**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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- |  10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-15.00 | БудаеваЭнгельсинаДоржиевна//-//-////-//-//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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- |  10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-15.30 | БудаеваЭнгельсинаДоржиевна//-//-////-//-//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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//-Здание д/с № 10г.Гусиноозёрск,ул.Ключевская, 10 | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-15.00 | БудаеваЭнгельсинаДоржиевнаБудаеваЭнгельсинаДоржиевнаБудаеваЭнгельсинаДоржиевнаАктив ЦОСПМельникова 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//-г.Гусиноозерск,ул.Гагарина,5 |  10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-16.00 | БудаеваЭнгельсинаДоржиевна-//-//-//--//-//-//-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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//-Территория городского парка или стадион Спорткомплекса ГРЭС | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-17.00 | БудаеваЭнгельсинаДоржиевна-//-//-//--//-//-//-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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-15.00 | Ростова Татьяна Корнеевна-//-//-//--//-//-//-Самбуев Жаргал ВасильевичЗам.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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.011.00-12.0014.00-15.00 | Ростова Татьяна КорнеевнаРостова Татьяна КорнеевнаРостова Татьяна КорнеевнаДемидова 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-15.00 | Ростова Татьяна КорнеевнаРостова Татьяна КорнеевнаРостова Татьяна КорнеевнаКлинический психологГусиноозерской 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0013.00-17.30 | 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//-**-//-//-//-**-//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0013.00-15.30 | Ростова Татьяна КорнеевнаРостова Татьяна КорнеевнаРостова Татьяна КорнеевнаСовет 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0012.00-17.30 | Дашиева ДаримаЦыбикдоржиевна-//-//-//--//-//-//-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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-15.00 | Дашиева ДаримаЦыбикдоржиевна-//-//-//--//-//-//-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: ЦОСПпос.Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//-Детсад № 10 «Сказка» ул.Ключевская,.10 | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0016.00-17.00 | Дашиева ДаримаЦыбикдоржиевна-//-//-//--//-//-//-Константинова Анна Валерьвна — заведующая д/с 10Фомина 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0013.00-14.00 | Дашиева ДаримаЦыбикдоржиевна-//-//-//--//-//-//-**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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0013.00-14.00 | Дашиева ДаримаЦыбикдоржиевна-//-//-//--//-//-//-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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11-.0011.00-12.0014.00-17.30 | 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- |  10.00-10.3010.30-11-.0011.00-12.0014.00-15.00 | 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//-**-//-//-//-** | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-15.00 | Соколова Татьяна Васильевна-//-//-//--//-//-//-Баниева Елена ВладимировнаУправляющая 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0014.00-16.00 | 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//-**-//-//-//-**площадь Славы, ул.Пушкина, г.Гусиноозерск | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0016.00-17.00 | Соколова Татьяна Васильевна-//-//-//--//-//-//-Константинова Анна Валерьвна — заведующая д/с 10Фомина 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: ЦОСПпос. Энергетиков,26А-//-//-//--//-//-//--//-//-//- | 10.00-10.3010.30-11.0011.00-12.0013.00-17.30 | Фомина Нелли РинчиновнаБудаеваЭнгельсинаДоржиевна-//-//-//-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**