

**ПЛАН**  
**мероприятий ГАУ «КЦСОН Ленинского района г. Екатеринбурга»**  
**на Январь 2022 года.**

*Работа школы пожилого возраста и клубов по интересам проводится в дистанционной форме с использованием мессенджера WhatsApp, конференций Zoom, SMS-сообщений, голосового общения в телефонном режиме для отправления ссылок на онлайн-занятия (в связи с самоизоляцией граждан пожилого возраста старше 65 лет, для профилактики заражения коронавирусной инфекцией)*

Дата, время проведения мероприятия	Мероприятие	Описание мероприятия
03 января (понедельник)  1. 10.00-17.00	<p style="text-align: center;"><b>С Новогодними праздниками!</b></p> <p><b>1. Проведение мероприятий в рамках Общероссийской акции «Новый год в каждый дом» для пожилых людей.</b></p> <p><b>Акции:</b></p> <p>-«Новый год в каждый дом». В рамках акции поздравления с Новым годом одиноких пенсионеров.</p> <p>-«Новогодние окна».</p> <p>-«С Новым годом, медики!» Участие во флэшмобе.</p>	1.Участие в Общероссийской акции «Новый год в каждый дом» для пожилых людей.
10 января (понедельник) 1.10.00	1. Занятие в клубе «Бодрость», парк им. Чкалова.	1.Оздоровительная гимнастика по системе Плетнева.
11 января (вторник) 1. 10.00 2. 11.00 3. 11.00 4. 12.00 5. 13.00 6. 13.00 7. 11.00 8. 14.00 9. 16.00	<p>1. Занятие в клубе «Незабудки», ул. Волгоградская, 47.</p> <p>2. Занятие в клубе «Сплетницы», ул. Амундсена, 66.</p> <p>3. Занятие в клубе «Оптимисты», Физкультурно-оздоровительный комплекс «Соболь», ул. Постовского, 47.</p> <p>4. Занятие в клубе «Театральный», ул. Вайнера, 13.</p> <p>5. Занятие в клубе «Узорщики слова», ул. Вайнера, 13</p> <p>6. Школа пожилого возраста по направлению «Творческая и прикладная деятельность», ул. Волгоградская, 47.</p>	<p>1. Занятие творческой и прикладной деятельностью.</p> <p>2. Тематические посиделки.</p> <p>3. Занятия по оздоровительной гимнастике.</p> <p>4. Занятие клуба.</p> <p>5. Онлайн-занятие. «Стихи русских поэтов про Рождество».</p> <p>6. Занятие творческой и прикладной деятельностью.</p>



	<p>7. Школа пожилого возраста по направлению «Безопасная жизнедеятельность», ул. Амундсена, 66.</p> <p>8. Школа пожилого возраста по направлению «Профессиональная ориентация», ул. Вайнера, 13.</p> <p>9. Школа пожилого возраста по направлению «Правовая и экономическая культура», ул. Вайнера, 13.</p>	<p>7. Онлайн – занятие «Основы безопасности жизнедеятельности, введение в дисциплину и основные понятия».</p> <p>8. Онлайн-занятие. Видеоурок «Как найти работу тем кому за...?».</p> <p>9. Онлайн-занятие. Видеоурок «Льготы на капремонт от 50%».</p>
<p><b>12 января (среда)</b></p> <p>1. 11.00</p> <p>2. 11.00</p>	<p>1. Занятие в клубе «Вязаночка», ул. Амундсена, 66.</p> <p>2. Занятие в клубе «Джайв 55+», ДК «Железнодорожник»</p>	<p>1. Уроки вязания крючком.</p> <p>2. Отработка танцевальных элементов в парах.</p>
<p><b>13 января (четверг)</b></p> <p>1. 11.00</p> <p>2. 12.00</p> <p>3. 12.00</p> <p>4. 11.00</p> <p>5. 14.00</p> <p>6. 12.00</p> <p>7. 15.00</p>	<p>1. Занятие в клубе «Бусинка», ул. Амундсена, 66.</p> <p>2. Занятие в клубе «Теннисист», клуб «Удар», ул. Сакко и Ванцетти, 38.</p> <p>3. Занятие в клубе «Казачи», ул. Блюхера, 4.</p> <p>4. Занятие в клубе «Оптимисты», Физкультурно-оздоровительный комплекс «Соболь», ул. Постовского, 47.</p> <p>5. Школа пожилого возраста по направлению «Краеведение», ул. Амундсена, 66.</p> <p>6. Школа пожилого возраста по направлению «Садоводы и огородники», ул. Вайнера, 13.</p> <p>7. Школа пожилого возраста по направлению «Социокультурная реабилитация», ул. Вайнера, 13.</p>	<p>1. Занятие бисероплетением.</p> <p>2. Игра в теннис.</p> <p>3. Свердловский областной фильмофонд, просмотр фильма.</p> <p>4. Занятия по оздоровительной гимнастике.</p> <p>5. Экскурсия.</p> <p>6. Онлайн-занятие «Календарь работ в саду и огороде в январе».</p> <p>7. Онлайн-занятие. «Школа правильной заботы: как организовать досуг пожилых людей».</p>



<p><b>14 января (пятница)</b></p> <p>1. 10.00</p> <p>2. 12.00</p> <p>3. 11.00</p> <p>4. 15.00 (время изменено)</p> <p>5. 11.00</p> <p>6. <b>15.00</b></p>	<p>1. Занятие в клубе «Бодрость», парк им. Чкалова.</p> <p>2. Занятие в клубе «Наши лучшие!», ул. Вайнера, 13.</p> <p>3. Занятие в клубе «Джайв 55+», ДК «Железнодорожник».</p> <p>4. Школа пожилого возраста по направлению «Активное долголетие», ул. Чапаева, 5</p> <p>5. Школа пожилого возраста по направлению «Обучение навыкам ухода», ул. Амундсена, 66</p> <p>6. <b>Мероприятие «Как в старину гадали!»</b></p>	<p>1. Оздоровительная гимнастика по системе Плетнева.</p> <p>2. Онлайн – занятие «Массаж биологически активных точек по Норбекову».</p> <p>3. Отработка танцевальных элементов в парах.</p> <p>4. «Санаторий в городе: как можно продлить активное долголетие» Лекция Бразгальной Натальи Валерьевны, физиотерапевта «СМТ-клиники», в рамках проекта «Врачи-просветители».</p> <p>5. Онлайн – занятие «Как справиться с тревогой».</p> <p>6. <b>Святочные гадания.</b></p>
<p><b>17 января (понедельник)</b></p> <p>1. 10.00</p>	<p>1. Занятие в клубе «Бодрость», парк им. Чкалова.</p>	<p>1. Оздоровительная гимнастика по системе Плетнева.</p>
<p><b>18 января (вторник)</b></p> <p>1. 10.00</p> <p>2. 11.00</p> <p>3. 14.00</p> <p>4. 11.00</p> <p>5. 14.00</p> <p>6. 11.00</p> <p>7. 13.00</p>	<p>1. Занятие в клубе «Незабудки», ул. Волгоградская, 47.</p> <p>2. Занятие в клубе «Смородинка», ул. Вайнера, 13.</p> <p>3. Занятие в клубе «Дядя Ваня<sup>К</sup>», ул. Вайнера, 13.</p> <p>4. Занятие в клубе «Оптимисты», Физкультурно-оздоровительный комплекс «Соболь», ул. Постовского, 47.</p> <p>5. Школа пожилого возраста по направлению «Финансовая грамотность», ул. Вайнера, 13.</p> <p>6. Школа пожилого возраста по направлению</p>	<p>1. Занятие творческой и прикладной деятельностью</p> <p>2. Онлайн-занятие « Календарь работ в саду и огороде в январе».</p> <p>3. Онлайн-занятие.</p> <p>4. Занятия по оздоровительной гимнастике.</p> <p>5. Онлайн-занятие. «Особенности защиты прав потребителей».</p> <p>6. Онлайн - занятие «Основы здорового образа жизни».</p>



	<p>«Безопасная жизнедеятельность», ул. Амундсена, 66. 7. Школа пожилого возраста по направлению «Творческая и прикладная деятельность», ул. Волгоградская, 47.</p>	<p>7. Занятие творческой и прикладной деятельностью (занятия в ZOOM).</p>
<p><b>19 января (среда)</b> 1. 11.00 2. 15.00 3. 12.00 4. 14.30 5. 14.00 6. 11.00</p>	<p>1. Занятие в клубе «Вязаночка», ул. Амундсена, 66. 2. Занятие в клубе «Дамский каприз», ул. Амундсена, 66. 3. Занятие в клубе «Ладья», ул. Амундсена, 66. 4. Занятие в клубе «Джайв 55+», ул. Вайнера, 13. 5. Школа пожилого возраста по направлению «Социальный туризм», ул. Вайнера, 13. 6. Школа пожилого возраста по направлению «Компьютерная грамотность», ул. Хохрякова, 104.</p>	<p>1. Уроки вязания крючком. 2. Рождественские встречи. 3. Занятие клуба. Шахматные партии. 4. Отработка танцевальных элементов в парах. 5. Онлайн-занятие. 6. Обучение навыкам работы на компьютере.</p>
<p><b>20 января (четверг)</b> 1. 11.00 2. 12.00 3. 15.00 4. 11.00 5. 15.00 6. 15.00 7. 12.00 8. 15.00</p>	<p>1. Занятие в клубе «Бусинка», ул. Амундсена, 66. 2. Занятие в клубе «Теннисист», клуб «Удар» ул. Сакко и Ванцетти, 38 3. Занятие в клубе «Навигатор», ул. Вайнера, 13. 4. Занятие в клубе «Оптимисты», Физкультурно-оздоровительный комплекс «Соболь», ул. Постовского, 47. 5. Занятие в клубе «Светоч», ул. Амундсена, 66. 6. Школа пожилого возраста по направлению «Социокультурная реабилитация», ул. Вайнера, 13.</p>	<p>1. Бисероплетение. Мастер- класс. Колые. 2. Игра в теннис. 3. Работа на смартфоне. Вопросы и ответы. 4. Занятия по оздоровительной гимнастике. 5. Игра в боулинг. 6. Онлайн-занятие. Мастер-класс М.В. Ермолаевой (доктор психологических наук, профессор) «Современные психотехнологии в работе с</p>



	<p>7. Школа пожилого возраста по направлению «Садоводы и огородники», ул. Амундсена, 66</p> <p><b>8. Экскурсия в музей военной истории «Свердловск: Говорит Москва!».</b> <b>ул.8 Марта, 28.</b></p>	<p>пожилыми людьми».</p> <p>7. Онлайн – занятие «Что посеять в январе».</p> <p><b>8. Экскурсия в музей.</b></p>
<p><b>21 января (пятница)</b></p> <p>1. 10.00</p> <p>2. 11.00</p> <p>3. 13.00</p> <p>4. 11.00</p> <p><b>5.12.00</b></p>	<p>1. Занятие в клубе «Бодрость», парк им. Чкалова.</p> <p>2. Занятие в клубе «Джайв 55+», ДК «Железнодорожник».</p> <p>3. Школа пожилого возраста по направлению «Активное долголетие», ул. Амундсена, 66.</p> <p>4. Школа пожилого возраста по направлению «Обучение навыкам ухода», ул. Амундсена, 66.</p> <p><b>5. Встреча «серебряных» волонтеров.</b> <b>Подведение итогов 2021 года. План работы на 2022 год.</b></p>	<p>1. Оздоровительная гимнастика по системе Плетнева.</p> <p>2. Отработка танцевальных элементов в парах.</p> <p>3. Онлайн – занятие «Как укрепить иммунитет».</p> <p>4. Онлайн – занятие «10 ошибок при оказании первой помощи».</p> <p><b>5. Встреча «серебряных» волонтеров.</b></p>
<p><b>24 января (понедельник)</b></p> <p>1. 10.00</p>	<p>1. Занятие в клубе «Бодрость», парк им. Чкалова</p>	<p>1. Оздоровительная гимнастика по системе Плетнева.</p>
<p><b>25 января (вторник)</b></p> <p>1. 11.00</p> <p>2. 15.00</p> <p><b>3. 14.00</b></p> <p><b>4. 15.00</b></p>	<p>1. Занятие в клубе «Оптимисты», Физкультурно-оздоровительный комплекс «Соболь», ул. Постовского, 47.</p> <p>2. Школа пожилого возраста по направлению «Правовая и экономическая культура», ул. Вайнера, 13.</p> <p><b>3. Онлайн-мероприятие, посвященное Дню студента «Татьянин День».</b> <b>ул. Вайнера, 13.</b></p> <p><b>4. Экскурсия в Галерею Синара Арт на выставку «Пабло Пикассо: художник среди поэтов».</b> <b>б-р Верх-Исетский, 15/4.</b></p>	<p>1. Занятия по оздоровительной гимнастике.</p> <p>2. Онлайн-занятие. «Защита прав потребителей».</p> <p><b>3. Онлайн-мероприятие. День студента, истоки, исторические факты.</b></p> <p><b>4. Экскурсия Галерею Синара Арт.</b></p>



<b>26 января (среда)</b> 1. 11.00 2. 15.00 3. 15.00 4. 11.00	1. Занятие в клубе «Вязаночка», ул. Амундсена, 66. 2. Занятие в клубе «Ностальгия», ул. Амундсена, 66. 3. Занятие в клубе «Муза», ул. Вайнера, 13. 4. Занятие в клубе «Джайв 55+», ДК «Железнодорожник».	1. Уроки вязания крючком. 2. Онлайн – занятие «Крещенские Вечера. Концерт Дивна Любоевич и хор Мелоди». 3. Занятие клуба «Татьянин день». 4. Отработка танцевальных элементов в парах.
<b>27 января (четверг)</b> 1. 11.00 2. 12.00 3. 16.00 4. 11.00 5. 14.00 6. 15.00 7. 11.00 8. 16.00 9. 14.30	1. Занятие в клубе «Бусинка», ул. Амундсена, 66. 2. Занятие в клубе «Теннисист», клуб «Удар» ул. Сакко и Ванцетти, 38. 3. Занятие в клубе «Открытие», Экскурсия в музей В.Высоцкого, ул. Малышева, 51. 4. Занятие в клубе «Оптимисты», Физкультурно-оздоровительный комплекс «Соболь», ул. Постовского, 47. 5. Школа пожилого возраста по направлению «Краеведение», ул. Амундсена, 66. 6. Школа пожилого возраста по направлению «Социокультурная реабилитация», ул. Вайнера, 13. 7. Занятие в клубе «Сплетницы», ул. Амундсена, 66. 8. <i>Экскурсия в музей В.Высоцкого. ул. Малышева, 51.</i> 9. <i>Мероприятия, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда.</i>	1. Занятие бисероплетением. 2. Игра в теннис. 3. Экскурсия в музей В. Высоцкого. 4. Занятия по оздоровительной гимнастике. 5. Тематическое занятие. 6. Онлайн-занятие. «Школа правильной заботы: как организовать досуг пожилых людей» 7. Тематическое занятие. 8. <i>Экскурсия в музей.</i> 9. <i>Мероприятия, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда.</i>
<b>28 января (пятница)</b> 1. 10.00 2. 11.00	1. Занятие в клубе «Бодрость», парк им. Чкалова. 2. Занятие в клубе «Джайв 55+»,	1. Оздоровительная гимнастика по системе Плетнева. 2. Отработка танцевальных

3. 13.00 4.11.00 5. 15.00	ДК "Железнодорожник". 3. Школа пожилого возраста по направлению «Активное долголетие», ул. Амундсена, 66. 4. Школа пожилого возраста по направлению «Обучение навыкам ухода», ул. Амундсена, 66. 5. <i>Онлайн-гостиная, посвященная Дню рождения А.П.Чехова «С любовью к Чехову».</i>	элементов в парах. 3. Онлайн – занятие «Правильное питание в пожилом возрасте». 4. Онлайн – занятие « Психологические особенности и проблемы пожилых людей». 5. <i>Онлайн-гостиная.</i>
31 января (понедельник) 1. 10.00	1.Занятие в клубе «Бодрость», парк им. Чкалова.	1.Оздоровительная гимнастика по системе Плетнева.

Полную информацию о работе клубов и занятиях по направлениям Школы пожилого возраста, о порядке записи в них, вы можете получить по телефонам:

8(343) 376-68-52 - Артамонова Татьяна Юрьевна, Меркучева Лилия Алексеевна;

8 950 545 95 53 – Степанова Светлана Владимировна, Смотров Василий Александрович;

8(343) 371-63-04 - Серухина Елена Анатольевна, Черная Мария Михайловна.

Директор

Н.М. Луначева