**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 февраль 2025г.**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **1** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Двести дней и ночей»** | Утренняя зарядка с палками  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»      Мероприятие посвященное победе **в** **Сталинградской** **битве**.  (В виде сообщений и показа слайдов) | **3 февраля**  **(понедельник)**  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  Дашиева  Дарима  Цыбикдоржиевна  Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Совет ЦОСП |
| **2** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Дед на час»** | Утренняя зарядка с палками  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Акция -помощь серебрянных волонтеров одиноким женщинам, в заточке ножей, вкручивании энергосберегающих лампочек | **4 февраля**  **(вторник)**  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-16.00 | Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Дашиева  Дарима  Цыбикдоржиевна  Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Руководитель «ММДМС»  Соболева Татьяна Васильевна |
| **3** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Что такое сахарный диабет 2 типа»** | Утренняя зарядка с палками  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Беседа с врачом-эндокринологом | **5 февраля**  (среда)  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  Дашиева  Дарима  Цыбикдоржиевна  Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Бальжинова Дарима Дармажаповна -  врач-эндокринолог ЦРБ |
| **4** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Интернет -мошенничество»** | Утренняя зарядка с палками  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Лекция о защите от мошенников | **6 февраля**  (четверг)  место проведе-ния: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.30-14.30 | Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Дашиева  Дарима  Цыбикдоржиевна  Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  **сотрудники МВД по Селенгинскому району** |
| **5** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Спрашивали-отвечаем»** | Утренняя зарядка с палками  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **Встреча со специалистами Селенгинского ОСЗН** | **7 февраля**  (пятница)  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  Дашиева  Дарима  Цыбикдоржиевна  Дашиева Дарима  Цыбикдоржиевна  **Баторова Ольга Алексеевна,**  **заместитель руководителя ОСЗН** |

**(бодрящая зарядка)Ежедневно**

* **Книги и журналы-мини-библиотека**
* **Настольные игры (шашки, домино, шахматы, лото, лего)**
* **Медицинский уголок (измерение давления, температура)**
* **Игра в ДАРТЦ**
* **Плетение маскировочных сетей на СВО**
* **Изготовление окопных свечей на СВО**

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **,«Книжный бульвар новинок»** | Утренняя зарядка с мячами  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Литературная гостиная | **10 февраля**  *(понедельник)*  место проведе-ния: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26а  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.30. | Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Демидова И.И — главный специалист городской библиотеки Отдела Культуры |
| **7** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Когнитивное здоровье. Что это такое?»**  (Профилактика деменции) | Утренняя зарядка с мячами  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Сообщение, практическое занятие с психологом | **11 февраля**  (вторник)  место проведе-ния: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-15.00 | Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Сизоненко Т. А.- проректор института «Знание» |
| **8** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Когнитивное здоровье. Что это такое?»**  (Профилактика деменции) | Утренняя зарядка с мячами  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Беседа, 2-ое практическое занятие с психологом | **12 февраля**  **(среда)**  место проведе-ния: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-15.00 | Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Сизоненко Т. А.- проректор института «Знание» |
| **9** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Основы религии»** | Утренняя зарядка с мячами  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **Беседа о духовности, нравственности**  **«Сагаалган» - белый месяц» -смысл, история, традиция** | **13 февраля**  (четверг)  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  Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Будаева Энгельсина Доржиевна |
| **10** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Эхо огненных дорог»** | Утренняя зарядка с мячами  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **Видео- показ ко Дню вывода советских войск из Афганистана** | **14 февраля**  (пятница)  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  Соколова Татьяна Васильевна  Соколова Татьяна Васильевна  Демидова И.И — главный специалист городской библиотеки Отдела Культуры |

**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 Дартц**
* **Плетение маскировочных сетей на СВО**
* **Изготовление окопных свечей для СВО**

**3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **11** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Согрей теплом солдата"** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»    **Изготовление** **окопных** **свечей** | **17 февраля**  **(понедельник)**  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  13.00-17.00 | Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Галсанова Оксана Даба-Нимаевна  специалист Сектора по работе с населением ОСЗН Селенгинского района |
| **12** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Победим шейно-грудной остеохондроз »** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **-Практическое занятие-обучение** | **18 февраля**  (вторник)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  **Инструктор ЛФК ЦРБ**  **Соколов Артем Михайлович** |
| **13** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **Финансовая**  **гамотность** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **Лекция «Защита от финансового мошенничества», игра «Финансовая грамотность»** | **19 февраля**  (Среда)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  **Капустина Ольга Алексеевна** |
| **14** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Лейся песня фронтовая»** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Вечер патриотической песни, совместно с ОСЗН по Селенгинскому району | **20 февраля**  (четверг)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-17.00 | Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Галсанова Оксана Даба-Нимаевна  специалист Сектора по работе с населением |
| **15** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Наследие предков»** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **Флешмоб к Международному Дню родного языка** | **21 февраля**  (пятница)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Молодежное движение «Свежий ветер» - руководитель Валерия Дубинина |

**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)**
* **Плетение маскировочных сетей на СВО**
* **Изготовление окопных свечей на СВО**

**4 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование мероприятий** | **Форма проведения** | **Дата проведения** | **время** | **Ответственные**  **исполнители** |
| **16** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Масленица наступила- весну подарила»** | Видеоурок (дыхательная гимнастика) по Стрельниковой А.Н.  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Праздничное мероприятие | **24 февраля**  (понедельник)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.00 | Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Невьянцева Валентина  Алексеевна  Совет ЦОСП |
| **17** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **«Основа религии»** | Утренняя гимнастика  (зарядка на стульях)    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **Будизм. Главные праздники** | **25 февраля**  (вторник)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  14.00-15.30 | Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна |
| **18** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  «Зула-хурал» (Праздник тысячи лампад) | Утренняя гимнастика  (зарядка на стульях)    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Будизм. Главные праздники | **26 февраля**  (среда)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  ЗАГУСТАЙСКИЙ ДАЦАН "ДЭЧЕН РАБЖЕЛИНГ" | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00 | Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна |
| **19** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **Дугжууба — это особый обряд очищения в канун нового года.** | Утренняя гимнастика  (зарядка на стульях)    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  Будизм. Главные праздники | **27 февраля**  (четверг)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  ЗАГУСТАЙСКИЙ ДАЦАН "ДЭЧЕН РАБЖЕЛИНГ" | 10.00-10.30  10.30-11.00  11.00-12.00  17.00-20.00 | Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна  Будаева Энгельсина Доржиевна  Совет ЦОСП |
| **20** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Разучивание песен»  **Обучение компьютерной грамотности** | Утренняя гимнастика  (зарядка на стульях)    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция ансамбля «Багульник»  **Вводное занятие** | **28 февраля**  (пятница)  место проведения: ЦОСП  (пос. Энергетиков,26А)  -//-//-//-  -//-//-//-  **IT -Куб «Сэлэнгэ»** | 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  Надмитов Саян Бимбаевич -преподователь информатики |

**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 Дартц**
* **Плетение маскировочных сетей на СВО**
* **Изготовление окопных свечей на СВО**