

ПЛАН АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ НА ИЮЛЬ 2026 ГОДА

<p>Оздоровительная программа «Жить так здорово здоровОво!»</p>	<p>Тематические лекции и беседы о здоровом образе жизни, практические занятия по суставной гимнастике и растяжке</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>02.07.2026 в 09.00, 07.07.2026 в 09.00, 09.07.2026 в 09.00, 14.07.2026 в 09.00, 16.07.2026 в 09.00, 21.07.2026 в 09.00, 23.07.2026 в 09.00, 28.07.2026 в 09.00, 30.07.2026 в 09.00,</p>	<p>31.07.2026</p>	<p>г. Тула</p>	<p>МАУК «Культурно-досуговая система» ОП Дом культуры «Металлург» г. Тула, ул. Metallургов, д. 22</p>	<p>8(4872) 45-52-49</p>	<p>Конарева Ольга Николаевна</p>	<p>tckidkds@tularegion.org</p>
<p>Книжные открытия "Семейные предпочтения" (к Дню семьи, любви и верности; в рамках проекта "Библиотека под зонтиком")</p>	<p>Уютные книжные посиделки о том, какие книги любят читать в разных поколениях одной семьи. Участники мероприятия поделятся семейными предпочтениями и найдут новые истории под "зонтиком" библиотечного лета</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>02.07.2026 10:00</p>	<p>02.07.2026</p>	<p>г. Тула</p>	<p>МУК «Тульская библиотечная система» Детская библиотека №13 им. А.А. Любомудрова г. Тула, ул. Кирова, д. 26, корп. 1, Детская площадка по адресу: г. Тула, ул. Кирова, 26</p>	<p>8(4872) 40-26-61</p>	<p>Чичерина Светлана Анатольевна</p>	<p>tbs_bib13@tularegion.org</p>
<p>Беседа "Любовь сильнее всех наград" (к Дню Семьи, Любви и Верности)</p>	<p>Разговор о силе настоящей любви, которая дороже любых наград и хранит семейный очаг.</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>09.07.2026 11:00</p>	<p>09.07.2026</p>	<p>г. Тула</p>	<p>МУК «Тульская библиотечная система» Центральная районная библиотека пос. Ленинский, ул. Ленина, д. 5</p>	<p>8(4872) 72-53-88</p>	<p>Зуева Евгения Александровна</p>	<p>tbs_srb@tularegion.org</p>

Посещение выставки "На столе и под столом"	На выставке представлены зарубежные и отечественные гравюры XVI-XXI веков из коллекции Владимира Беликова на тему застолий, пиров и питейной культуры. Также представлены скульптуры Ольги Хан из серии "Форма выдоха"	01.07.2026	01.07.2026 в 10:00, 08.07.2026 в 10:00, 15.07.2026 в 10:00, 22.07.2026 в 10:00, 29.07.2026 в 10:00.	31.07.2026	г.Тула	Филиал МБУК «Тульский историко-архитектурный музей» - «Нимфозориум» г. Тула, ул. Металлистов, д 19	8(4872) 70-40-58	Артёмова Анна Андреевна	ann.artemova.tiam@yandex.ru
Посещение постоянной экспозиции Музей передовой	Экспозиция посвящена частным сюжетам и истории, которые способны «рассказать» фронтовые вещи, найденные поисковыми отрядами на местах боёв.	01.07.2026	01.07.2026 в 10:00, 08.07.2026 в 10:00, 15.07.2026 в 10:00, 22.07.2026 в 10:00, 29.07.2026 в 10:00.	31.07.2026	г.Тула	Филиал МБУК «Тульский историко-архитектурный музей» - «Музей передовой» г. Тула, ул. Мира, д 27	8(4872) 35-90-75	Зенов Артём Викторович	museum.peredovoy27@gmail.com
Посещение постоянной экспозиции Старая тульская аптека	Экспозиция посвящена истории семьи Бежавских-Адерман владельцев Старой тульской аптеки и аптечному делу XIX века	01.07.2026	01.07.2026 в 10:00, 08.07.2026 в 10:00, 15.07.2026 в 10:00, 22.07.2026 в 10:00, 29.07.2026 в 10:00.	31.07.2026	г.Тула	МБУК Тульский историко-архитектурный музей г. Тула пр. Ленина д. 27	8(4872) 31-26-61	Столярова Дарья Игоревна	silaevadasha99@yandex.ru

Оздоровительная гимнастика "Будем здоровы"	Оздоровительная гимнастика для суставов – это комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц, улучшение подвижности суставов, кровообращения и общего состояния организма. Она особенно важна для людей с возрастными изменениями суставов, артритом, артрозом, остеопорозом или другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Мероприятие в рамках проекта "Активное долголетие".	01.07.2026	02.07.2026 в 13.00, 06.07.2026 в 13.00, 09.07.2026 в 13.00, 13.07.2026 в 13.00, 16.07.2026 в 13.00, 20.07.2026 в 13.00, 23.07.2026 в 13.00, 27.07.2026 в 13.00, 30.07.2026 в 13.00.	31.07.2026	г.Тула	МАУК КДС ОП Культурно-досуговый комплекс п.Ленинский, ул.Гагарина, д.9	8-910-588-74-45	Борзова Наталья Евгеньевна	kdo-ksk@yandex.ru
Час здоровья для людей пожилого возраста «В здоровом теле – здоровый дух»	Фитнес повышает мышечную силу, приносит пользу для головного мозга и психики, помогает сохранить здоровье до глубокой старости.	01.07.2026	03.07.2026 в 10:00	03.07.2026	г.Тула	ОП «Алешинский» с. Алешня, ул. Центральная, д. 35	8(4872) 77-33-14	Коробочки на Лилия Николаевна	kdofedorovskiy@yandex.ru
Мастер-класс по бальным танцам	«Танцуем все!» - так называется танцевальное направление, объединившее людей старшего поколения на занятиях по бальным танцам, которое является одним из самых популярных в проекте «Тульское долголетие».	01.07.2026	03.07.2026 в 11.00	03.07.2026	г.Тула	МАУК "КДС" Городской концертный зал г. Тула, ул. Советская, д.2	8(4872) 55-04-42	Тимоненкова Анастасия Петровна	gkzmuk@tularegion.org
Праздничная программа "День	В программе творческие номера коллективов ОП Дом культуры "Шатский"	01.07.2026	04.07.2026 в 19:00	04.07.2026	г.Тула	МАУК "КДС" ОП дом культуры	8-953-438-73-66	Хромушки на Юлия Сергеевна	kdo.shatsk@mail.ru

семьи, любви и верности"						"Шатский" п. Шатск, ул. Садовая, д. 1А			
Вечер встречи «Секрет семейного долголетия», посвященный Дню семьи, любви и верности	Уютная встреча, на которой будем вспоминать лучшие семейные традиции, делиться мудростью прожитых лет и вместе откроем главный секрет счастливой, долгой жизни рядом с близкими. Вас ждут уютная атмосфера, искренние разговоры, тёплые воспоминания за чашкой чая, живая музыка и возможность просто побыть в кругу понимающих людей.	01.07.2026	07.07.2026 в 10.30	01.07.2026	г. Тула	МАУК «Культурно-досуговая система» ОП Дом культуры «Металлург» г. Тула, ул. Metallургов, д. 22	8(4872) 55-33-25	Родионова Наталья Вячеславовна	tckidkds@tularegion.org
Творческая встреча "Загляните в семейный альбом", посвященная Дню семьи, любви и верности	Праздничная встреча односельчан элегантного возраста за чашечкой чая с семейными историями из жизни. Участники мероприятия полистают семейные альбомы, вспомнят интересные истории из семейной жизни, поделятся секретами семейного счастья, научатся оформлять альбомы для фотографий в технике "Скрапбукинг"	01.07.2026	08.07.2026 в 12:00	08.07.2026	г. Тула	ОП Центр творчества «Рождественский» п. Рождественский, ул. 40 лет Октября, д. 1	8-950-912-32-55	Бобкова Елена Николаевна	mbuk-kdo-bogucharovo@yandex.ru

<p>Чайные посиделки "Моя семья - мое богатство"</p>	<p>Дом Культуры "Барсуковский" приглашает на «Чайные посиделки». Гости не только прекрасно проведут время, но и узнают много полезного и интересного об этом волшебном напитке. И конечно же не обойдется без весёлых чайных частушек, песен и задорных танцев.</p> <p>Много старинных обычаев было и есть на Руси. Но один из самых замечательных – это чаепитие. Обычай чаепития сохранился и до наших дней. Чай – это прекрасный, полезный напиток, который удаляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, имеющий мягкий, неповторимый аромат, ни с чем несравнимый вкус.</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>08.07.2026 в 15:00</p>	<p>08.07.2026</p>	<p>г.Тула</p>	<p>МАУК "КДС" Дом культуры "Барсуковский" п.Барсуки ул.Советская д.16а</p>	<p>8-910-555-74-33</p>	<p>Демьянова Марина Владимировна</p>	<p>kdobarsukovsky@yandex.ru</p>
---	--	-------------------	---------------------------	-------------------	---------------	--	------------------------	--------------------------------------	---

<p>Вечер отдыха "Литературные встречи"</p>	<p>Это уютное мероприятие для людей старшего поколения, посвящённое миру поэзии и прозы. В тёплой, дружеской атмосфере участники смогут: вспомнить любимые стихи и отрывки из классических произведений; поделиться воспоминаниями о своих любимых авторах и книгах; принять участие в литературных викторинах и творческих конкурсах; насладиться живым общением и встречей с интересными людьми. Это прекрасная возможность для интеллектуального досуга, душевного общения и приятного времяпрепровождения.</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>14.07.2026 в 15:00:00</p>	<p>31.07.2026</p>	<p>г.Тула</p>	<p>ОП Центр творчества «Сергиевский» п. Сергиевский, ул. Центральная, д. 18</p>	<p>8(4872) 77-33-16</p>	<p>Левчук Евгения Николаевна</p>	<p>tula-mbuk_kdo@tularegion.org</p>
<p>"Мир рукоделия"</p>	<p>Участники мероприятия познакомятся с различными видами рукоделия. На занятии будут изготавливать коврик из кусочков ткани .</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>14.07.2026 в 14.00</p>	<p>14.07.2026</p>	<p>г.Тула</p>	<p>МАУК "КДС" ОП Дом культуры «Южный» пос. Менделеевский, ул. М. Горького, д. 13</p>	<p>8-920-276-10-27</p>	<p>Дорохова Татьяна Юрьевна</p>	<p>dkyuzhnuykds@tularegion.org</p>

<p>Занятие по нейрогимнастике «Зарядка для ума»</p>	<p>«Зарядка для ума» – это специальная практика в рамках программы «Активное долголетие», основанная на нейрогимнастике. Участники выполняют простые, но эффективные упражнения для рук, которые служат полноценной физкультурой для кистей и пальцев. Такая работа напрямую стимулирует мозговую активность: тренируется память, внимание, концентрация и координация. Никакой специальной подготовки не требуется – важно только движение и участие.</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>15.07.2026 в 13:00</p>	<p>15.07.2026</p>	<p>г. Тула</p>	<p>ОП Дом культуры «Хомяково» пос. Хомяково, ул. Берёзовская, д. 2</p>	<p>8(4872) 43-62-71</p>	<p>Дворецкий Николай Владимирович</p>	<p>dkxomyakovokds@tularegion.org</p>
<p>Мастерская по плетению маскировочных сетей для СВО</p>	<p>Изготовление маскировочных сетей для маскировки техники и укреплений при проведении СВО</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>17.07.2026 в 10:00</p>	<p>17.07.2026</p>	<p>г.Тула</p>	<p>ОП Дом культуры «Федоровский» с. Федоровка, ул. Станционная д. 7а</p>	<p>8(4872) 77-49-18</p>	<p>Селюченко Наталья Васильевна</p>	<p>kdofedorovsky@yandex.ru</p>
<p>Творческая мастерская в рамках проекта "Активное долголетие"</p>	<p>Продолжение составления экибано для украшения домашнего интерьера .</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>17.07.2026. 17.00</p>	<p>17.07.2026.</p>	<p>с. Архангельское</p>	<p>ОП Центр творчества «Архангельский» с. Архангельское, ул. Промышленная, д. 2</p>	<p>8(4872) 77-33-13</p>	<p>Гурова Марина Борисовна</p>	<p>arxangelskii@yandex.ru</p>

<p>Выставка картин участников ЛО "Мои года-мое богатство" ко дню п. Рассвет "Душа России"</p>	<p>Цель мероприятия: Продемонстрировать творческий потенциал людей пожилого возраста, создать пространство для самореализации и социальной активности, укрепить межпоколенческие связи, поддержать позитивное восприятие старшего возраста в обществе.</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>22.07.2026 в 16:00</p>	<p>26.07.2026</p>	<p>г. Тула</p>	<p>ОП Центр досуга «Рассветский» п. Рассвет, д. 35</p>	<p>8(4872) 72-35-81</p>	<p>Федосеева Вера Викторовна</p>	<p>kdorassvet@yandex.ru</p>
<p>Творческая встреча "Песни на все времена"</p>	<p>Встреча добрых друзей за чашечкой чая с любимой песней. Участники мероприятия в этот день смогут не только поговорить о жизни, вспомнить счастливые моменты, но и спеть любимые песни, посоревноваться в знании слов и авторов любимых песен. На этом мероприятии устроим настоящую песенную викторину-батл.</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>24.07.2026 в 17:00</p>	<p>24.07.2026</p>	<p>г. Тула</p>	<p>ОП «Богучаровский» п. Октябрьский д. 113</p>	<p>8-905-110-42-39</p>	<p>Новикова Светлана Владимировна</p>	<p>mbuk-kdo-bogucharovo@yandex.ru</p>
<p>Посиделки «Зрелая жара»</p>	<p>Приглашаем всех зрелых и мудрых участников на теплые и душевные встречи! Это – возможность поделиться опытом, увидеться с друзьями и найти новые источники энергии для долгой и активной жизни. Вас ждет: легкие упражнения и движения для поддержания бодрости, теплая атмосфера, обмен</p>	<p>01.07.2026</p>	<p>25.07.2026 в 12:00</p>	<p>25.07.2026</p>	<p>г. Тула</p>	<p>МАУК "КДС" Центр творчества "Хрущевский" с.Хрущево ул.Шкляра д.1а</p>	<p>8-953-195-96-68</p>	<p>Филина Валентина Владимировна</p>	<p>kdobarsukovsky@yandex.ru</p>

добрыми историями,
чаепитие.