

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. Приклеивание 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. Покрывание 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 грамотности. 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 быстрорастворимой 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) CRAFTY	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 дия	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. Tugba Yilmaz	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. Покрывать 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. Покрывание 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. ВВС «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. Tugba Yilmaz	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