

ПЛАН
культурно-массовых мероприятий ОСКАД
на февраль 2019г.
ГБУ ТЦСО «Южнопортовый»

Дата, время	Наименование мероприятия
01.02.19	Пятница
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие» оздоровительной гимнастикой
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видео-салон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Комедия ошибок»
16-45	Настольные игры и чтение периодических изданий
02.02.19	Суббота
9-00	Индивидуальные занятия для пользователей ПК с выходом в интернет
10-00	Сеанс релаксации
10-00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
11-00	Встреча членов общества слабовидящих «Прозрение»
11-30	Клуб взаимопомощи «Соседушка». Тема: «Зимние посиделки»
14-00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
16-00	Настольные игры и чтение периодических изданий
04.02.19	Понедельник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»

10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видео-салон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Печки-лавочки»
14.00-16.00	Кружок художественно-прикладного творчества в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок английского языка «MagicEnglish» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
05.02.19	Вторник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Хор «Вдохновение» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видео-салон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Училка»
16.00-17.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
06.02.19	Среда
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13-30	Лекция. Сеанс релаксации. Психолог Московского центра психологической помощи населению Т.И.Комиссарова
17.00-18.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий
07.02.19	Четверг
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»

10.00-12.00	Хор «Вдохновение» в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видеосалон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Приходи на меня посмотреть...»
14.00-16.00	Кружок художественно-прикладного творчества в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок английского языка «MagicEnglish» в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок восточных танцев «Жизнь в танце» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
08.02.19	Пятница
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видеосалон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Китайская бабушка» к 70-летию юбилею советской и российской актрисы театра и кино, Народной артистки России Ирины Муравьевой
16-45	Настольные игры и чтение периодических изданий
09.02.19	Суббота
9-00	Индивидуальные занятия для пользователей ПК с выходом в интернет
10-00	Сеанс релаксации
10-00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00	Встреча членов общества слабовидящих «Прозрение»
11.30	Клуб взаимопомощи «Соседушка». Тема: «Вся жизнь – театр...» к всероссийскому году театра
14-00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
16-00	Настольные игры и чтение периодических изданий
11.02.19	Понедельник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»

10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видео-салон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Цирк» к 112-летию со Дня рождения советской актрисы театра и кино, певицы, Народной артистки СССР Любви Орловой
14.00-16.00	Кружок художественно-прикладного творчества в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-17.00	Кружок английского языка «MagicEnglish» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
12.02.19	Вторник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Хор «Вдохновение» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видео-салон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Три тополя на Плющихе»
16.00-17.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
13.02.19	Среда
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13-30	Лекция. Сеанс релаксации. Психолог Московского центра психологической помощи населению Т.И.Комиссарова
17.00-18.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»

18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
14.02.19	Четверг
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Хор «Вдохновение» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видеосалон «Ретро». Просмотр художественного фильма «День Святого Валентина»
16.00-18.00	Кружок английского языка «Magic English» в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок восточных танцев «Жизнь в танце» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий
15.02.19	Пятница
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Мероприятие, посвященное 30-летию вывода советских войск из Афганистана. Просмотр документального фильма «Мы уходим»
16-45	Настольные игры и чтение периодических изданий
16.02.19	Суббота
9-00	Индивидуальные занятия для пользователей ПК с выходом в интернет
10-00	Сеанс релаксации
10-00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
11-00	Встреча членов общества слабовидящих «Прозрение»
11-30	Клуб взаимопомощи «Соседушка». Тема: «Поговорим о мужчинах», посвященная преддверию празднования Дня защитника Отечества

14-00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
16-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
18.02.19	Понедельник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10-00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Беседа «Охрана психического здоровья в пожилом возрасте». Лектор - руководитель отдела социальной геронтологии, кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт З.Ф.Котова
14.00-16.00	Кружок художественно-прикладного творчества в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок английского языка «Magic English» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
19.02.19	Вторник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Хор «Вдохновение» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Концерт «Нам года-не беда» в исполнении творческого дуэта «Веселые пессимисты», посвященный Дню защитника Отечества
16.00-17.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий
20.02.19	Среда
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»

12.00-13.00	Лекция. Сеанс релаксации. Психолог Московского центра психологической помощи населению Т.И.Комиссарова
13-30	Экскурсия в музей «Бункер Сталина»
17.00-18.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
21.02.19	Четверг
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Хор «Вдохновение» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Концерт «Мужчина моей мечты», посвященный Дню защитника Отечества в исполнении творческого коллектива «Улыбка» ГБУ ТЦСО «Коломенское»
14.00-16.00	Кружок художественно-прикладного творчества в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок английского языка «Magic English» в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок восточных танцев «Жизнь в танце» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий
22.02.19	Пятница
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Концерт «Вспомним годы былые...», посвященный Дню защитника Отечества в исполнении трио «Элегия» ГБУ ТЦСО «Южнопортовый»
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
16-45	Настольные игры и чтение периодических изданий
23.02.19	Суббота
9-00	Встреча гостей
10-00	Просмотр документального фильма «Щит России»
11-00	Викторина «Женщины о мужчинах»
12-00	Концерт «Браво, солдат!» в исполнении хора «Вдохновение» ГБУ ТЦСО «Южнопортовый»

13-00	Праздничное чаепитие
14-00	Танцевальная программа «Дамы приглашают кавалеров»
25.02.19	Понедельник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Видеосалон «Ретро». Просмотр художественного фильма «Русское
14.00-16.00	Кружок художественно-прикладного творчества в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок английского языка «Magic English» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
26.02.19	Вторник
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское
10.00-12.00	В рамках проекта «Московское долголетие» занятия хором пением. Хор «Вдохновение»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13.00-14.00	Шахматно-шашечный клуб «Гроссмейстер» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-00	Экскурсия в Марфо-Мариинскую обитель из цикла «Православное достояние России»
16.00-17.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
27.02.19	Среда
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское
10.00-12.00	Фитнес и занятия в тренажерном зале в рамках проекта «Московское долголетие»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
10.00-12.00	Танцевальная гимнастика «Танцы на завтрак» в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Музыкальный час
13-30	Лекция. Сеанс релаксации. Психолог Московского центра психологической помощи населению Комиссарова Т.И.
15-00	Заседание литературно-поэтического клуба «Друза»

17.00-18.00	Кружок караоке в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий.
28.02.19	Четверг
9.15-10.00	Оздоровительная гимнастика в рамках проекта «Московское
10.00-12.00	В рамках проекта «Московское долголетие» занятия хора «Вдохновение»
11.00-12.00	Курсы компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие»
12.00-13.00	Танцевальная фитнес-гимнастика «Зумба» в рамках проекта «Московское долголетие»
13-30	Лекция из цикла «Жизнь замечательных людей» - «Н.В.Гоголь». Лектор И.Е.Балашова
14.00-16.00	Кружок художественно-прикладного творчества в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок английского языка «Magic English» в рамках проекта «Московское долголетие»
16.00-18.00	Кружок восточных танцев «Жизнь в танце» в рамках проекта «Московское долголетие»
18-00	Настольные игры и чтение периодических изданий