

В течение дня вас ждут:

Фотовыставка проекта «Настоящая Женщина»

Холл второго этажа

9 участниц первого в Томске «Конкурса зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+» прошли большой путь - от кастинга до выступления на сцене ТЮЗа. Было непросто - и физически, и морально. Но они справились! Они такие разные!.. Со своими сомнениями и надеждами. Добрые, искренние, ищущие. Такие, как вы.

Фотовыставка «Лики Кулая»

Холл второго этажа

Выставка фотографа Дмитрия Карпушева посвящена кулайской культуре раннего железного века. В качестве моделей вместо молодых красавиц выбраны пожилые женщины. Презентация проекта состоялась в Нью-Йорке.

Экспресс-массаж

Ауд.53 (Конференц-зал)

Шабаш Антон Валерьевич, массажист Центра умного здоровья «8 перемен»
Экспресс-массаж проводится в среднем 20 минут. Во время которого массажист помогает отследить участки избыточного напряжения в разных областях тела. Массаж делается на стуле, поэтому в работу берутся шейно-воротниковая область, руки, шея, отчасти область пояса. Экспресс-массаж дает возможность расслабить и почувствовать по-новому привычные положения спины, плечевого пояса, шеи.

Чайная церемония

Холл второго этажа

Шабаш Надежда Павловна, Центр умного здоровья «8 перемен»
Участникам будет предложено несколько видов чая, будет возможность сравнить и ощутить разницу от одной заварки к другой, от одного чая к другому. Такое исследование помогает улучшить вкус и обоняние, что способствует лучшему выбору количества, качества и времени приема пищи. Комплексный подход к питанию, которого придерживаются в Центре умного здоровья «8 перемен», называют осознанным и интуитивным питанием.

Мастерская «Золотой воробей»

Холл второго этажа

Лилия Трофимская
Авторская одежда из войлока и уроки валяния.

Платки от художницы Елены Бобошко

Холл второго этажа



НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

ЖИЗНЬ НА 55 С ПЛЮСОМ

ФОРУМ ЖЕНСКИХ ИНИЦИАТИВ



В нашу пользу

ОРГАНИЗАТОРЫ



ПРОГРАММА

Форум проводится в рамках государственного тренда «Активное долголетие»

Томск-2019

ПАРТНЁРЫ



Расписание работы Форума

09.00 – 10.00	Регистрация участников
10.00 – 11.00	Торжественное открытие, приветствие организаторов и партнёров, fashion-показ участниц проекта «Настоящая женщина», показательные выступления Центра умного здоровья «8 перемен»
11.00 – 11.30	Кофе-пауза
11.30 – 13.00	Первый блок практикумов и мастер-классов
13.00 – 14.00	Второй блок практикумов и мастер-классов
14.00 – 14.30	Кофе-пауза
14.30 – 15.30	Третий блок практикумов и мастер-классов
15.30 – 16.10	Четвёртый блок практикумов и мастер-классов
16.15 – 16.30	Лотерея от партнёров Форума
16.30 – 17.00	Подведение итогов Форума

ПРОГРАММА ФОРУМА. Ориентиры по содержанию

Практикумы и мастер-классы. Первая часть

МАСТЕР-КЛАСС: Ты сможешь! Ког...ДА

Ауд.401

Спикер: Глок Александр Леонидович
 Эксперт по лидерству и управлению, компания SaveTime (ООО «Ресурсный центр»)

Каждый человек способен на многое в своей жизни. Однако, часто мы не реализуем заложенные в нас способности. Почему это происходит? Причин много: страх, неуверенность в своих силах, неправильное целеполагание, неумение сказать "нет". На мастер-классе мы поделимся с вами своими мыслями и приёмами, позволяющими выйти за рамки привычной жизни и поверить в себя. Мы вместе будем учиться преодолевать препятствия, ставить цели и достигать их. Никогда не поздно начать всё сначала!

Спикер: Басалыко Ольга Ивановна
 Директор АНО ДПО ЦДО «Персонал», директор «Центра игровых технологий», сертифицированный тренер бизнес-игр. Председатель Комитета по поддержке и развитию женского предпринимательства в г. Томске и Томской области при Томской ТПП

Тезисы:
 Нет невыполнимых задач - есть плохая мотивация
 Ставьте цели правильно.
 Не соревнуйтесь ни с кем

МАСТЕР-КЛАСС: Как обрести радость жизни

Ауд.45 (Актовый зал)

Спикер: Скавинская Елена Николаевна
 Психолог, преподаватель факультета психологии ТГУ, бизнес-тренер

Иногда мы чувствуем, что жизнь «погрустнела» и уже не доставляет удовольствия. Иногда нам кажется, что не хватает сил и «зачем это всё?». Мастер-класс даст понимание того, как мы воспринимаем мир и себя - что, в свою очередь, и определяет общий настрой на жизнь. Также мы подумаем о том, что составляет баланс нашей жизни; проанализируем иррациональные ловушки, блокирующие удовлетворение. В результате - научимся планировать жизненную активность.

Практикумы и мастер-классы. Первая часть (продолжение)

Мастер-класс: Куда жить? Технология внутреннего благополучия **Ауд.49**

Спикер: **Козлова Светлана Алексеевна**
Бизнес-тренер
Корпоративного университета
Администрации Томской области, руководитель центра антистрессовых технологий

Существуют законы внутреннего мира столь же фундаментальные, сколь и законы мира физического. Если мы используем их как опору, строим свое внутренне благополучие на знании того «как всё устроено», мы можем достичь желаемого состояния. Действительно ли возможна технология внутреннего благополучия? На мастер-классе спикер расскажет о настройке ума и эмоций, представит вниманию участников навигатор психопространства. Вы поймёте, какими узлами связаны депрессия и смыслы, депрессия и возраст; как распутать эти узлы, чтобы освободить себя от хандры, скуки, депрессии. Участники встречи получают эксклюзивное право на участие в проекте «Сам себе нашатырь».

Круглый стол: Не спрашивай – нужна ли помощь. Помогай! **Ауд.301**

Модератор: **Заржецкая Эдит**
Автор, идеолог и руководитель проекта «Настоящая Женщина», президент Фонда «Радио Благовест», волонтер

Как стать волонтером и помогать со смыслом радостью? Как применить на практике умение что-то делать своими руками? Как выбрать - в какой организации я хочу стать волонтером?

Как и из чего рождаются социальные проекты? Что полезного может принести социальный проект в мою жизнь и в жизнь людей? Что нужно для того, чтобы создать эффективный социальный проект?

Спикеры: **Петрова Елена Алексеевна** (Фонд им.А.Петровой), **Замесова Елена** (Фонд «Люблю жить»), **Муркина Мария** (зоозащитная организация «Содружество»), **Холин Вадим** (проект «Van&Gog») и другие

На встрече вы познакомитесь с представителями различных благотворительных организаций, узнаете примеры успешных социальных проектов и сможете присоединиться к любому из них.

МАСТЕР-КЛАСС: Новая карьерная траектория граждан категории 50+ **Ауд.54**

Спикер: **Гомозова Анна Борисовна**
Заместитель председателя комитета содействия занятости Департамента труда и занятости населения Томской области

Презентация новых образовательных возможностей для людей старшего возраста. Эксперты расскажут про востребованность, мотивацию, включённость в социальную жизнь людей старшего возраста. Презентуют новые профессиональные возможности – как выстраивать свою образовательную карьеру через всю жизнь, какие инструменты использовать. Также поделятся результатами опросов работодателей: какие компетенции востребованы у работодателей, какие ценные качества сотрудников старшего возраста особо ценны сегодня?

Спикер: **Дмитриева Людмила Геннадьевна**
Начальник отдела профессиональной ориентации и профессионального обучения Центра занятости населения города Томска и Томского района

МАСТЕР-КЛАСС: Техника китайской гимнастики «Цигун» **Ауд.53**

Спикер: **Мерзляков Александр Николаевич**
Центр умного здоровья «8 перемен», инструктор по оздоровительной гимнастике «Цигун»

Для активного долголетия. Быть собранным, активным, управлять своим состоянием. За время мастер-класса участники изучат несколько движений, гармонизирующих тело и сердце - будет продемонстрирован комплекс оздоровительных движений, относящийся к методике цигун «8 отрезов парчи». Движения, которые узнают участники, помогают улучшить осанку, получить ощущение лёгкости в суставах, формируют функциональный резерв внутренних органов, снижают уровень стресса, повышают жизненный тонус.

Практикумы и мастер-классы. Вторая часть

Мастер-класс: Управление благосостоянием семьи

Ауд.54

Спикер: **Алексеевский Владислав Андреевич**
Директор «Премьер БКС» в Томске, финансовый советник, квалифицированный специалист финансового рынка, инвестор с 12-летним опытом

На мастер-классе спикер расскажет о западном подходе к управлению благосостоянием семьи в разрезе поколений, о внедрении персонального финансового планирования, о лучших методиках выбора финансовых инструментов для начинающих инвесторов.

Почему «каждое четвёртое поколение ходит в деревянных башмаках» и как этот круг разбить? Как правильно копить капитал – и не только финансовый? Как грамотно управлять своими долгами? Как начать эффективно откладывать деньги?

Приветствуются дискуссия и вопросы из личного опыта!

Круглый стол: Мне уже всё понятно и ещё всё доступно

Ауд.401

Модератор: **Максикова Людмила Викторовна**
Практикующий психолог, бизнес-тренер, действительный член Европейского Научного Общества, руководитель тренинг-центра «Мастерская Буланже». Преподаватель курса «Психолог для себя», автор уникального проекта «Школа Жены», семинара «Возраст творчества и реализации», тренингов личностного роста «Женщина. Я. Семья. Карьера»

Интерактивная беседа с психологом о важном и интересном возрастном периоде женщины 45-54. Это период, когда мы можем себе позволить то, что не могли позволить раньше! Это период творчества и социальной реализации, осознания своего пути. Мы поговорим о кризисах, переживаемых женщинами в этом возрасте, и ограничивающих убеждениях, которые могут мешать гармоничному развитию.

МАСТЕР-КЛАСС: Как стать счастливее или чего нам не хватает в любви

Ауд.301

Спикер: **Погодаева Ольга Евгеньевна**
Психолог, гештальт-терапевт, бизнес-тренер, руководитель психологического центра «Вертикаль»

Такое желаемое и такое неуловимое состояние... Состояние счастья!

На что похоже ваше счастье?

На кратковременные вспышки или на устойчивое, ресурсное состояние?

Счастье не надо искать — им надо уметь управлять. Счастьем в любви можно управлять!

Его можно усиливать, его можно "поселить" внутри себя... С ним можно жить!

Практический курс о том, как нельзя откладывать счастье в любви на следующую жизнь.

СЕМИНАР: Пенсионеры и предпенсионеры в современной России

Ауд.49

Спикер: **Ларионова Яна Олеговна**
Заместитель начальника Управления Пенсионного фонда РФ г. Томска Томской области

С 2019 года начался переходный период, устанавливающий новые параметры пенсионного возраста, а также обеспечивающий сохранение для граждан различных льгот и мер социальной поддержки, предоставляемых по достижении «старого» пенсионного возраста - например, по уплате имущественного и земельного налогов. Появились и новые льготы, связанные с ежегодной диспансеризацией.

На семинаре вы узнаете:

- об условиях назначения пенсий по старости с учетом пенсионной реформы;
- об условиях назначения досрочных страховых пенсий по старости;
- о статусе «предпенсионера» и порядке его подтверждения;
- о возможностях Единой государственной информационной системы социального обеспечения.

Кроме того, специалист Пенсионного фонда ответит на вопросы о пенсионном обеспечении в современной России.

МАСТЕР-КЛАСС: Check-up для женщин элегантного возраста**Ауд.53**

Спикер: **Суродеева Марина Александровна**
Директор медицинских центров «Терра Медика» и «Скэнар Прайд», врач высшей категории, гинеколог-эндокринолог

Медицинская информация о том, как сохранить здоровье, красоту и оставаться энергичной и успешной женщиной. Гормональное здоровье, микробиота - основные показатели женского здоровья. Участницы получают алгоритмы и рекомендации врача гинеколога-эндокринолога для различных возрастных групп, возможность задать вопрос и получить ответ.
Отчего на 90% зависит ощущение счастья? Точный ответ участницы получают в конце Информационного брифинга.

Практикумы и мастер-классы. Третья часть**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БРИФИНГ: Стиль в твоей жизни****Ауд.301**

Спикер: **Антипова Ольга Михайловна**
Имидж-стилист, преподаватель, руководитель и основатель школы-студии «LOOK PRO»

Разговор о стиле и моде, о наполнении гардероба, хламе и творчестве, внутренних переживаниях и внешних проявлениях в рамках формата Вопрос-Ответ.

МАСТЕР-КЛАСС: Территория личной финансовой безопасности**Ауд.54**

Спикер: **Сергейчик Михаил Сергеевич**
Руководитель региональной программы «Повышение финансовой грамотности населения Томской области «Ваши личные финансы»

Как сделать так, чтобы всегда быть защищенным от негативных внешних финансово-экономических обстоятельств? Как распознать правильно общаться с представителями финансовых организаций? Как распознать финансовых мошенников в жизни и интернете? Финансовые пирамиды – как они выглядят пока не рассыпались? Выстраивание равномерной и спланированной финансовой жизни без потрясений.

МАСТЕР-КЛАСС: Диеты и рациональное питание: в чём разница?**Ауд.401**

Спикер: **Подчиненова Дарья Васильевна**
Врач эндокринолог-диетолог, ассистент кафедры детских болезней ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России

В настоящее время известно более 2000 разнообразных диет: белковые, углеводные, маложирные диеты, монодиеты и даже диеты по группе крови - этот список можно продолжать бесконечно. Но возникает вопрос - насколько это эффективно и безопасно? На нашем мастер-классе вы узнаете, как сохранить фигуру, не навредить здоровью и как научиться выбирать полезные продукты.

МАСТЕР-КЛАСС: Жить, пританцовывая -долголетие через танцы**Ауд.49**

Спикер: **Некрасова Екатерина Олеговна**
Директор школы танцев «Драйв»

Хандрите без причины? И раз за разом застреваете в одних и тех же мыслях? На мастер-классе тренер покажет 5 упражнений, которые вы сможете выполнять в домашних условиях и которые позволяют улучшить самочувствие и настроение. Мы поговорим о поддержке активности мозга через простые упражнения, которые мы используем в танцевальной разминке. Вы изучите 3 простых упражнения для профилактики старческих болезней. Предупреждён – значит, вооружён!

МАСТЕР-КЛАСС: Секреты йоги - разрушаем мифы**Ауд.53**

Спикер: **Носова Галина Алексеевна**
Йога-терапевт, инструктор по хатха-йоге.
Участница Конкурса зрелости, грации и интеллекта «Настоящая Женщина»-2019

Галине 63 года - и она не чувствует свой возраст благодаря йоге. Вы узнаете, почему именно йога - когда мы становимся более зрелыми. Вы узнаете, как правильно двигаться и дышать, чтобы подзарядиться энергией и получить максимальную пользу. Вы научитесь простой дыхательной практике, которая успокаивает эмоции и усиливать свою энергию.

Практикумы и мастер-классы. Четвёртая часть

Мастер-класс: Anti-age терапия - красота изнутри

Ауд.401

Спикер: **Манукян Яна Викторовна**
Врач-терапевт, дерматолог
«ЦСМ-Косметология»

Подход к красоте и к здоровью должен быть комплексный - только такой подход поможет добиться желаемого результата. Поговорим о жизни: спорт, питание, витамины. Также не обойдем косметологию: расскажем, как ухаживать за кожей лица и тела. Объединив всё это, мы получим здоровую, красивую женщину!
Бонусом - практические советы от врача "ЦСМ-Косметология".

МАСТЕР-КЛАСС: Мы научим ваши деньги работать!

Ауд.54

Спикер: **Степанова Анастасия Александровна**
Менеджер ПАО «Почта Банк»

Участники мастер-класса узнают об эффективной технологии построения личного бюджета, о формировании «подушки безопасности», как определить свои финансовые цели и как их достичь. Спикер расскажет, как вывести своё хобби на новый уровень - уровень собственного дела.
Мастер-класс будет полезен всем, кто хочет изменить свою нынешнюю финансовую ситуацию и улучшить качество жизни,

МАСТЕР-КЛАСС: Знания ценю в жизнь

Ауд.49

Модератор: **Качурина Кристина Валерьевна**
Координатор по первой помощи, Томское областное отделение общественной организации «Российский красный крест»

А Вы знаете, как спасти жизнь близкого человека?
Никто никогда не знает, когда и где случится чрезвычайная ситуация. Неважно, это сердечный приступ или глубокий порез руки. Неважно, кто пострадавший - это может быть пожилой мужчина с инсультом или водитель, попавший в ДТП на скользкой трассе. От беды не застрахован никто.
На мастер-классе о первой помощи вас не научат, как избежать несчастного случая - вас научат, как сохранять жизнь пострадавшего до приезда скорой помощи.
Вы узнаете простую и эффективную методику первой помощи и не растеряетесь, когда нужно будет помочь себе и окружающим. Вы научитесь делать сердечно-легочную реанимацию. Вы будете знать, как определить инсульт, инфаркт и сумеете помочь человеку.
Эти знания нужны всем, потому что могут оказаться ценю в жизнь!

СЕМИНАР: Самомассаж на каждый день

Ауд.53

Спикер: **Варакин Сергей Геннадьевич**
Ведущий инструктор по оздоровительным практикам в Центре умного здоровья «8 перемен»

На мастер-классе будет продемонстрирован комплекс движений самомассажа, доступный каждому.
Участники сделают самомассаж основных функциональных зон тела.
Данный вид самомассажа мягко тонизирует все нужные органы и мышечные области, что предотвращает застойные явления в тканях, выравнивает уровень напряжения в мышцах, разгружает избыточно нагруженные суставы, регулирует баланс вегетативной нервной системы, улучшает процессы обмена веществ и усвоения пищи.

Уважаемые Участники ФОРУМА ЖЕНСКИХ ИНИЦИАТИВ!

Обратите внимание!

- Вы можете выбрать один или несколько мастер-классов по желанию.
- Просьба определиться заранее, найти необходимую аудиторию и быть готовым к началу.
- На нашем инклюзивном Форуме работают волонтеры СибГМУ в униформе - они профессионально подготовлены, и вы всегда можете попросить у них помощи по навигации.
- Если у вас возникла необходимость в обратной связи - звоните 97-64-54. Мы с удовольствием ответим на ваши вопросы!