

ПЛАН АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ НА НОЯБРЬ 2026 ГОДА

Посещение постоянной экспозиции Старая тульская аптека	Экспозиция посвящена истории семьи Белявских-Адерман владельцев Старой тульской аптеки и аптечному делу XIX века	01.11.2026	04.11.2026 в 10:00, 11.11.2026 в 10:00, 18.11.2026 в 10:00, 25.11.2026 в 10:00.	30.11.2026	г. Тула	МБУК Тульский историко-архитектурный музей г. Тула пр. Ленина д. 27	8(4872) 31-26-61	Столярова Дарья Игоревна	silaevadasha99@yandex.ru
Посещение постоянной экспозиции Музей передовой	Экспозиция посвящена частным сюжетам и истории, которые способны «рассказать» фронтовые вещи, найденные поисковыми отрядами на местах боёв.	01.11.2026	04.11.2026 в 10:00, 11.11.2026 в 10:00, 18.11.2026 в 10:00, 25.11.2026 в 10:00.	30.11.2026	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
"Наивно полагать. Живопись и графика Кати Медведевой из коллекции Владимира Цурко, видео-арт Леонида	Выставка представляет работы Кати Медведевой, посвященные религиозным сюжетам и балету.	01.11.2026	04.11.2026 в 10:00, 11.11.2026 в 10:00, 18.11.2026 в 10:00,	30.11.2026	г. Тула	Филиал МБУК «Тульский историко-архитектурный музей» - «Нимфозориум» г. Тула, ул. Металлистов,	8(4872) 70-40-58	Артёмова Анна Андреевна	ann.artemova.tiam@yandex.ru

Тишкова"			25.11.20 26 в 10:00.			д 19			
Посещение выставки «Художник-график → дизайнер. Рождение профессии»	На выставке представлены работы из архива Валерия Аكوпова	01.11.20 26	04.11.20 26 в 10:00, 11.11.20 26 в 10:00.	15.11.20 26	г. Ту ла	МБУК Тульский историко-архитектурный музей г. Тула пр. Ленина д. 25	8(4872) 70-40-58	Артёмова Анна Андреевна	ann.artemova.tiam@yandex.ru
Час общения "Под небом единым" (к Дню народного единства)	На мероприятии побеседуем об истории и традициях праздника, обменяемся мнениями о том, что значит «единство» для каждого из нас. Почитаем стихи, споем известные русские песни.	01.11.20 26	05.11.20 26 в 17:00	05.11.20 26	г. Ту ла	МУК «Тульская библиотечная система» Богучаровский библиотечный пункт Тульская область, Ленинский район, п. Октябрьский, д. 113	8(4872) 72-67-74	Благушина Ирина Александровна	tbs_bogucharovskijbp@tularegion.org
Музыкальная поэзия "Буду только собой" (к 70-летию со дня рождения Игоря Талькова)	Встреча объединит исполнение легендарных песен и глубокое прочтение текстов автора	01.11.20 26	06.11.20 26 в 15:00	06.11.20 26	г. Ту ла	МУК «Тульская библиотечная система» Библиотечно-информационный комплекс г. Тула, Красноармейский пр., д. 1	8(4872) 55-49-47	Прусакова Анжелика Юрьевна	tbs_bik@tularegion.org
Посиделки	Тёплое	01.11.20	10.11.20	10.11.20	г.	ОП Дом	8(4872)	Дворецкий	dkxomyakovokds@tularegion.org

«Души запасы золотые»	мероприятие в рамках программы «Активное долголетие» для людей старшего поколения, которое проходит в формате душевной встречи с чаепитием, народными песнями и стихами, где главная цель — подарить общение, радость и поддержать активность и оптимизм участников.	26	26 в 13:00	26	Ту ла	культуры «Хомяково» пос. Хомяково, ул. Берёзовская, д. 2	43-62-71	Николай Владимиро вич	n.org
Музыкальный вечер "Когда поет душа"	Участники мероприятия исполнят любимые песни под аккордеон и приятно проведут время.	01.11.20 26	10.11.20 26 в 18:00	10.11.20 26	г. Ту ла	ОП Центр творчества «Скуратовски й» пос. Южный, ул. Шахтерская, д. 49А	8(920)- 277-31- 61	Лазарева Юлия Вадимовна	dkyuzhnuykds@tularegion.org
Мастер-класс по настольным спортивным играм наполь	Социальный проект «Мы в игре!», направленный на привлечение	01.11.20 26	11.11.20 26; 18.11.20 26 в 11:00	30.11.20 26	г. Ту ла	МАУК «Культурно- досуговая система» «Городской	8(4872)- 55-04-42	Тимоненко ва Анастасия Петровна	gkzmuk@tularegion.org

ному кёрлингу "Мы в игре!" в рамках проекта "Тульское долголетие".	людей старшего поколения, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к спорту и здоровому образу жизни посредством занятий настольными видами спортивных игр из категории «спорт равных возможностей».					концертный зал» г. Тула, ул. Советская, д. 2			
Мастерская по плетению сетей для СВО в рамках празднования окончания Первой мировой войны 1918 года	Мастер-класс по изготовлению маскировочных сетей для маскировки техники и укреплений при проведении СВО	01.11.20 26	13.11.20 26 в 10:00	13.11.20 26	г. Ту ла	ОП Дом культуры «Федоровский» с. Федоровка, ул. Станционная д. 7а	8(4872) 77-49-18	Селюченко Наталья Васильевна	kdofedorovsky@yandex.ru
Мастер-класс по вокалу "Поем с удовольствием"	Участники мероприятия получают не только заряд позитива и хорошего настроения от прослушивания и исполнения	01.11.20 26	13.11.20 26 в 17:00	13.11.20 26	г. Ту ла	ОП Центр творчества «Рождественский» п. Рождественский, ул. 40 лет Октября, д. 1	8-905- 110-42- 39	Руденко Мария Евгеньевна	mbuk-kdo-bogucharovo@yandex.ru

	любимых песен, но и научатся правильно тренировать дыхание и поддерживать тонус голосовых связок, использовать любимые занятия вокалом для улучшения дыхания и эмоционального состояния.								
Творческая мастерская в рамках проекта "Активное долголетие"	"Поделки из соленого теста к новому году"	01.11.2026	13.11.2026 в 17:00	13.11.2026	г. Тула	ОП Центр творчества «Архангельский» с. Архангельское, ул. Промышленная, д. 2	8(4872) 77-33-13	Гурова Марина Борисовна	arxangelskii@yandex.ru
Караоке-вечер «Пой сердцем»	Караоке-вечер «Пой сердцем» — это праздник любимых песен, воспоминаний и живого общения. В программе — знакомые с юности мелодии: лирические шлягеры, песни	01.11.2026	14.11.2026 в 15:00	14.11.2026	г. Тула	ОП Центр творчества «Зайцевский» с. Зайцево, ул. Новая, д. 1	8(4872) 72-43-24	Воронова Ольга Серафимовна	kdorassvet@yandex.ru

	из кинофильмов, хиты разных десятилетий. Каждый сможет выбрать песню по душе и спеть её от всего сердца — а если захочется просто послушать, с радостью насладимся музыкой вместе.								
Юбилейный вечер дома культуры «Шатский»	Дом культуры "Шатский" отметит свой 70-летний юбилей. Юбилейный вечер, с награждением работников и воспитанников, поздравления от гостей праздника и друзей, а так же показ новых и ярких творческих номеров.	01.11.20 26	14.11.20 26 в 17:00	14.11.20 26	г. Ту ла	ОП «Шатский» п. Шатск, ул. Садовая, д. 1а	8-953- 438-73- 66	Хромушки на Юлия Сергеевна	kdo.shatsk@mail.ru
Посиделки «День пирога»	Пирог - это универсальное лакомство, уместное в	01.11.20 26	16.11.20 26 в 10:00	16.11.20 26	г. Ту ла	ОП «Алешинский » с. Алешня, ул.	8(4872) 77-33-14	Коробочки на Лидия Николаевна	kdofedorovsky@yandex.ru

	будничной жизни и по торжественным поводам. На Руси пироги испокон веков считались символом уюта, сытости, благополучия и гостеприимства. В очередной раз мы собираемся теплой, дружной компанией, чтобы поделиться лучшими рецептами пирогов					Центральная, д. 35			
Программа "Мир рукоделия"	Участники мероприятия узнают об истории рукоделия и сделают поделку своими руками.	01.11.20 26	16.11.20 26 в 14:00	16.11.20 26	г. Ту ла	ОП Дом культуры «Южный» пос. Менделеевский, ул. М. Горького, д. 13	8-920-276-10-27	Дорохова Татьяна Юрьевна	dkyuzhnuykds@tularegion.org
Лекция "Оберегая сердца"	Цель лекций — повысить уровень знаний пожилых людей и научить их действовать правильно в	01.11.20 26	19.11.20 26 в 17:30	19.11.20 26	г. Ту ла	ОП Центр досуга «Рассветский» п. Рассвет, д. 35	+7(4872)-72-35-81	Михеева Юлия Артемовна	kdorassvet@yandex.ru

	критические моменты, чтобы сохранить здоровье и спасти жизни. Также цель — мотивировать пожилых людей на профилактику и раннее выявление рисков. Профилактика особенно важна в пожилом возрасте, так как с возрастом сердечно-сосудистая система претерпевает изменения: снижается эластичность сосудов, ухудшается регуляция давления, повышается свёртываемость крови и нарушается работа миокарда.								
Мастерская	Мастер-класс по	01.11.20	20.11.20	20.11.20	г.	ОП Дом	8(4872)	Селюченко	kdofedorovsky@yandex.ru

по плетению сетей для СВО в память о 19 ноября 1942 года — начале контрнаступления советских войск под Сталинградом . А так же в рамках празднования Дня ракетных войск и артиллерии	изготовлению маскировочных сетей для маскировки техники и укреплений при проведении СВО	26	26 в 10:00	26	Тула	культуры «Федоровский» с. Федоровка, ул. Станционная д. 7а	77-49-18	Наталья Васильевна	
Город здоровья "Ты всё можешь!" (йога для пожилых)	В пожилом возрасте особенно важно уделять повышенное внимание своему здоровью. Со временем человеческий организм имеет свойство изнашиваться, а жизненные силы - ослабевать. В 60 лет становится невозможно проводить	01.11.2026	20.11.2026 в 17:00	20.11.2026	г. Тула	ОП Центр досуга «Барсуковский» п. Барсуки, п. Барсуки, ул. Ленина, д. 12	8-953-951-35-17	Инкина Наталья Викторовна	kdobarsukovsky@yandex.ru

	активные тренировки, насыщенные сложными упражнениями и повышенными кардионагрузками. В этом случае незаменимыми будут занятия йогой для пожилых.								
Ментальный фитнес «Мозговой бум»	Приглашаем вас зарядиться энергией для мозга и развить свои интеллектуальные способности! Этот тренинг поможет поддерживать ум ясным, а память — острой, а также познакомит с увлекательными упражнениями для стимулирования мышления. Игры и задачи на логическое мышление и креативность.	01.11.2026	20.11.2026 в 17:30	20.11.2026	г. Тула	ОП Центр творчества «Хрущевский» с. Хрущево, ул. Шкляра, д. 1а	8-953-195-96-68	Филина Валентина Владимировна	kdobarsukovsky@yandex.ru

	Техники для улучшения памяти и концентрации. Упражнения для развития воображения и скорости реакции. Интересные факты о работе мозга и его возможностях.								
Информационный час "Защита персональных данных"	Мероприятие поможет пенсионерам безопасно пользоваться банковскими картами, интернетом и социальными сетями.	01.11.2026	21.11.2026 в 14:00	21.11.2026	г. Тула	МУК «Тульская библиотечная система» Молодежный библиотечный пункт п. Молодежный, ул. Центральная, д. 9Б	телефона в библиотеке нет	Дубовицкая Елена Владимировна	tbs_torhovskijbp@tularegion.org
Тематическая программа "Память поколений"	Литературная гостиная	01.11.2026	21.11.2026 в 14:00	21.11.2026	г. Тула	ОП Центр творчества «Молодежный» пос. Молодёжный, ул. Центральная, д. 9Б	8(4872) 26-83-16	Дубовицкая Елена Владимировна	tcmolodegnyi@inbox.ru
Мастер - класс по росписи шкатулки для	Приглашаем вас на увлекательный мастер-класс,	01.11.2026	23.11.2026 в 16:00	23.11.2026	г. Тула	ОП Центр досуга «Рассветский» п. Рассвет, д.	8(4872) 72-35-81	Федосеева Вера Викторовна	kdorassvet@yandex.ru

украшений "Магия узора"	где вы сможете погрузиться в мир творчества и создать уникальную шкатулку, украшенную волшебными узорами. Это занятие специально разработано для пожилых людей, которые хотят раскрыть свой творческий потенциал и провести время с пользой для души.					35			
Мастер-класс по живописи в рамках проекта "Тульское долголетие".	Если вы всегда хотели научиться рисовать, но не имеете стартовых навыков, то мастер-класс по правополушарному рисованию ваш правильный выбор! Правополушарная живопись поможет развить	01.11.20 26	25.11.20 26 в 12:00	25.11.20 26	г. Ту ла	МАУК «Культурно-досуговая система» «Городской концертный зал» г. Тула, ул. Советская, д. 2	8(4872) 55-04-42	Тимоненко ва Анастасия Петровна	gkzmuk@tularegion.org

	творческие способности, умение мыслить нешаблонно и находить неожиданные решения не только в вопросах, которые касаются рисования. Увлекательный творческий процесс никого не оставит равнодушным, а уникальный результат превзойдёт все ожидания!								
Час зарубежной классики "Стефан Цвейг. Портрет писателя"	К 145-летию со дня рождения австрийского писателя Стефана Цвейга библиотекарь познакомит читателей с его биографией и творчеством.	02.11.20 26	26.11.20 26 в 15:00	26.11.20 26	г. Ту ла	МУК «Тульская библиотечная система» Городская библиотека №15 г. Тула, ул. Маршала Жукова, д. 8Б	8(4872) 39-51-53	Исполинов а Лариса Николаевна	tbs_bibl15@tularegion.org
Лекция «Территория здоровья»	познавательная лекция для людей старшего поколения о	01.11.20 26	26.11.20 26 в 11:30	26.11.20 26	г. Ту ла	ОП Дом культуры «Металлург» г. Тула, ул.	8(4872) 55-33-25	Родионова Наталья Вячеславов на	tckidkds@tularegion.org

	простых и доступных способах сохранить бодрость, активность и хорошее самочувствие. Участники узнают о значении правильного питания, двигательной активности, полноценного отдыха и позитивного настроения, получают полезные рекомендации для повседневной жизни. Встреча станет возможностью не только узнать новое, но и задуматься о бережном отношении к себе и своему здоровью.					Металлургов, д. 22			
Оздоровитель ный час	Мероприятие проводится в	01.11.20 26	26.11.20 26 в	26.11.20 26	г. Ту	ОП «Плехановски	8(4872) 75-22-29	Наместник ова	tula- mbuk_kdo@tularegion.org

«Второе дыхание» в рамках проекта «Активное долголетие»	рамках проекта «Активное долголетие». Это программа, направленная на улучшение здоровья и повышение качества жизни пожилых людей. Цель мероприятия: организация оздоровительных практик для людей старшего поколения. Описание: Оздоровительный час «Второе дыхание» — это комплекс упражнений и процедур, направленных на улучшение физического и эмоционального состояния участников. Мероприятие может включать в себя лёгкую разминку, дыхательные упражнения,		20:00		ла	й» п. Плеханово, ул. Заводская, д. 17а		Анастасия Валерьевна	
---	--	--	-------	--	----	--	--	----------------------	--

	расслабляющие практики или другие оздоровительные активности. Мероприятие способствует укреплению здоровья, повышению тонуса и улучшению общего самочувствия участников.								
Мастерская по плетению сетей для СВО в память о 26 ноября 1904 года — отражение четвёртого штурма крепости Порт-Артур в ходе русско-японской войны	Мастер-класс по изготовлению маскировочных сетей для маскировки техники и укреплений при проведении СВО	01.11.20 26	27.11.20 26 в 10:00	27.11.20 26	г. Ту ла	ОП Дом культуры «Федоровский» с. Федоровка, ул. Станционная д. 7а	8(4872) 77-49-18	Селюченко Наталья Васильевна	kdofedorovsky@yandex.ru
Активное долголетие. Клуб общения "Селяночка". Музыкальная викторина	Музыкальная викторина "Старая пластинка" - это увлекательное музыкальное путешествие,	01.11.20 26	27.11.20 26 в 13:00	27.11.20 26	г. Ту ла	ОП «Концертный зал «Орион» п. Ленинский, ул. Ленина, д. 1	8(4872) 72-54-55	Силаева Елизавета Николаевна	ckid.orion@mail.ru

"Старая пластинка"	где каждый участник сможет проявить свою эрудицию и любовь к музыке! Возможность проверить свои знания и открыть для себя что-то новое. Приятное общение и хорошее настроение.								
Праздничная программа "День матери".	Праздничная программа, посвященная Дню матери, для прекрасных девочек, девушек, женщин и бабушек нашего поселка!	01.11.2026	27.11.2026 в 19:00	27.11.2026	г. Тула	ОП «Шатский» п. Шатск, ул. Садовая, д. 1а	8-953-438-73-66	Хромушки на Юлия Сергеевна	kdo.shatsk@mail.ru
Поэтический час "Женщина - земное божество" (к Дню матери в России)	В уютной атмосфере участники мероприятия прочтут стихи великих поэтов и поделятся собственными воспоминаниям и о своих мамам,	01.11.2026	28.11.2026 в 12:00	28.11.2026	г. Тула	МУК «Тульская библиотечная система» Архангельский библиотечный пункт Тульская область,	8(4872) 72-20-77	Соломатина Татьяна Васильевна	tbs_arhangelskiibp@tularegion.org

	расскажут истории из жизни.					Ленинский район, с. Архангельское, ул. Промышленная д. 2			
Творческая встреча с И.Л. Агибаловой "Гори свеча поэзии моей..."	Творческая встреча с И.Л. Агибаловой посвящена поэтическому творчеству и диалогу с читателями. В программе — чтение стихов, размышления о поэзии и тёплая атмосфера общения.	01.11.2026	28.11.2026 в 14:00	28.11.2026	г. Тула	МУК «Тульская библиотечная система» Городская библиотека №4 им. В.Н. Королькова г. Тула, ул. Металлургов, д.34	8(4872) 45-52-02	Осташова Елена Васильевна	tbs_bibl4@tularegion.org
День народного единства. Клуб общения "Селяночка". Творческая мастерская "Символ единства"	Творческая мастерская "Символ единства". Изготовление тематической открытки. Краткая беседа о значении праздника, создание тематической открытки. Возможность поделиться воспоминаниям	01.11.2026	3.11.2026 в 13:00	03.11.2026	г. Тула	ОП «Концертный зал «Орион» п. Ленинский, ул. Ленина, д. 1	8(4872) 72-54-55	Силаева Елизавета Николаевна	ckid.orion@mail.ru

	и, обсудить традиции, спеть песни о Родине.								
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».	01.11.2026	3.11.2026; 6.11.2026; 10.11.2026; 13.11.2026; 17.11.2026; 20.11.2026; 24.11.2026; 27.11.2026 в 11:00	30.11.2026	г. Тула	МАУК «Культурно-досуговая система» «Городской концертный зал» г. Тула, ул. Советская, д. 2	+7(4872) -55-04-42	Тимоненко ва Анастасия Петровна	gkzmuk@tularegion.org
Музыкально-поэтическая встреча «Единство в песне и слове», посвященная Дню народного единства	Мероприятие объединит музыку, поэзию и тёплое общение. Гостей ждут любимые песни, проникновенные стихотворения и знакомые мелодии, рассказывающие о Родине, её истории, традициях и людях.	01.11.2026	5.11.2026 в 11:30	05.11.2026	г. Тула	ОП Дом культуры «Металлург» г. Тула, ул. Metallургов, д. 22	8(4872) 55-33-25	Родионова Наталья Вячеславовна	tckidkds@tularegion.org

	Участники смогут не только насладиться творческими выступлениями, но и вместе вспомнить дорогие сердцу произведения, поддержать атмосферу дружбы и единения, подарив друг другу хорошее настроение.								
Творческий вечер "Мы единое целое"	Мероприятие - погружение в русские традиции через совместное творчество: рукоделие, вокал и кулинария. Участников мероприятия ждут мастер-класс по ДПИ и вокалу, обмен опытом в области рукоделия и кулинарии, традиционная	01.11.2026	5.11.2026 в 17:00	05.11.2026	г. Тула	ОП «Богучаровский» п. Октябрьский д. 113	8-905-110-42-39	Новикова Светлана Владимировна	mbuk-kdo-bogucharovo@yandex.ru

	музыка, викторины и подарки.								
Мастерская по плетению сетей для СВО в рамках 85 годовщины Дня проведения военного парада на Красной площади в 1941 году	Мастер-класс по изготовлению маскировочных сетей для маскировки техники и укреплений при проведении СВО	01.11.20 26	6.11.202 6 в 10:00	06.11.20 26	г. Ту ла	ОП Дом культуры «Федоровский » с. Федоровка, ул. Станционная д. 7а	8(4872) 77-49-18	Селюченко Наталья Васильевна	kdofedorovsky@yandex.ru
"Встречи у самовара" Вечер отдыха для людей старшего возраста	Встречи у самовара - это возможность познакомиться с новыми людьми, насладиться творчеством артистов и спеть вместе с ними любимые песни.	01.11.20 26	6.11.202 6 в 14:00	06.11.20 26	г. Ту ла	ОП Дом культуры «Косогорец» пос. Косая гора, ул. Гагарина, д. 2	8(4872) 23-69-60	Лаврова Кристина Вячеславов на	kosogorec@tularegion.org
День народного единства. Конкурсная шоу- программа «В единстве наша сила»	Мы приглашаем принять участие в конкурсе вокальные коллективы людей «золотого» возраста. Конкурсанты	01.11.20 26	7.11.202 6 в 12:00	07.11.20 26	г. Ту ла	ОП «Барсуковски й» п. Барсуки, ул. Советская, д. 16а	8(4872) 77-32-92	Кадак Татьяна Вячеславов на	kdobarsukovsky@yandex.ru

	представят песни в двух номинациях.								
Вечер отдыха «Хоровод дружбы»	Это уютная встреча для души. Мы соберёмся за чашкой ароматного чая с домашней выпечкой, чтобы в тёплой компании вспомнить любимые мелодии юности. В программе — душевные песни под баян и гитару, любимые хиты прошлых лет и свободное общение.	01.11.2026	7.11.2026 в 17:00	07.11.2026	г. Тула	ОП Центр творчества «Ильинский» п. Ильинка, ул. Центральная, д. 19А, корп. 1	8(4872) 77-33-16	Чернова Галина Николаевна	tula-mbuk_kdo@tularegion.org
Вечер отдыха «Планета ритмов»	Вечер отдыха «Планета ритмов» Это не просто дискотека, а настоящее путешествие во времени и пространстве под зажигательные	01.11.2026	7.11.2026 в 17:00	07.11.2026	г. Тула	ОП Центр творчества «Крутенский» д. Крутое, д. 6а	8(4872) 77-33-16	Кузина Ольга Игоревна	tula-mbuk_kdo@tularegion.org

	ритмы разных десятилетий и стран. Вечер будет предназначен специально для тех, кто молод душой, любит движение, общение и яркие эмоции.								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--