

Согласовано:

Директор_____

Н.А. Арбатский

«____» _____ 2024

План мероприятий по программе «Активное долголетие»
для граждан пожилого возраста и инвалидов на март 2025 г.

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведе- ния	Время проведения	Место проведения
1.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Упаковка сладких мини подарков. Основа бумажный стаканчик.	03.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
2.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Индивидуальное занятие, рисование на песке. Как нарисовать северного оленя в лесу. Анна Калугина.	03.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
3.	Урок рукоделия. Клуб «Сударушка». Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки (ментальщики)». Органайзер для канцелярии. Приkleивание косичек. Декорация.	03.03.25	11.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
4.	Урок щедрости. Серебряное волонтерство: плетение спасательных браслетов для СВО.	03.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
5.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	03.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
6.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 7. Пальчиковая гимнастика. Венгерский кроссворд. Дуаль. (1-ая гр.)	04.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
7.	Урок вязания. Кружок «Волшебный клубок». Столбик с накидом, без накида (образец).	04.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
8.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Индивидуальное занятие, рисование на песке. Поздравление с 8 Марта! Весна на песке. Раскрашивание букета..	04.03.25	12.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
9.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Мартовский кот. Радуга красок.	04.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
10.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Упаковка сладких мини подарков. Основа бумажный стаканчик.	05.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
11.	Урок информационных технологий. «В ногу со временем». Индивидуальные занятия с получателями услуг.	05.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101

12.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 7. Пальчиковая гимнастика. Венгерский кроссворд. Дуаль. (2-ая гр.)	05.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
13.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Мимоза. Савитраш Татьяна	05.03.25	15.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
14.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Бумажное дело». Подставка под горячее. Нанесение салфетки. Покрытие лаком.	06.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
15.	Зеленый урок. Посев и посадка овощных культур.	06.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
16.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Дом в лесу. АРТ Клякса	06.03.25	12.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
17.	Урок финансовой занятости. Онлайн – занятие «Что нужно знать и как избежать ошибок при выборе вклада»	06.03.25	13.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
18.	Урок психологической разгрузки. Мастер-класс «Сувенирные лапти» на магните к 8 Марта.	06.03.25	14.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
19.	Урок рукоделия. Занятия по кружку «Декупаж». Декупаж круглого горшочка в подарок к 8 марта. Покраска изделия, нанесение салфетки.	07.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
20.	Урок питания. Кружок «Здоровое питание». Приготовление быстрорасторимой геркулесовой каши с добавлением сухофруктов. Рецепт геркулесовой каши	07.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
21.	Урок кино. Кинотерапия. Мультфильм «Делай ноги» 2006	07.03.25	11.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
22.	Урок психологической разгрузки. Праздник, посвященный 8 марта «В этот день, весной согретый, все цветы, улыбки – Вам!»	07.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
23.	Урок рисования. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Домовенок из пластиковой бутылки и джута.	10.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
24.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Индивидуальное занятие, рисование на песке. Как нарисовать песком зимний пейзаж – деревенька в лесу. Анна Ракитина	10.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
25.	Урок рисования. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки (ментальщики)». Божья коровка из ниток - тело.(Попоны) CRAFTRY	10.03.25	11.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
26.	Урок безопасности. Шесть способов борьбы со стрессом у пожилых людей — советы гериатра.	10.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
27.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	10.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
28.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 8. Пальчиковая гимнастика. Решение анаграмм. (1-ая гр.)	11.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101

29.	Урок вязания. Кружок «Волшебный клубок». Изделие домик.	11.03.25	11.00	
30.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Нарисовать песком цветы.	11.03.25	12.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
31.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Волк и луна. Рисован дий	11.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
32.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Домовенок из пластиковой бутылки и джута.	12.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
33.	Урок информационных технологий. «В ногу со временем». Индивидуальные занятия с получателями услуг.	12.03.25	10.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
34.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 8. Пальчиковая гимнастика. Решение анаграмм. (2-ая гр.).	12.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
35.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Розовый пруд. АРТ Клякса	12.03.25	15.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
36.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Бумажное дело». Короб для мелочей из пекарской бумаги, каркас коробка. Подготовка лент, плетение в косу. CheesyHome	13.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
37.	Зеленый урок. Посев и посадка цветов для клумб.	13.03.25	12.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
38.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Котик на крыше. РыбаКит.	13.03.25	12.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
39.	Урок физкультуры/урок туризма. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Экскурсия по достопримечательностям и улицам города.	13.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
40.	Клуб «Сударушка». Занятия по кружку «Декупаж». Органайзер для приправ. Основа картон.	14.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
41.	Урок питания. Кружок «Здоровое питание». Питание после 50 лет: основные принципы.	14.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
42.	Урок кино. Кинотерапия. «Девчата» 1961	14.03.25	15.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
43.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	14.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
44.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Мини-украшения для цветов из грецкой скорлупы. TugbaYilmaz	17.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
45.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Раскрашивание мандалы.	17.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101

46.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки (ментальщики)». Божья коровка из ниток - голова, точки (маленькие помпончики).	17.03.25	11.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
47.	Урок финансовой занятости. Онлайн – занятие «Экономия для жизни».	17.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
48.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	17.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
49.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 9. Пальчиковая гимнастика. Найти выход из лабиринта. Раскрашивание не ведущей рукой. (1-ая гр.).	18.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
50.	Урок вязания. Кружок «Волшебный клубок». Круглое полотно. Изделие «Яблоко»	18.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
51.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Индивидуальное занятие, рисование на песке. Рисование песком. Сова. Раскрашивание рисунка.	18.03.25	12.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
52.	Урок рисования. Клуб «Сударушка». Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Собака карандашом. Савитраш Татьяна.	18.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
53.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Мини-украшения для цветов из грецкой скорлупы.TugbaYilmaz	19.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
54.	Урок информационных технологий. «В ногу со временем». Индивидуальные занятия с получателями услуг.	19.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
55.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 9. Пальчиковая гимнастика. Найти выход из лабиринта. Раскрашивание не ведущей рукой. (2-ая гр.)	19.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
56.	Урок рисования. Клуб «Сударушка». Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Закат с птицами. Жузлякова Вероника	19.03.25	15.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
57.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Бумажное дело». Короб для мелочей. Внутреннюю сторону и дно оклеить тканью. Приклеивание косички с внешней стороны коробки. Покрыть морилкой.	20.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
58.	Зеленый урок. Весенние работы на огородном участке.	20.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
59.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Ночной город. АРТ Клякса	20.03.25	12.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
60.	Межведомственное мероприятие.	20.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
61.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	20.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101

62.	Урок рукоделия. Занятия по кружку «Декупаж». Органайзер для приправ. Покрытие салфетками.	21.03.25	9.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
63.	Урок питания. Кружок «Здоровое питание». Питание мужчин и женщин после 50 лет: что важно?	21.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
64.	Урок кино. Кинотерапия. BBC «Тропические островки Земли» 2020	21.03.25	15.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
65.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	21.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
66.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Мини-украшения для цветов из грецкой скорлупы.TugbaYilmaz	24.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
67.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Индивидуальное занятие, рисование на песке. Как нарисовать медведя. Анна Калугина.	24.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
68.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки (ментальщики)». Божья коровка из ниток - голова, точки (маленькие помпончики), глазки.	24.03.25	11.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
69.	Урок щедрости. Серебряное волонтерство: плетение спасательных браслетов для СВО.	24.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
70.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	24.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
71.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 10. Упражнения с мячиком Су-джок. Запомнить картинки. Воспроизвести его. (1-ая гр.)	25.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
72.	Урок вязания. Кружок «Волшебный клубок». Круглое полотно. Изделие «Яблоко»	25.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
73.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Индивидуальное занятие, рисование на песке. Как нарисовать песком мишку и ёжика. Анна Ракитина. Раскрашивание животных.	25.03.25	12.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
74.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Маяк. Арт Клякса	25.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
75.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Мини-украшения скворечники для цветов из винной пробки.	26.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
76.	Урок информационных технологий. «В ногу со временем». Индивидуальные занятия с получателями услуг.	26.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
77.	Умный урок. Кружок «Ясный ум, твердая память». Занятие № 10. Упражнения с мячиком Су-джок. Запомнить картинки. Воспроизвести его. (2-ая гр.)	26.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101

78.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование». Ранняя весна. Dari Art	26.03.25	15.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
79.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Бумажное дело». Короб для мелочей. Покрытие лаком. Декор.	27.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
80.	Зеленый урок. Подкормка рассады.	27.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
81.	Урок рисования. Занятие по кружку «Правополушарное рисование»	27.03.25	12.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
82.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	27.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
83.	Урок рукоделия. Занятия по кружку «Декупаж». Органайзер для приправ. Декупаж изделия. Покрытие лаком.	28.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
84.	Урок питания. Кружок «Здоровое питание». Рецепт приготовления полезного салата.	28.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
85.	Урок кино. Кинотерапия. Мультфильм «Смолфут» 2018	28.03.25	14.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
86.	Урок физкультуры. Кружок скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	28.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
87.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки». Мини-украшения скворечники для цветов из винной пробки.	31.03.25	09.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
88.	Урок рисования. Занятие по Арт-терапии. Как нарисовать песком собаку. Анна Ракитина. Раскрашивание щенка.	31.03.25	11.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
89.	Урок рукоделия. Занятие по кружку «Умелые руки не знают скуки (ментальщики)». Корзинка из шпагата (пряжа), пасхальная. Основа пластиковый стаканчик. Обматывание шпагатом.	31.03.25	11.30	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
90.	Урок правовой грамотности. Права пожилого человека.	31.03.25	14.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101
91.	Урок физкультуры. Кружок Скандинавской ходьбы. Пешие прогулки с нордическими палками. Ходьба по маршруту.	31.03.25	16.00	ул. Галата и Леонова 9, каб. 101

Подготовил: Специалист по социальной работе Черепанова Н.С. 8 (964) – 106 – 94 - 60