| **Дата** | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| --- | --- | --- |
| 01.04.2024 | Участие во флешмобе «День Смеха!» | Актовый зал |
| 02.04.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 03.04.2024 | Кардиологический комплекс упражнений | Спортивное пространство |
| 03.04.2024 | Выездная экскурсия «По вехам родного края» | Дубенский район |
| 04.04.2024 | Познавательный час :»Птичьему пению- вниманием с волнением» | Тихая гостиная |
| 04.04.2024 | Урок рукоделия: мастерим веточки вербы. | Творческая мастерская |
| 05.04.2024 | Онлайн- занятие «Старость- в радость!» | Компьютерный мир |
| 05.04.2024 | Занятия на тренажерах | Спортивное пространство |
| 05.04.2024 | Встреча с благочинным о. Андреем «Благовещение» | Актовый зал |
| 08.04.2024 | Холка минус (профилактика и коррекция «вдовьева горба») комплекс упражнений для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 09.04.2024 | Урок рукоделия:учимся вязать крючком салфетки. | Творческая мастерская |
| 10.04.2024 | Комплекс упражнений  «Подтянутые руки» | Спортивное пространство |
| 10.04.2024 | Урок финансовой грамотности «Осторожно, мошенники!» | Актовый зал |
| 10.04.2024 | Готовим национальные блюда! Рецепты. | Буфет здорового питания |
| 11.04.2024 | Познавательно- игровая программа «Дорога к просторам вселенной» | Тихая гостиная |
| 11.04.2024 | Урок рукоделия: вышивка атласными лентами | Творческая мастерская |
| 11.04.2024 | Онлайн- игра «Эрудит» | Компьютерный мир |
| 12.04.2024 | Занятия на тренажерах | Спортивное пространство |
| 12.04.2024 | «Земля в иллюминаторе видна…» мероприятие ко Дню Космонавтики | Актовый зал |
| 12.04.2024 | Релаксационный сеанс | Кабинет Гармонии |
| 15.04.2024 | Комплекс упражнений по суставной гимнастике Тун-бэй | Спортивное пространство |
| 16.04.2024 | Мастер-класс по вязанию крючком | Творческая мастерская |
| 16.04.2024 | «Эряк, тирень кель!» День родного языка | Актовый зал |
| 17.04.2024 | Комплекс упражнений  «Тазовое дно» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 17.04.2024 | «Угадай мелодию!» музыкальное мероприятие | Актовый зал |
| 17.04.2024 | «Работаем с тестом!» мастер- класс по приготовлению дрожжевого теста | Буфет здорового питания |
| 18.04.2024 | Викторина «Книжный дворик» | Тихая гостиная |
| 18.04.2024 | Лекция врача «Профилактика острой сердечной недостаточности»/индивидуальные консультации | Актовый зал/медицинский кабинет |
| 18.04.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 19.04.2024 | Плетение сетей для СВО | Актовый зал |
| 19.04.2024 | Лимфодренажная гимнастика для возрастных лиц | Спортивное пространство |
| 19.04.2024 | Деловая игра «Мафия» | Кабинет Гармонии |
| 22.04.2024 | Комплекс упражнений  «Расправим плечи» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 23.04.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 24.04.2024 | Урок финансовой грамотности. Встреча с представителями банка | Актовый зал |
| 24.04.2024 | Встреча за круглым столом: рецепты приготовления постных блюд | Буфет здорового питания |
| 24.04.2024 | Онлайн- занятия «Гимнастика Тун- бэй» | Спортивное пространство |
| 25.04.2024 | Урок рукоделия: мастерим значки ко Дню Победы | Творческая мастерская |
| 25.04.2024 | Онлайн- занятие «Старость- в радость!» | Компьютерный мир |
| 25.04.2024 | Книжно- тематическая беседа  «На лесных тропинках» | Тихая гостиная |
| 26.04.2024 | «Как противостоять стрессу?» | Кабинет Гармонии |
| 26.04.2024 | Занятия на тренажерах | Спортивное пространство |
| 26.04.2024 | «Мир!Труд!Май!» мероприятие к 1 Мая | Актовый зал |
| 27.04.2024 | Комплекс упражнений с элементами йоги | Спортивное пространство |

| **Дата** | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| --- | --- | --- |
| 02.05.2024 | Урок рукоделия. Мастерим из фетра! | Творческая мастерская |
| 02.05.2024 | «Главное о здоровье женщины»  лекция врача | Актовый зал/медицинский кабинет |
| 02.05.2024 | «Пасха Христова» все о традициях праздника | Тихая гостиная |
| 03.05.2024 | Занятия на тренажерах | Спортивное пространство |
| 03.05.2024 | Мастер- класс по окрашиванию яиц к Светлой Пасхе | Буфет здорового питания |
| 03.05.2024 | Обучение компьютерной грамотности: осваиваем электронную почту | Компьютерный мир |
| 06.05.2024 | Суставная гимнастика  «Тун Бэй» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 07.05.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 07.05.2024 | «Поклонимся Великим тем годам…» мероприятие ко Дню Великой Победы | Актовый зал |
| 08.05.2024 | Комплекс упражнений  «Укрепляем суставы ног» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 08.05.2024 | Делимся интересными рецептами! | Буфет здорового питания |
| 08.05.2024 | Оформление стены памяти -фотовыставки «Победа- в лицах!» | Актовый зал |
| 13.05.2024 | Комплекс упражнений  «Укрепляем спину» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 14.05.2024 | Мастер- класс по вязанию игрушек крючком | Творческая мастерская |
| 15.05.2024 | Встреча с участковым уполномоченным «Осторожно, мошенники!» | Актовый зал |
| 15.05.2024 | Встреча с благочинным о. Андреем | Буфет здорового питания |
| 15.05.2024 | Комплекс упражнений  «Координация и равновесие» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 16.05.2024 | Лекция: Инфаркт. Первые признаки и симптомы | Актовый зал/ медицинский кабинет |
| 16.05.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 16.05.2024 | Тематическая викторина  «Семь чудес света» | Тихая гостиная |
| 16.05.2024 | Обучение компьютерной грамотности. Работаем на сайте «РЖД» | Компьютерный мир |
| 17.05.2024 | Занятия на тренажерах | Спортивное пространство |
| 17.05.2024 | Нейрогимнастика. | Кабинет Гармонии |
| 20.05.2024 | Спортивные соревнования среди граждан серебряного возраста «Мы- за активное долголетие!» | ФОК |
| 21.05.2024 | Урок рукоделия.  Мастерим из фоамирана. | Творческая мастерская |
| 22.05.2024 | Комплекс упражнений  «Чтобы колени не болели» | Спортивное пространство |
| 22.05.2024 | «Когда уйдем со школьного двора»  - вечер воспоминаний | Актовый зал |
| 22.05.2024 | Встреча с протоиереем о. Андреем | Буфет здорового питания |
| 23.05.2024 | Игра- путешествие «В мир книги» | Тихая гостиная |
| 23.05.2024 | Урок рукоделия.  Мастерим из фоамирана. | Творческая мастерская |
| 24.05.2024 | Лечебная гимнастика для бодрости на весь день (укрепление основных групп мышц) | Спортивное пространство |
| 24.05.2024 | Встреча с психологом. | Территория Гармонии |
| 24.05.2024 | Выездная экскурсия в музей им. Эрьзи | г. Саранск |
| 27.05.2024 | Комплекс упражнений по лимфодренажной гимнастике | Спортивное пространство |
| 28.05.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 29.05.2024 | Мероприятие «Вот и лето на пороге!» | Актовый зал |
| 29.05.2024 | Мастер- класс по кулинарии | Буфет здорового питания |
| 29.05.2024 | Комплекс упражнений на развитие гибкости с элементами йоги | Спортивное пространство |
| 30.05.2024 | Выставка работ | Творческая мастерская |
| 30.05.2024 | Увлекательно- познавательная беседа «Аптека под ногами» | Тихая гостиная |
| 30.05.2024 | Лекция: Онкологические заболевания. Принципы диагностики | Актовый зал/медицинский кабинет |
| 31.05.2024 | Комплекс упражнений для возрастных граждан /онлайн занятие с тренером | Спортивное пространство |
| 31.05.2024 | Урок финансовой грамотности -встреча с представителями МВД | Актовый зал |

| **Дата** | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| --- | --- | --- |
| 03.06.2024 | Комплекс упражнений гимнастика Ушу | Спортивное пространство |
| 04.06.2024 | Встреча с работниками социальной защиты | Актовый зал |
| 04.06.2024 | Урок рукоделия. | Творческая мастерская |
| 05.06.2024 | Мастер – класс по кулинарии «Полезные вкусняшки» | Буфет здорового питания |
| 05.06.2024 | Кинопоказ «Три плюс два» | Актовый зал |
| 05.06.2024 | Комплекс упражнений гимнастика ТунБэй | Спортивное пространство |
| 06.06.2024 | «Я помню чудное мгновение!» мероприятие, посвященное 225-лети. А.С. Пушкина | Актовый зал |
| 06.06.2024 | Урок рукоделия. | Творческая мастерская |
| 06.06.2024 | пушкинский день- чтение вслух «Себя как в зеркале я вижу» | Тихая гостиная |
| 07.06.2024 | Комплекс упражнений на растяжение мышц позвоночника (если спина напряжена и устала) | Спортивное пространство |
| 07.06.2024 | «По вехам родного края…» | Актовый зал |
| 07.06.2024 | Арт- терапия «Мы любим лето!» | Территория Гармонии |
| 10.06.2024 | Гимнастика с элементами йоги | Спортивное пространство |
| 11.06.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 11.06.2024 | «Россия- Великая Сила!» мероприятие ко Дню России | Актовый зал |
| 13.06.2024 | Видеоэкскурсия по Ростовскому Кремлю | Актовый зал |
| 13.06.2024 | Экологическая игра  «Тайны и загадки природы» | Тихая гостиная |
| 13.06.2024 | Лекция : «Здоровое питание. Здоровый образ жизни»/индивидуальные консультации врача | Актовый зал/медицинский кабинет |
| 13.06.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 14.06.2024 | Арт- терапия | Кабинет Гармонии |
| 14.06.2024 | Занятия на тренажерах | Спортивное пространство |
| 17.06.2024 | Камчатка. Видеоэкскурсия | Актовый зал |
| 17.06.2024 | Комплекс упражнений  «Расправим плечи» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 18.06.2024 | урок финансовой грамотности с представителем Сбербанка | Актовый зал |
| 18.06.2024 | Мастер-класс по оригами | Творческая мастерская |
| 19.06.2024 | Профилактическая беседа «СТОП. Мошенники!» | Актовый зал |
| 19.06.2024 | Комплекс упражнений  «Мышечный корсет» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 20.06.2024 | Лекция о правильном питании для возрастных граждан | Буфет здорового питания |
| 20.06.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 20.06.2024 | Обучение компьютерной грамотности. Изучаем ЕГИССО. | Компьютерный мир |
| 20.06.2024 | Литературный час «Царица серебряного века» к 135- летию Анны Ахматовой | Тихая гостиная |
| 21.06.2024 | Релаксационный сеанс | Кабинет Гармонии |
| 21.06.2024 | Комплекс упражнений  по суставной гимнастике ТунБэй | Спортивное пространство |
| 24.06.2024 | Комплекс упражнений  «Укрепляем суставы ног» для возрастных пациентов | Спортивное пространство |
| 25.06.2024 | Урок рукоделия. Вяжем красивые салфетки. | Творческая мастерская |
| 26.06.2024 | Встреча с протоиереем о. Андреем Зубановым | Буфет здорового питания |
| 26.06.2024 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой | Спортивное пространство |
| 26.06.2024 | Поговорим с юристом. | Актовый зал |
| 27.06.2024 | «По следам великого поэта» в гостях у Пушкина | Тихая гостиная |
| 27.06.2024 | Лекция : «Профилактика кишечных инфекций и пищевых отравлений» | Актовый зал/медицинский кабинет |
| 27.06.2024 | Урок рукоделия | Творческая мастерская |
| 28.06.2024 | Тренируем память. Практическое занятие. | Кабинет Гармонии |
| 28.06.2024 | Занятия на тренажерах | Спортивное пространство |
| 28.06.2024 | Обучение компьютерной грамотности. | Компьютерный мир |