**Приложение 4**

**к приказу ОСФР по Республике Бурятия**

**от «\_16\_»\_января\_2023 №\_58-од\_**

**План мероприятий**

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

**ОСФР РБ**

**«Центр общения старшего поколения» на декабрь 2024г.**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **1** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Повышение качества жизни» - Школа компьютерной грамотности** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»    **Знакомство с учебником «Азбука интернета»** | **2 декабря**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  //-//-//  //-//-//  Фомина Нелли Ринчиновна |
| **2** | Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Возвысим душу до добра»**  **(Час доброты)** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Презентация к Международному Дню инвалидов.** | **3 декабря**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.30 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  //-//-//  //-//-//  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки |
| **3** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Четыре лапы ждут помощи»** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Мероприятие в рамках совместного проекта ЦОСП и Детского сада «Теплые ладошки»** | **4 декабря**  **(среда)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  Здание д/с № 10  г.Гусиноозёрск,  ул.Ключевская, 10 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Актив ЦОСП  Мельникова Елена Вячеславовна — методист д/с № 10 |
| **4** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Познаю свой край родной»**  **в рамках проекта**  **«Моя малая Родина»** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Экскурсия в музей «Шахтёрской и трудовой славы»** | **5 декабря**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  г.Гусиноозерск,  ул.Гагарина,5 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-16.00 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  директор ГЭТ Баир Михайлович Спасов. |
| **5** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Движение —Источник бодрости», в рамках программы «Активное долголетие»** | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Проведение оздоровительных мероприятий на свежем воздухе (гимнастика); занятие на уличных тренажерах** | **6 декабря**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  Территория городского парка или стадион Спорткомплекса ГРЭС | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-17.00 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Очирова Дарима Павловн |

**Ежедневно**

* **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 на СВО**

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Как уберечься от мошенников. Способы обмана людей»** | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Беседа сотрудников МВД** | **9 декабря**  **(понедельник)**  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  -//-//-//-  -//-//-//-  Самбуев Жаргал Васильевич  Зам.Начальника МВД по Селенгинскому району |
| **7** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Ваш ЗАКОНный интерес»** | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Тематическая выставка, обзор**  **регламентирующих нормативно**-**правовых**  **документов** | **10 декабря**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.0  11.00-12.00  14.00-15.00 | Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки |
| **8** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Как поднять настроение зимой»** | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **беседа с психологом** | **11 декабря**  **(среда)**  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  Клинический психолог  Гусиноозерской ЦРБ Бадмаева Оксана Баировна |
| **9** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Круглый стол» -К Дню Конституции России** | Упражнение с палками      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **В рамках «Общероссийского дня приема граждан» беседа с представителями районной и городской Администраций; Собеса; СФР; МВД; ЦРБ** | **12 декабря**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-17.30 | Ростова Татьяна Корнеевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Совет ЦОСП |
| **10** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Секрет хороших выходных»** | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Мероприятие в рамках «декады инвалидов»** | **13 декабря**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-15.30 | Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Совет ЦОСП |

**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, температуры)**
* **игра в «Дартс»**
* **Акция «Мы вместе» Плетение маскировочных сетей на СВО**

**3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **11** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«День вырезания снежинок из бумаги»** | Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Изготовление снежинок для дет.сада № 10 «Сказка» и ГБУСО Селенгинский центр социальной помощи семье и детям | **16 декабря**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  12.00-17.30 | Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Актив ЦОСП |
| **12** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Оказание первой помощи»** | Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Профилактика-инструктаж , действия при инсульте**  е | **17 декабря**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Методист ЦРБ Перелыгина Светлана Геннадьевна |
| **13** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Мастерская Деда Мороза»** | Зарядка не вставая со стула      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Экскурсия в детский сад «Сказка» с целью посещения «Выставки новогодних поделок»**  (в рамках Совместного проекта «Теплые ладошки») | **18 декабря**  **(Среда)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос.Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  Детсад № 10 «Сказка»  ул.Ключевская,.10 | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  16.00-17.00 | Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Константинова Анна Валерьвна — заведующая д/с 10  Фомина Н.Р. |
| **14** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«День Святого Николая»-Азбука христианства** | Зарядка не вставая со стула      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Беседа с Настоятелем Прихода храма в честь Казанской иконы Божией Матери** | **19 декабря**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-14.00 | Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  **Протоиерй- Евгений Седунов** |
| **15** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Что да как? Смартфон для старшего поколения»** | Зарядка не вставая со стула      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Знакомство с бесплатным образовательным сайтом gramota.mts.ru** | **20 декабря**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-14.00 | Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Фомина Нелли Ринчиновна |

**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 на СВО**

**4 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **16** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Праздник человеческого света»** | Утренняя зарядка      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»    **Чествование ветеранов Гусиноозерской ГРЭС, посвященное «Дню энергетика»** | **23 декабря**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11-.00  11.00-12.00  14.00-17.30 | Соколова Татьяна  Васильевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Совет ЦОСП |
| **17** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Волшебство Нового года** | Утренняя зарядка      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Книжная выставка-игра** | **24 декабря**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11-.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки |
| **18** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Уроки финансовой грамотности»** | Утренняя зарядка          Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Сообщение — беседа**  **«Финансовые риски» (для аудитории 60+)”** | **25 декабря**  **(среда)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  **-//-//-//-** | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Баниева Елена Владимировна  Управляющая Гусиноозерского филиалом  **«ВТБ»** |
| **19** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«День нытика»** | Утренняя зарядка        Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Час игры «Оставим всё плохое в прошлом»** | **26 декабря**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-16.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Совет ЦОСП |
| **20** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Покормите птиц зимой»** | Утренняя зарядка        Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **В рамках совместного проекта с детским садом № 10 « Сказка»,**  **«Теплые ладошки», кормление птиц с воспитанниками детского сада.** | **27 декабря**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  площадь Славы, ул.Пушкина, г.Гусиноозерск | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  16.00-17.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Константинова Анна Валерьвна — заведующая д/с 10  Фомина Н.Р. |
| **21** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  **«Не желает старый год уходить за поворот»** | (Видео урок )  Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  **Бал-маскарад к Новому году** | **28 декабря**  **(суббота)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-17.30 | Фомина Нелли Ринчиновна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  Актив ЦОСП |

**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)**
* **Дартс**
* **Акция «Мы вместе» Плетение маскировочных сетей на СВО**