАК УЧРЕЖДЕНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ. ОПЫТ, ПРАКТИКИ, ДОСТИГНУТЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Кировского района»* Спикер: **Бойцова Ирина Борисовна,** директор СПб ГБУСОН «КЦСОН Кировского района»
12:30–13:00	**НЕ СОМКНУВ ГЛАЗ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района»* Темы:

	- Физиология сна - Причины бессонницы - Упражнения для улучшения качества сна
13:00–13:30	**ПСИХОЛОГИЯ КОМФОРТА: СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И КОМФОРТА ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района»* Темы: - Воздействие цвета - Принципы организации пространства внутри помещений - Благоприятное зонирование дачных участков - Психологические приёмы создания зоны комфорта
13:30–14:00	**НЕТ КОНФЛИКТАМ! РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района»* Темы: - Основные причины конфликтных ситуаций - Понятие «конфликтоген» - Правила ведения конструктивного диалога - Стратегии выстраивания эффективного взаимодействия
14:00–14:30	**ЭФФЕКТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ – ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ: РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района»* Темы: - Техники трансформации негативных эмоций - Полезные свойства аффирмаций и позитивной интерпретации - Примеры релаксационных практик - Ресурсные состояния
14:30–15:00	**КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ – РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ: ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИЩЁННОСТИ ГРАЖДАН В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района»* Демонстрация приёмов и упражнений для развития критического мышления
15:00–15:30	**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ** *Организатор:* *СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района»* Темы: - Психология постпенсионного кризиса - Способы трансформации эмоционального дискомфорта и принятие новой социальной роли - Построение новой перспективы
15:30–16:00	**АКТУАЛЬНЫЕ И ВЫГОДНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО РОССИИ**

	Организатор: *Союз путешественников России*

Внимание! В программе возможны изменения и дополнения.