**План мероприятий**

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

**ОСФР Республике Бурятия**

**«Центр общения старшего поколения»**

**апрель 2025г.**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Место и дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **1** | Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Международный день птиц»** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **В рамках совместного с детским садом «Сказка» проекта «Теплые ладошки», кормление птиц с воспитанниками старших групп** | **1 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  Центральная аллея  г. Гусиноозёрска, ул. Пушкина | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  15.30-16.30 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Активисты ЦОСП,  воспитатель ДОУ Коновалова Татьяна Васильевна |
| **2** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Умные гаджеты»**  **Вводная часть**  **(1 группа — 10 человек)** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция** | **2 апреля**  **(среда)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Скуратова Сэндэма Самбуевна  Педагог  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **3** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **Компьютерная грамотность**  **«Операционная система. Графический экранный интерфейс.»**  **(2 группа — 10 человек)** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция «Вводная часть** | **3 апреля**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.30-14.30 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Цыбикова Эржэна Бадмаевна  Педагог доп.образован  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **4** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Здоровым быть — век долгий жить»** | Упражнение с мячами    практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция**  **-Практические занятия с психологом** | **4 апреля**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  15.00-16.00 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Бадмаева Оксана Баировна (клинический психолог отделения сосудистой терапии ) |

* **Книги и журналы-мини-библиотека**
* **Настольные игры (шашки, домино, шахматы, лото, лего)**
* **Медицинский уголок (измерение давления, температура)**
* **Игра в Дартс**
* **Акция «Мы вместе» -плетение маскировочных сетей, изготовление блиндажных свечей**

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Место и дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **5** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **День Здоровья**  **«Движение — это жизнь»**  **Всероссийский день ходьбы**  **Компьютерная грамотность**  **«Операционная система. Графический экранный интерфейс».»**  **(2 группа — 10 человек)** | Упражнение с палками      Практические упражнения «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **активная пешая прогулка до стадиона**  **Флешмоб**  **(массовые физ.упражнения**  **под руководством инструктора )**  **-Лекция**  **-Практические занятия** | **7 апреля**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  Открытый стадион-Спортивный комплекс ГО ГРЭС  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-16.00  16.30-18.30 | Ростова Татьяна Корнеевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Комитет по спорту  Корякина Татьяна Анатольевна  Цыбикова Эржэна Бадмаевна  Педагог доп.образован  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **6** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Умные гаджеты»**  **Настройка гаджетов**  **(1 группа — 10 человек)** | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»    **-Лекция**  **-Практические занятия** | **8 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  16.00-17.30 | Ростова Татьяна Корнеевна  -//-//-//-  -//-//-//-а  Скуратова Сэндэма Самбуевна  Педагог  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **7** | **Акция «Мы вместе»** | **Посещение бойцов СВО, находящихся на лечении в госпитале «Сосновый Бор» с концертной программой и доставкой посылок для бойцов** | **9 апреля**  **(среда)**  Гусиноозерск- Улан-Удэ, улица [**Маршала Жукова, 50, Сосновый Бор, Военный госпиталь Минобороны.**](https://yandex.ru/maps/198/ulan-ude/house/ulitsa_marshala_zhukova_50s2/ZUkBaA9pQUcOX0JvYmJ5dH1hYAg=/) | 07.00-17.00 | Совет ЦОСП;  Фомина Нелли Ринчиновна — руководитель ЦОСП |
| **8** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **Компьютерная грамотность**  **«Текстовый процессор .»** | Упражнение с палками      Практические упражнения «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция**  **-Практические занятия** | **10 апреля**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-11.00  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-16.00 | Ростова Татьяна Корнеевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Цыбикова Эржэна Бадмаевна  Педагог доп.образован  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **9** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Истерзанные, но не сломленные»** | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **Книжная выставка посвященная Международному Дню освобождения узников фашистских лагерей** | **11 апреля**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  **-//-//-//-** | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки |

**Ежедневно**

* **Книги и журналы-мини-библиотека**
* **Просмотр фильмов, спектаклей и.т.д.-1 зал центра**
* **Настольные игры (шашки, домино, шахматы, лото, лего)**
* **Медицинский уголок (измерение давления, температура)**
* **Игра в ДАРТС**
* **Акция «Мы вместе» -плетение маскировочных сетей, изготовление блиндажных свечей**

**3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Он сказал: «Поехали !» -**  **День космонавтики**  **Компьютерная грамотность**  **«Текстовый процессор »**  **(2 группа — 10 человек)** | Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»    **Информационное досье ко Дню авиации и космонавтики**    **-Лекция**  **-Практические занятия** | **14 апреля**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-14.00  15.00-17.00 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки  Цыбикова Эржэна Бадмаевна  Педагог доп.образован  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **11** | **Спрашивали-отвечаем:**  **«Надбавка за уход», Индексация пенсий работающим пенсионерам»**  -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем» | **Рабочая встреча в режиме ВКС специалистов СФР с активистами ЦОСП**  Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки» | **15 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-11.00  11.00-11.30  11.30-12.00  13.30-15.30 | Фомина Нелли Ринчиновна;  Соловей Михаил Анатольевич  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  -//-//-//-  -//-//-//- |
| **12** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Умные гаджеты»**  **( Настройка гаджетов)**  **(1 группа — 10 человек)** | Зарядка не вставая со стула      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  Лекция; практическое занятия | **16 апреля**  **(Среда)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Скуратова Сэндэма Самбуевна  Педагог  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **13** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **Компьютерная грамотность**  **«Текстовый процессор»**  **(2 группа — 10 человек)** | Зарядка не вставая со стула      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция**  **-Практические занятия** | **17 апреля**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.30-16.30 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Цыбикова Эржэна Бадмаевна  Педагог доп.образован  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **14** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Трещит лед под бременем ратным»**  **- Исторический час** | Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **Видео-лекторий**  **(Александр Невский — Ледовое побоище)** | **18 апреля**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  **-//-//-//-** | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.30-15.30 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки |

**Ежедневно**

* **Книги и журналы-мини-библиотека**
* **Просмотр фильмов, спектаклей и.т.д.-1 зал центра**
* **Настольные игры (шашки, домино, шахматы, лото, лего)**
* **Медицинский уголок (измерение давления, температура)**
* **Игра в Дартс**
* **Акция «Мы вместе» -плетение маскировочных сетей, изготовление блиндажных свечей**

**4 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **15** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **Компьютерная грамотность**  **«Текстовый процессор .»**  **(2 группа — 10 человек)** | Утренняя зарядка  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»    **-Лекция**  **-Практические занятия** | **21 апреля**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-15.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Цыбикова Эржэна Бадмаевна  Педагог доп.образован  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **16** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **Труд — дело чести, будь в труде на первом месте»** | Утренняя зарядка  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **Субботник — проведение благоустройства близ лежайшей территории**  п | **22 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  **-****//-//-//-** | 08.00-19.00  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-17.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  //-//-//-  //-//-//-  Совет ЦОСП  Фомина Н.Р. |
| **17** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Умные гаджеты»**  **Оновные приемы работы с гаджетами**  **(1 группа — 10 человек)** | Утренняя зарядка          Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **Лекция; практическое занятия** | **23 апреля**  **(среда)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  //-//-//-  //-//-//-  Скуратова Сэндэма Самбуевна  Педагог  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **18** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **Компьютерная грамотность**  **«Интернет.»**  (2 группа — 10 человек) | Утренняя зарядка          Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция**  **-Практические занятия** | **24 апреля**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  10.00-17.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  //-//-//-  //-//-//-  Фомина Нелли Ринчиновна |
| **19** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Финансовая**  **среда»** | Утренняя зарядка        Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **Основные правила безопасности при использовании банковских карт (Защита от финансового мошенничества)** | **25 апреля**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  **-//-//-//-** | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  15.00-16.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  //-//-//-  //-//-//  Баниева Елена Владимировна  Управляющая филиалом «Россельхозбаек»  г. Гусиноозерско |

**Ежедневно**

* **Книги и журналы-мини-библиотека**
* **Просмотр фильмов, спектаклей и.т.д.-1 зал центра**
* **Настольные игры (шашки, домино, шахматы, лото, лего)**
* **Медицинский уголок (измерение давления, температура)**
* **Игра в Дартс**
* **Акция «Мы вместе» -плетение маскировочных сетей, изготовление блиндажных свечей**

**5 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата, место проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **20** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **Компьютерная грамотность**  **«Интернет.»**  **(2 группа — 10 человек)**  - | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция**  **-Практические занятия** | **28 апреля**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  -//-//-//-  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-14.00  15.30-17.30 | Татарникова Л.Ф.  -//-//-//-.  -//-//-//-  Цыбикова Эржэна Бадмаевна  Педагог доп.образован  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **21** | -Жить активно  (бодрящая зарядка  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Умные гаджеты»**  **Основные работы с гаджетами**  **(1 группа — 10 человек)** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **-Лекция**  **-Практическое занятие** | **29 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  МАУ ДО «Сэлэнгэ»IT-Cube  улица Карла Маркса, 29 | 10.00-11.00  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-15.00 | Татарникова Л.Ф.  -//-//-//-.  -//-//-//-  Скуратова Сэндэма Самбуевна  Педагог  ДО «Сэлэнгэ»  IT-Cube |
| **22** | -Жить активно  (бодрящая зарядка  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Победим шейно-грудном остеохондроз »** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Золотые пчёлки»  **Практическое занятие**  **(Комплекс упражнений с гимнастическими палками)** | **30 апреля**  **(среда)**  ЦОСП  пос.Энергетиков  26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  **-//-//-//-** | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Татарникова Л.Ф.  -//-//-//-.  -//-//-//-  Инструктор-методист по лечебной физкультуре Лубсанов Бимба Цырен-Доржиевич |

**Ежедневно**

* **Книги и журналы-мини-библиотека**
* **Просмотр фильмов, спектаклей и.т.д.-1 зал центра**
* **Настольные игры (шашки, домино, шахматы, лото, лего)**
* **Медицинский уголок (измерение давления, температура)**
* **Игра в Дартс**
* **Акция «Мы вместе» -плетение маскировочных сетей, изготовление блиндажных свечей**