**План мероприятий**

 **Клиентской службы (на правах отдела) Курумканского района**

 **ОСФР РБ**

 **«Центр общения старшего поколения» на январь 2025г.**

**09.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 11.00-12.00 | Настольные игры (лото, домино) |  |
| 15.00-16.30 | Уроки компьютерной грамотности | Специалист КС |

**10.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика (дыхательная/суставная) |  |
| 11.00-12.00 | Настольные игры (лото, домино) |  |
| 15.00-17.00 | История праздника «День Крещения Руси» | Специалист районной библиотеки |

**13.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 13.00-17.00 | Плетение маскировочных сетей (помощь СВО) |  |

**14.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-12.00 | Упражнения для тренировки памяти (кроссворды, судоку, головоломки) |  |
| 15.00-17.00 | Мастер класс «Создание сувениров по технологии оригами» | Преподаватели РЦДО. |

**15.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 11.00-13.00 | Игра в настольный теннис |  |
| 15.00-17.30 | Занятия на тренажерах. |  |

**16.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-11.00 | Упражнения для тренировки памяти (кроссворды, судоку, головоломки) |  |
| 15.00-17.00 | Лекция на тему: Профилактика заболеваний старшего поколения. | ЦРБ Бужиева Д.Б. |

**17.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 15.00-17.00 | «Чемодан историй» (ежемес.)История об одном человеке | Бадмаева В.В. |

**20.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-11.00 | Упражнения для тренировки памяти (кроссворды, судоку, головоломки) |  |
| 13.00-17.00 | Плетение маскировочных сетей (помощь СВО) |  |

**21.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-12.00 | Игра в настольный теннис |  |
| 15.30-16.30 | «Осторожно мошенники» | Занаев Т.Ш.  |

**22.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-11.00 | Настольные игры |  |
| 15.00-17.00 | Клуб любителей игр шахматы-шашки «Оптимист» |  |

**23.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-11.00 | Упражнения для тренировки памяти (кроссворды, судоку, головоломки) |  |
| 15.00-17.00 | «Театр и мы» | Дамбаева И.Д. |

**24.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 11.00-12.00 | Вкуснооо!!! Делимся рецептами. |  |
| 14.00-16.00 | «Татьянин день в библиотеке» |  |

**27.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-11.00 | Упражнения для тренировки памяти (кроссворды, судоку, головоломки) |  |
| 14.00-17.00 | Плетение маскировочных сетей (помощь СВО) |  |

**28.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-11.00 | Настольные игры (лото, домино) |  |
| 14.00-16.00 | Занятия на тренажерах |  |

**29.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 11.00-12.00 | Игра в настольный теннис |  |
| 15.00-17.00 | Лекция по пожарной безопасности | Консультант ГО ЧС Шараева М.Н. |

**30.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 10.30-11.00 | Упражнения для тренировки памяти (кроссворды, судоку, головоломки) |  |
| 15.00-17.30 | Занятия по душе в кругу друзей. |  |

**31.01.2025г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственное лицо*** |
| 10.00-10.30 | Утренняя гимнастика(дыхательная/суставная) |  |
| 13.30-15.00 | Настольные игры (лото, домино) |  |
| 14.00-16.00 | Занятия на тренажерах |  |