

Программа фестиваля «Второе дыхание»

11:00–18:00

Акция «Импульс заботы» – раздача саженцев кедра.
Фотоквест и станция «Посткроссинг» от проекта «Конструктивизм».
Буккроссинг от библиотеки ГПНТБ СО РАН.
Экошеринг от GUSTO (обмен растениями).
Фото-выставка «Мы-маяки» Анны Гражданкиной.

Лекции

Малый конференц-зал, второй этаж, направо.
Регистрация: до 60 человек на каждую лекцию.

11:30–12:10 Доровских Надежда (канистерапевт Реабилитационного центра Св. Луки и КЦСОН Центрального округа г. Новосибирска, основатель «Лапа в ладошке»): Канистерапия как метод реабилитации: эффективность, ограничения и противопоказания.

12:20–13:00 Казарян Галина (руководитель студии стиля «Элегантный возраст»): Самореализация и социальная активность – главные факторы устойчивого благополучия.

13:00–13:40 Светлана Мурашкина (сообщество «Настоящая Женщина»): С мобильным на ТЫ (на практике - о компьютерной грамотности).

13:50–14:30 Елена Сапунова: мы и наши родители (Мы и наши родители: Как выстроить здоровые отношения и помочь благополучию их жизни в пожилом возрасте. Как сохранить свой мозг до глубокой старости? Практические навыки для сохранения и реабилитации памяти и мышления (в том числе и после ковида).

14:40–15:20 Андрей Фунтиков (кандидат медицинских наук, заведующий отделением «Центра охраны репродуктивного здоровья подростков «Ювентус»): Цифровой аутизм: Серотониновые сети и дофаминовые пути (просто о сложном).

15:30–16:10 Рябчикова Наталия («Новосибирская ассоциация детских объединений» (НАДО): История и традиции городской добровольческой донорской акции «Помоги делом!» и игра «ДА или НЕТ».

16:20–17:00 Наталья Курбатова (сообщество «Настоящая Женщина»): Женщина за новый формат (как найти себя в любом возрасте).

17:00–17:30 Карина Ляникова (куратор проекта «Ново-Сибирск. Конструктивизм»): «Конструктивно мыслю: что конструктивизм может дать городу?».

Круглые столы

Пресс-центр, второй этаж, налево.
Регистрация: до 18 человек.

11:30–12:00 Максим Высотин, тренер по общей физической подготовке. Дискуссия на тему: «Теория маленьких шагов в формировании здорового образа жизни. Суставная гимнастика как метод».

12:10–12:40 Принудительное счастье: как позитивное мышление портит нам жизнь (круглый стол).

12:50–13:50 Андрей Фунтиков (заведующий отделением Центра охраны репродуктивного здоровья подростков «Ювентус»), дискуссия: Изменения психического состояния человека: что является предиктором? (научный разбор психоактивных веществ; Так ли уж безопасны род-системы и энергетические напитки? Что вреднее: обычная или электронная сигарета? Механизм формирования зависимости и пути выхода из нее).

14:00–15:00 Кризис: опасность или возможность. О помощи семьям, столкнувшимся с различными семейными кризисами», Наталья Гапонько, РОО «Совет матерей НСО».

15:10–16:00 Ксения Алешина, БФ «Завтра будет»: как сохранить команду в кризис (для руководителей НКО).

16:00–16:40 Круглый стол на тему: «Театральные практики как профилактика выгорания» от Playback_NSK (для руководителей НКО).

17:00–17:40 Александр Алексеев, Благотворительная организация «Маяк»: Никто не хочет жить на улице (кто оказывает профессиональную помощь бездомным людям в Новосибирске).

Практики

Холл второго этажа, площадка слева

11:00–11:30 открытие фестиваля, приветствие участников.

11:30–12:30 Дубынина Елена «Дом Совы», эколлекция про посадку деревьев.

12:30–13:00 Практика: суставная гимнастика с Максимом Высотиным.

13:00–13:50 Презентация проекта «Крепка семья – сильна Россия», РОО «Совет матерей НСО».

14:00–14:30 экологическое просвещение и интерактивная игра от «Крышек енота»

14:30–15:00 Лиза Алерт – о деятельности поискового отряда.

15:00–16:00 мастер-класс по первой помощи от «Волонтеров-медиков».

16:45–17:30 Театральные практики как профилактика выгорания для руководителей НКО от театра Playback_NSK (мастер-класс).

17:40–18:00 благотворительная лотерея, подведение итогов, благодарности, закрытие фестиваля.

Мастер-классы и маркет

Холл второго этажа, площадка справа

От Студии стиля «Элегантный возраст»

11:30–12:30 Мастер-класс «Плетение вологодского кружева на коклюшках». Ведущая мастер-класса – руководитель Клуба плетения «Кружева» Надежда Митюкляева.

12:30–13:30 Мастер-классы «Декупаж» и «Роспись по фарфору». Ведущая Людмила Савельева.

От РОО «Совет матерей НСО

13:30–15:00 Мастер-классы по работе с метафорическими картами, творческое рукоделие, авторский класс «Пусть каждый дом наполнится любовью».

От сообщества «Настоящая Женщина»

15:00–16:30 Тихие душевные практики, с пользой для здоровья.

16:30–18:00 Мастер-классы.