
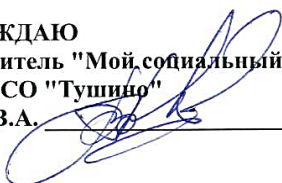




СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
координации и развития
стационарной (офлайн) деятельности МСЦ
Шайхутдинов М.И. 

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель "Мой социальный центр"
ГБУ ТЦСО "Тушино"
Роцин В.А. 

Анонс встреч клубов и мероприятий на август 2021 года

МСЦ "Тушино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия	
1	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	01.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
2	Клуб "Гармония"	занятие	01.08.2021	Нейропсихология, проведение занятия по тренировке памяти, внимания, скорости реакции и гибкости мышления.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
3	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	занятие	01.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

4	Собрание клуба "Поделки"	мастер-класс	01.08.2021	Украшаем цветочный горшок тонкими спилами дерева. Для этого надо заранее купить горшок новый ровный (или можно использовать прозрачный горшок из-под салата "квашеная капуста") и попросить кого-нибудь нарезать ветку березы тонко-тонко.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
5	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя".Вечерняя заминка!	тренировка	01.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.Тренировка проводится в зале.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
6	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя".Вечерняя заминка!	тренировка	02.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия.Тренировка включает в себя комплекс упражнений , улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
7	"Построение настроения"	занятие	02.08.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", посвященное родному языку. Родная речь помогает нам себя и мир сберечь!	Чернов Михаил Петрович	ON	
8	"Нейрофитнес для мозга"	занятие	02.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Штельвах Евгения Андреевна	ON	
9	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	02.08.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Оздоровление, снятие напряжения, повышение иммунитета в домашних условиях с помощью рефлексотерапии.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON	

10	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	03.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
11	Клуб "Удобный город"	занятие	03.08.2021	Занятие в клубе "Удобный город". Поговорим об одном из старейших научно-исследовательских центров России - НИЦЭМ им. Н. Ф. Гамалеи, находящимся в районе Щукино, знаменитым на весь мир своими открытиями, главное из которых - вакцина Гам-ковид-вак (Спутник - V).	Дворецкая Елена Сергеевна	ON	
12	Мероприятие клуба "Поделки"	мастер-класс	03.08.2021	Делаем поделку: из втулок красивую открытку в виде цветочка. Понадобятся: несколько втулок от туалетной бумаги, краски, твердый картон.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
13	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут"	занятие	03.08.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут". Все аспекты жирового баланса в здоровом питании. Повышен холестерин - всегда ли это плохо, причины увеличения веса, полезные и вредные жиры, правильные масла и что такое ОМЕГА - вопросы, которые мы с вами разберем на этом занятии.	Баева Лариса Михайловна	ON	
14	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	04.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

15	Клуб "Планета здоровья"	лекция	04.08.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
16	Мероприятие "Киноклуба"	встреча	04.08.2021	Обсуждение фильма "Возвращение" Звягинцева.	Полякова Светлана Антоновна	ON	
17	Клуб "Практическая психология"	занятие	04.08.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". На этом занятии, вы: познакомитесь с основными и самыми эффективными способами снятия стресса на - физическом, -эмоциональном, -ментальном уровнях; узнаете, где и как вы сможете закрепить практические методы, полученные на наших мастер-классах и приобрести навыки предотвращения стресса, так необходимые в вашей жизни.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
18	Мафия	игра	04.08.2021	МАФИЯ - командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.	Пахомов Артемий Алексеевич	ON	
19	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	05.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

20	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	05.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
21	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	05.08.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Суджок терапия, основы, приемы диагностики в домашних условиях.	Баязова Ирина Владимировна	ON	
22	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	05.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
23	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	06.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
24	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	06.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
25	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	07.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

26	Мафия	игра	07.08.2021	МАФИЯ - командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.	Пахомов Артемий Алексеевич	ON	
27	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	08.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
28	Клуб "Гармония"	занятие	08.08.2021	Нейропсихология, проведение занятия по тренировке памяти, внимания, скорости реакции и гибкости мышления.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
29	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	08.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
30	Фейсфитнес	мастер-класс	08.08.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	

31	Йога	тренировка	08.08.2021	<u>Услышать свое тело, понять его желания и найти с ним гармонию просто! Нам потребуется пробуждающая дыхательная гимнастика, простая и эффективная разминка, несколько базовых поз йоги и релаксационная растяжка. Приглашаем вас занятия по йоге!</u>	Канканян Тамара Грандовна	ON	
32	Клуб "Поделки"	занятие	08.08.2021	Декупаж красивой салфеткой. Понадобятся: клей ПВА, салфетка, максимально ровная баночка, обезжириватель, грунт акриловый и акриловый лак (можно и без них).	Штельвах Евгения Андреевна	ON	
33	Кулинарный клуб "Готовим дома"	мастер-класс	08.08.2021	Мастер-класс в клубе "Готовим дома" Великолепный шоколадный вкус, хрустящая корочка, непередаваемый аромат - все это нежнейший брауни. Просто и вкусно!	Канканян Тамара Грандовна	ON	
34	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	08.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
35	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя". Бодрое утро!	тренировка	09.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
36	"Построение настроения"	занятие	09.08.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", посвященное родному языку. Родная речь помогает нам себя и мир сберечь!	Чернов Михаил Петрович	ON	

37	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	занятие	09.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
38	Кулинарный мастер-класс по приготовлению булочек из творога.	мастер-класс	09.08.2021	Первый мастер-класс клуба "Аппетитные блюда". Готовим булочки из творога. Понадобятся: две пачки творога без комочков, 1 яйцо, 1/2 пачки слив масла, 2/2 ст сахара, 1.5 ст муки.	Колдашова Елена Петровна	ON	
39	Мероприятие "Книжного клуба"	встреча	09.08.2021	Мероприятие "Книжного клуба". Поговорим о книгах, которые читают внуки.	Диденко Татьяна Алексеевна	ON	
40	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	09.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
41	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	10.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
42	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	10.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
43	Мероприятие клуба "Удобный город"	занятие	10.08.2021	Мероприятие клуба "Удобный город". Сиреневый сад Леонида Колесникова	Дворецкая Елена Сергеевна	ON	
44	Клуб "Поделки"	мастер-класс	10.08.2021	Делаем поделку: белую пластиковую баночку из-под сметаны превращаем в элегантную корзиночку.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

45	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	10.08.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут". Все аспекты жирового баланса в здоровом питании. Повышен холестерин - всегда ли это плохо, причины увеличения веса, полезные и вредные жиры, правильные масла и что такое ОМЕГА - вопросы, которые мы с вами разберем на этом занятии.	Баева Лариса Михайловна	ON	
46	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	11.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
47	Мероприятие "Киноклуба"	беседа	11.08.2021	Обсуждение российского фильма "Огонь"	Полякова Светлана Антоновна	ON	
48	Клуб "Практическая психология"	занятие	11.08.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". На этом занятии, вы: познакомитесь с основными и самыми эффективными способами снятия стресса на - физическом, -эмоциональном, -ментальном уровнях; узнаете, где и как вы сможете закрепить практические методы, полученные на наших мастер-классах и приобрести навыки предотвращения стресса, так необходимые в вашей жизни.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
49	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	11.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	

50	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	12.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
51	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	12.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
52	Клуб "Планета здоровья"	лекция	12.08.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
53	Самомассаж	занятие	12.08.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Канканян Тамара Грандовна	ON	
54	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	12.08.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Суджок терапия, основы, приемы диагностики в домашних условиях.	Баязова Ирина Владимировна	ON	
55	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	13.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

56	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	13.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
57	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	14.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
58	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	14.08.2021	Мероприятие членов клуба для мастер-класса по кулинарии.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
59	Клуб "Магия жизни"	занятие	14.08.2021	Изучение основных мощных источников энергии жизни. Занятие на тему сохранения секрета жизненных сил и сохранения энергии.	Киржаева Людмила Васильевна	ON	
60	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	14.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
61	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	15.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
62	Клуб "Гармония"	занятие	15.08.2021	Занятие на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	

63	"Нейрофитнес для мозга"	занятие	15.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
64	Фейсфитнес	встреча	15.08.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
65	Мероприятие клуба "Поделки"	мастер-класс	15.08.2021	Покажем как сделать летний или осенний венок. Вам потребуются: ветки, секатором обработать отрезать все веточки, бечевка или веревка, и цветочки - желтые пижма или рябина, черноплодка или калина. Они долго хранятся...	Штельвах Евгения Андреевна	ON	
66	Занятие клуба "Guten Tag"	занятие	15.08.2021	Изучение иностранных языков развивает память людей, расширяет их кругозор и открывает новые границы. Многие изучали немецкий язык в школе, поэтому сейчас самое время освежить память!	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
67	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	15.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
68	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	16.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

69	Онлайн-занятие "Построение настроения"	занятие	16.08.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители.	Чернов Михаил Петрович	ON	
70	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	16.08.2021	Онлайн мастер-класс по приготовлению борща. Присоединяйтесь поделиться и своими секретами!	Колдашова Елена Петровна	ON	
71	Клуб "Белый рояль"	занятие	16.08.2021	Первая организационная Мероприятие клуба "Белый рояль"	Слепов Александр Григорьевич	ON	
72	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	16.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
73	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	17.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
74	Мероприятие клуба "Удобный город"	занятие	17.08.2021	Мероприятие клуба "Удобный город". Рядом с нами находится уникальное место - усадьба Покровское-Стрешнево! Мы предлагаем вам погрузиться в ее историю и вместе познакомиться с уникальными архивными документами, рисунками, фотографиями, которые неизвестны широкой общественности.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

75	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	17.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
76	Всё о Сицилии	лекция	17.08.2021	На нашей встрече мы поговорим о чудесной Сицилии, ее истории и искусстве	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
77	Клуб "Викторины"	соревнование	17.08.2021	Викторина по сталинским высоткам. Лидер клуба расскажет много интересных фактов о мистической истории и строительстве башен.	Чепурнов Игорь Владимирович	ON	
78	Клуб "Золотой локон"	занятие	17.08.2021	Занятие на тему ухода за волосами и кожей головы.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
79	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	17.08.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут". Баланс витаминов.	Баева Лариса Михайловна	ON	
80	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	18.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
81	Клуб "Планета здоровья"	лекция	18.08.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
82	Собрание "Киноклуба"	беседа	18.08.2021	Обсуждаем фильм "Дневник памяти"	Полякова Светлана Антоновна	ON	
83	Мафия	игра	18.08.2021	МАФИЯ - командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.	Михеев Ярослав Олегович	ON	

84	Клуб "Практическая психология"	занятие	18.08.2021	<p>Занятие в клубе "Практическая психология".</p> <p>На этом занятии, вы: узнаете, как наши эмоции застревают в теле и к чему это может привести; узнаете, что позволяет нам успокоиться и забыть о проблемах; познакомитесь с несколькими техниками, позволяющими принимать правильные решения; узнаете способы формирования уверенности в себе; узнаете, как переключать манипулятора; познакомитесь с техникой "Аналитическая медитация";</p>	Слепов Александр Григорьевич	ON	
85	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	18.08.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
86	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	19.08.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
87	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	19.08.2021	<p>Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.</p>	Новожилова Ольга Александровна	ON	
88	Занятие клуба "Guten Tag"	занятие	19.08.2021	<p>Изучение иностранных языков развивает память людей, расширяет их кругозор и открывает новые границы. Многие изучали немецкий язык в школе, поэтому сейчас самое время освежить память!</p>	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	

89	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	19.08.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Суджок терапия, основы, приемы диагностики в домашних условиях.	Ильина Тамара Петровна	ON	
90	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	20.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
91	Особенности безопасного содержания собаки в городе	лекция	20.08.2021	первое мероприятие клуба "Братья наши меньшие". Собаководство за последние годы шагнуло на новый уровень. На встрече вы узнаете новые традиции, особенности воспитания и безопасного содержания собаки в городе.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
92	"Онлайн игры" в МСЦ	игра	20.08.2021	Командные игры на логику и скорость мышления развивающие память и ассоциативное мышление	Пахомов Артемий Алексеевич	ON	
93	Вводная Мероприятие театрального клуба "Иллюзион"	семинар	20.08.2021	Знакомство с участниками клуба, выбор пьесы, упражнения по технике речи, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой.	Григорянц Галина Николаевна	ON	
94	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	20.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
95	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	21.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

96	Мероприятие клуба "Обычные вещи"	беседа	21.08.2021	Рассказ участницы клуба о поездке в Нальчик по путевке выданной отделом социальной защиты населения в санаторий "Грушевая роща". Ощущения и впечатления от поездки.	Захарова Галина Анатолевна	ON	
97	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	21.08.2021	Мероприятие членов клуба для мастер-класса по кулинарии.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
98	Мероприятие клуба "Наш мир"	лекция	21.08.2021	На нашей встрече мы поговорим о чудесной Сицилии, ее истории и искусстве	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
99	Фейсфитнес	встреча	21.08.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Татьяна Алексеевна Диденко	ON	
100	Клуб "Магия жизни"	мастер-класс	21.08.2021	Изучение основных мощных источников энергии жизни. Занятие на тему сохранения секрета жизненных сил и сохранения энергии.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
101	Клуб йоги "Лотос"	тренировка	22.08.2021	Услышать свое тело, понять его желания и найти с ним гармонию просто! Нам потребуется пробуждающая дыхательная гимнастика, простая и эффективная разминка, несколько базовых поз йоги и релаксационная растяжка. Приглашаем вас занятия по йоге!	Новожилова Ольга Александровна	ON	
102	Клуб "Гармония"	занятие	22.08.2021	Занятие на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	

103	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	22.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
104	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	22.08.2021	Лекция на тему: "Русская живопись XIX века"	Михеев Ярослав Олегович	ON	
105	Кулинарный клуб "Готовим дома"	мастер-класс	22.08.2021	Мастер-класс в клубе "Готовим дома"	Новожилова Ольга Александровна	ON	
106	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	23.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
107	"Построение настроения"	занятие	23.08.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители.	Чернов Михаил Петрович	ON	
108	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	23.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
109	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	23.08.2021	Готовим шарлотку.	Колдашова Елена Петровна	ON	
110	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	23.08.2021	Лекция на тему: "Импрессионизм: идеи, герои и течения"	Михеев Ярослав Олегович	ON	
111	Мероприятие "Книжного клуба"	встреча	23.08.2021	Мероприятие "Книжного клуба". Тема встречи "Хороший детектив"	Бычкова Валентина Михайловна	ON	

112	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	23.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
113	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	24.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
114	Дыхательная гимнастика клуба "Линия жизни"	тренировка	24.08.2021	Упражнения для восстановления легких после коронавируса, гимнастика от стресса и гиподинамии	Канканян Тамара Грандовна	ON	
115	Мероприятие клуба "Удобный город"	занятие	24.08.2021	Мероприятие клуба "Удобный город". Внутреннее убранство усадьбы Покровское-Стрешнево. Архивные фотоматериалы.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
116	"Нейрофитнес для мозга"	занятие	24.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
117	Мероприятие клуба "Наш мир"	занятие	24.08.2021	Рассказ участника клуба о своем путешествии в Оренбург, его впечатления и рассказы	Чернов Михаил Петрович	ON	
118	"Викторины"	соревнование	24.08.2021	Викторина по просмотренным фильмам "Киноклуба" за последние пару месяцев. Показываем стоп-кадр фильма и дорогие участники отгадывают какой фильм. Интересно получится ли так отгадать фильм?	Чепурнов Игорь Владимирович	ON	

119	Фейсфитнес	встреча	24.08.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
120	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	24.08.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут". Роль минералов в здоровье человека. Макро и микроэлементы, суточная потребность, содержание в продуктах, правильное употребление.	Баева Лариса Михайловна	ON	
121	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	25.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
122	Занятие клуба йоги "Лотос"	тренировка	25.08.2021	Общеукрепляющая и тонизирующая гимнастика, не вставая со стула!	Канкян Тамара Грандовна	ON	
123	Клуб "Планета здоровья"	лекция	25.08.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
124	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	25.08.2021	Готовим соленья в пакетике.	Колдашова Елена Петровна	ON	
125	Мероприятие "Киноклуба"	встреча	25.08.2021	Обсуждаем фильм "Голос монстра". Интересно как люди смотрят на один и тот же фильм с абсолютно разных точек зрения. Обсуждать и делиться своими мыслями - это и есть идея "Киноклуба". Сам фильм можно посмотреть, например, по этой ссылке: https://ok.ru/video/1271914564349	Полякова Светлана Антоновна	ON	

126	Мероприятие театрального клуба "Иллюзион"	встреча	25.08.2021	Обсуждение театральных постановок, знакомство с упражнениями по актерскому мастерству, занятие дикцией.	Хаустова Лариса Васильевна	ON	
127	"Техника речи "	занятие	25.08.2021	Знакомство с основными упражнениями артикуляционной гимнастики. Разбор букв и проработка правильности их произношения	Строганова Марина Владимировна	ON	
128	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	25.08.2021	На встрече участники клуба обсудят как ухаживать за кошачьей шерстью и посмотрят тематический видеоролик.	Шитова Лариса Владимировна	ON	
129	Полезные свойства алоэ	встреча	25.08.2021	Кто не знает, что такое алоэ? Да все знают! Это лекарственное растение, которое можно встретить на подоконнике в наших домах. А еще его часто добавляют в косметические средства. Ведь оно очень полезно для кожи и волос	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
130	Клуб "Практическая психология"	занятие	25.08.2021	Занятие в клубе "Практическая психология". На этом занятии, вы: узнаете, что такое личные границы, их виды и зачем нам нужны личные границы; узнаете, в чём сложности с очертаниями личных границ; узнаете о признаках нарушения Ваших личных границ; узнаете, как правильно расставить личные границы; познакомитесь со способами защиты личных границ.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
131	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	25.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	

132	Мероприятие клуба "4П и 4В"	беседа	25.08.2021	Беседа на тему: "Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах"	Филин Александр Геннадьевич	ON	
133	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	26.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
134	Дыхательная гимнастика клуба "Линия жизни"	тренировка	26.08.2021	Восстанавливающая дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Канканян Тамара Грандовна	ON	
135	Самомассаж клуба "Линия жизни"	тренировка	26.08.2021	Самомассаж - это отличный способ сохранить здоровье ваших органов, привести в тонус ваши мышцы и суставы, сохранить молодость и здоровый цвет кожи! А еще это инструмент против отеков, спазмов, напряжения	Канканян Тамара Грандовна	ON	
136	Мероприятие клуба "Guten Tag"	занятие	26.08.2021	Изучение иностранных языков развивает память людей, расширяет их кругозор и открывает новые границы. Многие изучали немецкий язык в школе, поэтому сейчас самое время освежить память!	Котельников Петр Иванович	ON	
137	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	26.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
138	Мероприятие клуба "Обычные вещи"	тренировка	26.08.2021	Найти необычное в обычных вещах. В рамках нашего клуба пройдет цикл встреч о хороших книгах для наших внуков. Сегодня расскажем о книге для девочек от 8 до 14 лет "Полианна". Эта книга может научить не сдаваться и не падать духом даже в самых сложных ситуациях.	Журавлева Ирина Александровна	ON	

139	Метафорические карты онлайн	лекция	26.08.2021	Лекция о метафорических картах, разбор вопросов.	Страхов Николай Викторович	ON	
140	Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда"	мастер-класс	26.08.2021	Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда". Яблочки наливные!	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
141	Клуб "Серебряная нить"	занятие	26.08.2021	Занятие на тему правила выбора инструментов для вязания и правильного подбора нитей.	Андреева Елена Алексеевна	ON	
142	"Викторины"	игра	26.08.2021	Мы собрали 15 интересных фактов о Советском Союзе и о событиях того времени. Предлагаем вам ответить на вопросы, от которых веет ностальгией по советской эпохе	Чепурнов Игорь Владимирович	ON	
143	Клуб "Любителей видеороликов"	занятие	26.08.2021	первое мероприятие клуба "Любители снимать ролики". Ищем единомышленников для создания видеороликов. Обсудим планы клуба на ближайшее время. Лидер клуба Чепурнов Игорь Владимирович.	Чепурнов Игорь Владимирович	ON	
144	Мероприятие клуба "Территория красоты"	занятие	26.08.2021	Все дамы любят следить за собой и чувствовать себя краше! Сегодня своими секретами красоты и вечной молодости с нами поделится Галина Анатольевна.	Захарова Галина Анатольевна	ON	
145	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	26.08.2021	Занятие в клубе, посвященное оздоровительным техникам. Закаливание организма – естественная методика для здорового и счастливого долголетия! Закаливание – это профилактические мероприятия, которые повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.	Новикова Вера Васильевна	ON	
146	Мероприятие клуба "Мир искусства"	лекция	26.08.2021	Разбор картины Н.Н. Ге "Пётр I допрашивает царевича Алексея Петровича в Петергофе"	Михеев Ярослав Олегович	ON	
147	Мероприятие клуба "Настольные игры и онлайн"	игра	26.08.2021	Командные онлайн-игры на логику и скорость мышления: Мафия, Импровизация, Элиас, Крокодил и др.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	

148	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	27.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
149	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро. Вторая группа.	тренировка	27.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
150	Фейсфитнес	встреча	27.08.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
151	Дневной макияж	мастер-класс	27.08.2021	Каждая женщина хочет становиться краше и лучше, давайте вместе учиться это делать правильно!	Степанян Марьяна Мгеровна	ON	
152	Мероприятие клуба "Обычные вещи"	встреча	27.08.2021	Найти необычное в обычных вещах. В рамках нашего клуба пройдет цикл встреч "Вместе с внуками". Вместе с участницей нашего клуба в преддверии учебного года предлагаем рассказать о кружках и секциях, куда ходят ваши внуки. Давайте делиться опытом.	Журавлева Ирина Александровна	ON	
153	Слайд шоу "Соловецкие острова"	презентация	27.08.2021	Фото-экскурсия по Соловецким островам глазами Бачурина Анатолия Васильевича	Асоскова Марина Сергеевна	ON	
154	Клуб "Серебряная нить"	занятие	27.08.2021	Занятие на тему вязания шерстяных носков.	Андреева Елена Алексеевна	ON	
155	Комплекс упражнений для растяжки	занятие	27.08.2021	Комплекс простых упражнений для растяжки всех групп мышц, который можно выполнять ежедневно	Мейрабова Алиса Александровна	ON	

156	Золотое кольцо	презентация	27.08.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
157	Мероприятие театрального клуба "Иллюзион"	встреча	27.08.2021	Обсуждение театральных постановок, знакомство с упражнениями по актерскому мастерству, занятие дикцией.	Слюсаренко Дарья Сергеевна	ON	
158	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	27.08.2021	На встрече участники клуба посмотрят ознакомительный ролик специалиста по коррекции поведения собак и обсудят его.	Мейрабова Алиса Александровна	ON	
159	Сергей Павлович Дягилев «Русские сезоны»	презентация	27.08.2021	Познакомимся с биографией Сергея Павловича Дягилева узнаем русских о сезонах, что в них было особенного, какие спектакли проходили.	Слюсаренко Дарья Сергеевна	ON	
160	Мероприятие клуба "С гаджетом на ты" и участие в мастер-классе	занятие	27.08.2021	Мероприятие клуба, знакомство и участие в мастер-классе по компьютерной грамотности	Фролов Иван Валерьевич	ON	
161	Фейсфитнес	встреча	28.08.2021	Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
162	Гимнастика шеи по А.Ю. Шишонину	тренировка	28.08.2021	Гимнастика для шеи, направленная на улучшение самочувствия и укрепление мышц. (Продолжительность 30 мин)	Тимофеева Антонина Ивановна	ON	
163	Мероприятие клуба "Тайна"	встреча	28.08.2021	Разбор характеристик знаков зодиака, и их влияние на судьбу человека!	Слюсаренко Дарья Сергеевна	ON	
164	Клуб "Кухни мира"	мастер-класс	28.08.2021	Мероприятие членов клуба для мастер-класса по кулинарии.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
165	Мероприятие клуба "Братья наши меньшие"	встреча	28.08.2021	Мероприятие клуба, на которой участники поделятся опытом о питании своих животных, обсудят разные корма	Колдашова Елена Петровна	ON	

166	Клуб "Планета здоровья"	занятие	28.08.2021	Занятие на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие. Выполнение практических, оздоровительных упражнений.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
167	История костюмов и предметов быта	презентация	28.08.2021	Костюм характеризует и дополняет картину общества на каждом этапе его развития. Интересная презентация о развитии стиля в жизни человека.	Слюсаренко Дарья Сергеевна	ON	
168	Клуб "Магия жизни"	занятие	28.08.2021	Встречи, занятия и мастер - классы на тему секрета жизненных сил, сохранения энергии и позитива.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
169	Золотое кольцо	презентация	28.08.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	
170	Мероприятие клуба "4П и 4В"	беседа	29.08.2021	Беседа на тему: "Феномены выживания"	Филин Александр Геннадьевич	ON	
171	Клуб "Гармония"	занятие	29.08.2021	Нейропсихология, проведение занятия по тренировке памяти, внимания, скорости реакции и гибкости мышления.	Хусаинова Румия Ахмятовна	ON	
172	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	29.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
173	Дыхательная гимнастика клуба "Линия жизни"	занятие	29.08.2021	Дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Канканян Тамара Грандовна	ON	
174	Суставная гимнастика на стуле клуба "Лотос"	тренировка	29.08.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря на стуле	Канканян Тамара Грандовна	ON	

175	Клуб "Планета здоровья"	занятие	29.08.2021	Занятие на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие. Выполнение практических, оздоровительных упражнений.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
176	Мероприятие клуба "Территория красоты"	занятие	29.08.2021	На этой встрече мы совместно с вами сделаем дневной макияж.	Соловьева Татьяна Борисовна	ON	
177	Мероприятие клуба "Поделки"	мастер-класс	29.08.2021	Поделка к 1 сентября. Часть 1ая: делаем вазочку из цветных карандашей. Понадобятся: стакан или банка с ровными краями, цветные карандаши две пачки, двусторонний скотч или рязинка канцелярская и ленточки колокольчики что найдете дома...	Новожилова Ольга Александровна	ON	
178	Мероприятие клуба "Guten Tag"	занятие	29.08.2021	Изучение иностранных языков развивает память людей, расширяет их кругозор и открывает новые границы. Многие изучали немецкий язык в школе, поэтому сейчас самое время освежить память!	Котельников Петр Иванович	ON	
179	Клуб "Готовим дома"	мастер-класс	29.08.2021	Мастер-класс "Волшебное тирамису".	Новожилова Ольга Александровна	ON	
180	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	29.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

181	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	29.08.2021	<p>ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, просто ложитесь, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.</p>	Макарычева Наталья Евгеньевна	ON	
182	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	30.08.2021	<p>Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.</p>	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
183	Фейсфитнес	встреча	30.08.2021	<p>Основная функция фейс-фитнеса – борьба с возрастными изменениями лица. Подтягивание контуров, борьба со складками и мимическими морщинами, стимуляция кровообращения для возвращения здорового цвета лица – всё это целебные свойства упражнений фейс-фитнеса.</p>	Новожилова Ольга Александровна	ON	
184	"Построение настроения"	занятие	30.08.2021	<p>Онлайн-занятие "Построение настроения", направленное на самовосстановление внутренних ресурсов человека. Авторская система "ЛУЧ" научит каждого желающего прислушиваться к сигналам своего организма и адекватно реагировать экономным действием на внутренние и внешние раздражители.</p>	Чернов Михаил Петрович	ON	

185	Мероприятие клуба "Жизнь замечательных людей"	встреча	30.08.2021	На первой встрече клуба мы посмотрим документальный фильм-интервью про Владимира Меньшова, режиссера нетленных картин "Москва слезам не верит" и "Любовь и голуби". Автором данного интервью является Юлия Меньшова, дочь знаменитого актера и режиссера.	Ананьева Ирина Андреевна	ON	
186	"Нейрофитнес для мозга"	тренировка	30.08.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
187	Клуб "Аппетитные блюда"	мастер-класс	30.08.2021	Готовим чечевицу с овощами.	Колдашова Елена Петровна	ON	
188	Мероприятие клуба "Поделки"	мастер-класс	30.08.2021	Делаем подарок учителю в школу. Часть 2: повторим как делать вазочку из карандашей и сделаем гиаинты из цветной бумаги. Вам понадобятся: цветная двусторонняя бумага зеленая и цветная, ножницы, клей-карандаш.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
189	беседа о написании Сценария	беседа	30.08.2021	Сценарий - что это? с чего начать? нужен ли специалист или справляться самому? Постараемся ответить на все поставленные вопросы	Строганова Марина Владимировна	ON	
190	Маски для волос и лица	встреча	30.08.2021	Поговорим про лучшие маски для здоровья и сияния лица и волос!	Новожилова Ольга Александровна	ON	
191	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	30.08.2021	Оздоровительные технологии. Рефлексотерапия в домашних условиях. Помогите себе сам.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON	
192	Золотое кольцо	презентация	30.08.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	

193	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Вечерняя заминка!	тренировка	30.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
194	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	30.08.2021	ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, устройтесь удобно, включайте зум и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.	Макарычева Наталья Евгеньевна	ON	
195	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя" Бодрое утро!	тренировка	31.08.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
196	Дыхательная гимнастика клуба "Линия жизни"	тренировка	31.08.2021	Дыхательная гимнастика Стрельниковой после коронавируса, пневмонии и операций	Канканян Тамара Грандовна	ON	
197	Суставная гимнастика клуба "Лотос"	тренировка	31.08.2021	Легкая суставная гимнастика без инвентаря	Канканян Тамара Грандовна	ON	
198	Мероприятие клуба "Удобный город"	встреча	31.08.2021	Онлайн экскурсии по Северо-Западному округу г. Москвы. Усадьба Покровское-Стрешнево. Особенности реставрационных работ в советское и постсоветское время.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

199	Сухое голодание	встреча	31.08.2021	Интервью с одной из участниц клуба "Стимул" на тему сухого голодания	Шитова Лариса Владимировна	ON	
200	Комплекс упражнений для гибкости шеи	тренировка	31.08.2021	Клуб "Обычные вещи". Проведем цикл тренировок для гибкости и укрепления шейных мышц. Упражнения подготовлены по материалам НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой.	Филиппова Лидия Егоровна	ON	
201	Лекция "Всемирный день чистоты"	лекция	31.08.2021	Клуб "Обычные вещи". В преддверии 1-го сентября получаем новые знания: экоцентры в нашем округе. Что это, как добраться, зачем нужны, что там происходит.	Филиппова Лидия Егоровна	ON	
202	Клуб "Золотой локон"	занятие	31.08.2021	Занятие на тему ухода за волосами и кожей головы.	Тер-Саакова Анжелика Григорьевна	ON	
203	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	31.08.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут". К здоровью через питание. Мы то, что мы едим!	Мишина Наталья Павловна	ON	
204	Мероприятие театрального клуба "Иллюзион"	презентация	31.08.2021	Знакомство с жизнью и творчеством Жан-Батист Мольера, познакомимся с сюжетом пьес, костюмами и декорациями спектаклей.	Слюсаренко Дарья Сергеевна	ON	
205	Золотое кольцо	презентация	31.08.2021	На этих лекциях мы узнаем, какие существуют города в "Золотом кольце", чем они известны и почему они входят в него	Каштанова Елена Михайловна	ON	

206	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	занятие	31.08.2021	<p>ЗОЖ-медитация. Здоровый сон – важная часть нашей жизни. Этому способствует умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. На сегодняшний день это большая проблема, которая ведет к стрессу, упадку сил и настроения. Вам не нужно ничего делать, просто ложитесь, включайте запись и следуйте за голосом. С помощью этого расслабления: Вы будете быстро засыпать; Вы научитесь отпускать скопившееся напряжение; Вы начнете высыпаться, восстанавливаться и у вас появятся новые силы.</p>	Савицкая Татьяна Викторовна	ON	
-----	--------------------	---------	------------	--	--------------------------------	----	--