



**МБУ «Центральная городская библиотека»
приглашает всех желающих на занятия
лектория «Школа здоровья и долголетия»
2019/2020 учебный год**

Дата и время	Тема лекции	Лектор
2019 год		
19 ноября, 10:00	Очаровательный кишечник.	Пяткова Татьяна Леонтьевна, врач высшей категории, г. Томск
3 декабря, 10:00	Холестерин и атеросклероз.	Пяткова Татьяна Леонтьевна, врач высшей категории, г. Томск
16 декабря, 14:00	Изменить себя. Возможно ли это? Как это сделать.	Карлов Дмитрий Владимирович, клинический психолог
17 декабря, 10:00	Технологии долголетия или любой возраст женщины прекрасен.	Коршунова Ольга Петровна, заведующая Женской консультацией СКБ
2020 год		
20 января, 14:00	Конфликты в нашей жизни и их разрешение.	Карлов Дмитрий Владимирович, клинический психолог
21 января, 14:00	Су-Джок терапия – сам себе доктор	Широкова Анастасия Григорьевна, старшая медсестра МЦ №1 СКБ
4 февраля, 14:00	Су-Джок терапия – для всей семьи	Широкова Анастасия Григорьевна, старшая медсестра МЦ №1 СКБ
17 февраля, 14:00	Ищем источник радости.	Карлов Дмитрий Владимирович, клинический психолог
18 февраля, 10:00	Сахарный диабет 2-го типа (чего бояться: сахара или инсулина?)	Пяткова Татьяна Леонтьевна, врач высшей категории, г. Томск
3 марта, 10:00	Как быть красивой. Уход за возрастной кожей.	Павлюк Альбина Викторовна, заведующая КВДО КДЦ №1 СКБ
16 марта, 14:00	Одиночество: благо или зло.	Карлов Дмитрий Владимирович, клинический психолог
17 марта, 14:00	Рациональное питание – основа долголетия.	Зобнина Людмила Иннокентьевна, врач-диетолог СКБ СибФНКЦ
31 марта, 10:00	Простые способы улучшения памяти.	Пяткова Татьяна Леонтьевна, врач высшей категории, г. Томск
6 апреля, 14:00	Мудрая старость. Как тренировать мозг.	Карлов Дмитрий Владимирович, клинический психолог

В плане работы лектория возможны изменения.

Ждем Вас в лекционном зале

МБУ «Центральная городская библиотека»

по адресу ул. Курчатова, 16.

Справки по телефону: 52-62-42