**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 апрель 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»  «Праздник юмора, шутки и весёлого розыгрыша» | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»    Вечер отдыха | **1 апреля**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  14.00-17.00 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Фомина  Нелли Ринчиновна |
| **2** | Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Порыв к высокому» | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Выставка — юбилей: « Творчество Н.В. Гоголя | **2 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  //-//-//- | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  15.00-16.30 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  -//-//-//-  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городскойбиблиотеки |
| **3** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Спрашивали? Отвечаем!» | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Встреча с руководителем Отдела Социального защиты населения.  (Вопросы компенсации ЖКУ, кому положены,необходимый пакет документов) | **3 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 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Дашинимаева Елена Вандановна |
| **4** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  ЛФК — при малоподвижном образе жизни | Упражнение с мячами      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Практическое занятие с инструктором ЛФК | **4 апреля**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  13.30-14.30 | Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  Артем Михайлович  Соколов — инструктор ЦРБ |
| **5** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Трещит лед под бременем ратным»  - Исторический час | Упражнение с мячами    практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Видео-лекторий  (Александр Невский — Ледовое побоище) | **5 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  Будаева  Энгельсина  Доржиевна  -//-//-//-  Фомина Нелли Ринчиновна |

* **Книги и журналы-мини-библиотека**
* **Настольные игры (шашки, домино, шахматы, лото, лего)**
* **Медицинский уголок (измерение давления, температура)**
* **Игра в Дарц**

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Не просто жить, а быть здоровым»  День Здоровья  «Движение — это жизнь»  Всероссийский день ходьбы | Упражнение с палками      Практические упражнения «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Видеорассказ к «Дню Здоровья»  активная пешая прогулка до стадиона  Флешмоб  (массовые физ.упражнения  под руководством инструктора ) | **8 апреля**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//-  ,  Открытый стадион-Спортивный комплекс ГО ГРЭС | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  13.30-  15.30  15.30-  17.30 | Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки  Районный  Комитет по спорту  Корякина Татьяна Анатольевна |
| **7** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Театральная неделя» - в рамках совместного проекта « Теплые ладошки»с детским садом № 10 | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»    Театральная постановка совместно с детьми старших групп детского сада «Сказка» | **9 апреля**  **(вторник)**  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-  17.30 | Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Константинова Анна Валерьевна — руководитель дет.сада  Фомина Нелли Ринчиновна |
| **8** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Красиво стареть возможно» | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  -Лекция  -Практические занятия с психологом | **10 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 | Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Ростова Татьяна Корнеевна  Бадмаева Оксана Баировна (клинический психолог отделения сосудистой терапии ) |
| **9** | «Развитие мышления, общение онлайн» | Онлайн-Викторина  «Битва Эрудит компаний»  с ЦОСП г. Северобайкальска | **11 апреля**  **(четверг)**  Здание СФР,  ул.Комсомольская,5 | 10.00-11.00 | Ильина Валентина Леонидовна  Фомина Нелли Ринчиновна |
| **10** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Он сказал: «Поехали !» -  День космонавтики | Упражнение с палками    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Информационное досье ко Дню авиации и космонавтики | **12 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  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, температура)**
* **Игра в ДАРЦ**

**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»  «100 советов на здоровье» | Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Книжная выставка | **15 апреля**  **(понедельник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  13.00-15.00 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки |
| **2** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Труд — дело чести, будь в труде на первом месте» | Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Субботник — проведение благоустройства близлежайшей территории | **16 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  14.00-16.00 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Совет ЦОСП |
| **13** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Финансовая  среда» | Зарядка не вставая со стула      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Основные правила безопасности при использовании банковских карт (Защита от финансового мошенничества)  (Беседа, вопросы-ответы) | **17 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  Баниева Елена Владимировна  Управляющая филиалом «Россельхозбаек»  г. Гусиноозерско |
| **14** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  ЛФК — при малоподвижном образе жизни | Зарядка не вставая со стула      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Практическое занятие с инструктором ЛФК | **18 апреля**  **(четверг)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  -//-//-//- | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  13.30-14.30 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Артем Михайлович  Соколов — инструктор ЦРБ |
| **15** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Защита организма от заражения» | Зарядка не вставая со стула    Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Вакцинация против клещевого энцефалита — 3 прививка | **19 апреля**  **(пятница)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  **-//-//-//-**  **-//-//-//-** | 10.00-10.30  10.30-  11.00  11.00-12.00  13.30-15.30 | Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  Доржиева Дарима  Цыбикдоржиевна  ЦРБ Перелыгина Светлана Геннадьевна |

**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)**

**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»  "Что есть человек?", «Великий мастер своего дела» | Утренняя зарядка      Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»    Час интересных сообщений, посвященный 300-летию со дня рождения философа И.Канта | **22 апреля**  **(понедельник)**  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  Демидова Ирина Ивановна-главный специалист городской библиотеки |
| **17** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  «Капелька тепла согреет душу»  (Совместный проект «Бабушкин день») | Утренняя зарядка  Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  посещение детского сада «Сказка» с целью проведения крнкурса чтецов с детьми | **23 апреля**  **(вторник)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А  -//-//-//-  -//-//-//-  Детсад № 10 «Сказка»  ул.Ключевская,.10 | 08.00-19.00  10.30-  11.00  11.00-12.00  16.00-17.00 | Соколова Татьяна  Васильевна  Соколова Татьяна  Васильевна  //-//-//-  Константинова Анна Валерьвна — заведующая д/с 10  Фомина Н.Р. |
| **18** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  « Спрашивали? Отвечаем!» | Утренняя зарядка          Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Ответы на вопросы социально — пенсионного характера | **24 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 | Соколова Татьяна  Васильевна  Соколова Татьяна  Васильевна  //-//-//-  Ниязова Татьяна Валерьевна, главный специалист КС СФР |
| **19** | «Познаю свой край родной»  в рамках пректа  «Бурятия: | Экскурсия в с. Тарбагатай  9Знакомство с бытом семейских | **25 апреля**  **(четверг)**  маршрут Гусиноозерск-Тарбагатай | 10.00-17.00 | Фомина Нелли Ринчиновна |
| **20** | -Жить активно  (бодрящая зарядка)  «Развитие мозга в любом возрасте»  «Мы танцуем и поем»  “Святая верба» | Утренняя зарядка        Практические упражнения  «Пальчиковая гимнастика»  репетиция самодеятельного ансамбля «Багульник»  Видео — лнкторий посвященный провославным праздникам «Вербное воскресенье» и «Благовещение». | **26 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  Соколова Татьяна  Васильевна  Соколова Татьяна  Васильевна  Губкина Валентина Кирилловна |
| **21** | «Словно яркая раскраска в гости к нам явилась Пасха» | Беседа — диалог о традициях празднования Пасхи  Мастер -класс по раскрашиванию яиц , изготовлению куличей к празднику | **,27 апреля**  **(суббота)**  место проведе-ния: ЦОСП  пос. Энергетиков,26А | 10.00-10.30 | Соколова Татьяна Васильевна,  Ростова Татьяна Корнеевна |