



ЦЕНТРЫ  
МОСКОВСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. руководителя "Центр  
московского долголетия Куркино"  
ГБУ ТЦСО "Тушино"  
Шайхутдинов М.И.

Анонс встреч клубов и мероприятий на октябрь 2022 года

ЦМД "Куркино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	01.10.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
2	Репетиция	Творчество	01.10.2022	Репетиция выступающих участников проекта на концерте	Власутина Мария Ивановна	OFF
3	Репетиция	Творчество	01.10.2022	Репетиция репертуара к концерту	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
4	Концерт	Творчество	01.10.2022	Концерт посвященный дню пожилого человека.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
5	Чаепитие	Развитие	01.10.2022	Пьем чай, общаемся.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
6	Поем песни	Творчество	01.10.2022	Поем народные песни	Власутина Мария Ивановна	OFF

7	Видео-презентация ко дню пожилого человека	Развитие	01.10.2022	Смотрим, обсуждаем	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
8	Медитация для расслабления	ЗОЖ	01.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
9	Гимнастика для лица	ЗОЖ	02.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
10	ЛФК зарядка	ЗОЖ	02.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
11	Игра в шахматы	ЗОЖ	02.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
12	Чаепитие	Развитие	02.10.2022	Пьем чай, общаемся.	Соколова Наталья Владимировна	OFF

13	Росток	Творчество	02.10.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
14	Украшаем баночку стразами.	Творчество	02.10.2022	Стразами клеим баночку. Если есть ровные баночки приносите. Если нет дадим. Из страз цветочек и на баночку и будет очень красиво.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
15	Кинопросмотр	Развитие	02.10.2022	Смотрим, обсуждаем фильм, который снимали полностью в нашем районе Куркино.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
16	Кардиокинотеатр	ЗОЖ	02.10.2022	Беговая дорожка, эллипсоид - наши тренажеры ждут вас! Под энергичную музыку можно отлично позаниматься!	Храмов Николай Павлович	OFF
17	Медитация для расслабления	ЗОЖ	02.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

18	Игра в лото	ЗОЖ	03.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной игры присоединиться к увлекательному занятию.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
19	Самоварыч	ЗОЖ	03.10.2022	Чаепитие участников проекта.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
20	Медитация для расслабления	ЗОЖ	03.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
21	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	04.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
22	Вышивание бисером	Развитие	04.10.2022	Приходите делать картины бисером.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
23	ЛФК зарядка	ЗОЖ	04.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
24	Кардиокинотеатр	ЗОЖ	04.10.2022	Беговая дорожка, эллипсоид - наши тренажеры ждут вас! Под энергичную музыку можно отлично позаниматься!	Храмов Николай Павлович	OFF

25	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	04.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
26	Видеослайд шоу	Развитие	04.10.2022	Просмотр видеослайд шоу из жизни участников в ЦМД Куркино	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
27	Гимнастика для ума	Развитие	04.10.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
28	Поем на разные темы	Творчество	04.10.2022	Песни под караоке	Бласутина Мария Ивановна	OFF
29	Концерт хора "Росияночка"	Творчество	04.10.2022	Участники хора неоднократные победители районных и областных смотров, конкурсов и фестивалей. Хор исполнит произведения народной, классической и современной русской песни. Будем очень рады встречи с вами!	Вихрова Нина Яковлевна	OFF
30	Чаепитие	Развитие	04.10.2022	Чаепитие участников проекта	Боровская Галина Николаевна	OFF
31	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	04.10.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

32	Чаепитие	Развитие	04.10.2022	Чаепитие участников проекта	Боровская Галина Николаевна	OFF
33	Репетиция театральной постановки	Развитие	04.10.2022	репетиция концерта	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
34	Игра в шахматы	ЗОЖ	04.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
35	Медитация для расслабления	ЗОЖ	04.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
36	Собираем паззлы	Творчество	05.10.2022	Встречаемся чтобы собирать красивые паззлы.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
37	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	05.10.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
38	Здоровое питание	ЗОЖ	05.10.2022	Лекция от диетолога-нутрициолога Полтавской Ларисы Дмитриевны о здоровом питании.	Полтавская Лариса Дмитриевна	OFF

39	Тренируемся с Александром Васильевичем Ли	ЗОЖ	05.10.2022	Александр показывает комплекс упражнений для укрепления мышц	Ли Александр Васильевич	OFF
40	Встреча клуба	Творчество	05.10.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
41	Чаепитие	Развитие	05.10.2022	Пьем чай, общаемся.	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
42	ЛФК зарядка	ЗОЖ	05.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
43	Фотосессия	Творчество	05.10.2022	Фотосессия ко дню учителя.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
44	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	05.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
45	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	05.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
46	Приготовим блюда к празднику	ЗОЖ	05.10.2022	Кулинарная встреча клуба	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
47	Гимнастика для ума	Развитие	05.10.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF

48	Росток	Творчество	05.10.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
49	Вяжем крючком	Творчество	05.10.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
50	Школа леди	Развитие	05.10.2022	Цикл лекций и практических уроков по поведению в светском обществе.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
51	Поздравление с Днём учителя!	Творчество	05.10.2022	Развлекательная программа ко Дню учителя.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
52	Мастер-класс	Творчество	05.10.2022	Мастер-класс по плетению из бумаги. Ознакомление с техникой.	Кравцова Ольга Владимировна	ON
53	Рукоделие	Творчество	05.10.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
54	Фотовыставка	Творчество	05.10.2022	Фотовыставка участников проекта любимых мест Крыма	Фролов Иван Валерьевич	OFF



55	Медитация для расслабления	ЗОЖ	05.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
56	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	06.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
57	Гимнастика для лица	ЗОЖ	06.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
58	ЛФК зарядка	ЗОЖ	06.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
59	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	06.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

60	Гимнастика для ума	ЗОЖ	06.10.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
61	Освой свой гаджет	Развитие	06.10.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
62	Караоке-джем	Творчество	06.10.2022	Исполнение песен в микрофон	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
63	Здоровое питание	ЗОЖ	06.10.2022	Лекция от диетолога-нутрициолога Полтавской Ларисы Дмитриевны о здоровом питании.	Полтавская Лариса Дмитриевна	OFF
64	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	06.10.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
65	Кинопросмотр	Развитие	06.10.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
66	Лекция про чайный гриб	Творчество	06.10.2022	Лекция о пользе чайного гриба и раздача его всем желающим.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
67	Фотовыставка	Творчество	06.10.2022	Фотовыставка участников проекта любимых мест Крыма	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
68	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	06.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF

69	Медитация для расслабления	ЗОЖ	06.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
70	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	07.10.2022	Ходим скандинавской ходьбой по парку Дубрава	Боровская Галина Николаевна	OFF
71	Поем на разные темы	Творчество	07.10.2022	Песни под пианино	Власутина Мария Ивановна	OFF
72	ЛФК зарядка	ЗОЖ	07.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
73	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	07.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
74	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	07.10.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
75	Чаепитие	Развитие	07.10.2022	Чаепитие участников проекта	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF

76	Вяжем крючком	Творчество	07.10.2022	<p>Вяжем крючком вместе!          Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.</p>	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
77	Кинопросмотр	Развитие	07.10.2022	<p>Смотрим, обсуждаем комедию "Искусственный интеллект". Искусственный интеллект выбрал женщину в качестве образца для наблюдений за человечеством. В зависимости от поведения героини высший компьютерный разум решит, оставлять несовершенных людишек в живых или стереть с лица Земли.</p>	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
78	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.10.2022	<p>Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!</p>	Каштанова Елена Михайловна	ON

79	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	08.10.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
80	Йога для начинающих	ЗОЖ	08.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
81	ЛФК зарядка	ЗОЖ	08.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
82	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	08.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
83	Пазлы	Развитие	08.10.2022	Собираем пазлы, общаемся	Фролов Иван Валерьевич	OFF
84	Куклы-обереги	Творчество	08.10.2022	Делаем куклы-обереги. Осенняя благополучница.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
85	Чашепитие	Развитие	08.10.2022	Пьем чай, общаемся.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
86	Видеослайдшоу	Развитие	08.10.2022	Смотрим, обсуждаем видеослайд-шоу про наш проект	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

87	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
88	Гимнастика для лица	ЗОЖ	09.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
89	ЛФК зарядка	ЗОЖ	09.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
90	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	09.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
91	Росток	Творчество	09.10.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

92	Чаепитие	Развитие	09.10.2022	Пьем чай, общаемся.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
93	Проект "Умное кино"	Развитие	09.10.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Сама жизнь" Фильм рассказывает о молодой паре и о любви, которая охватывает десятилетия и континенты — от нью-йоркских улиц до испанской деревушки — и всё это оказывается связанным единым событием. Дата премьеры: 21 сентября 2018 г. (США)	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
94	Лекция	Развитие	09.10.2022	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
95	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF

96	Гимнастика для лица	ЗОЖ	10.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
97	ЛФК зарядка	ЗОЖ	10.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
98	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	10.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
99	Приготовим блюда	ЗОЖ	10.10.2022	Кулинарная встреча клуба	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
100	Дегустация блюд	ЗОЖ	10.10.2022	Дегустация блюд приготовленных участницами проекта	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
101	Чашепитие	ЗОЖ	10.10.2022	Общение за кружечкой чая	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
102	Танцевальный мастер-класс	ЗОЖ	10.10.2022	Выполнение танцевальных элементов под музыку	Кмотрикова Людмила Николаевна	OFF
103	Рукоделие	Творчество	10.10.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
104	Школа леди	Развитие	10.10.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF



105	Встреча актива клуба	Развитие	10.10.2022	Обсуждение плана дальнейших встреч	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
106	Кинопросмотр	Развитие	10.10.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Игры разумов". Середина XIX века. Профессор Джеймс Мюррей готовится к составлению первого Оксфордского словаря, и это обещает быть масштабной работой. Неожиданно к нему приходит помощь в лице пациента известной психиатрической клиники Уильяма Майнора, который постоянно шлёт ему письма.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
107	Росток	Творчество	10.10.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

108	Медитация для расслабления	ЗОЖ	10.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
109	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	11.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
110	Йога для начинающих	ЗОЖ	11.10.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
111	Гимнастика для лица	ЗОЖ	11.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
112	ЛФК зарядка	ЗОЖ	11.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF

113	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	11.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
114	Рукоделие	Творчество	11.10.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
115	Кинопросмотр	Развитие	11.10.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Между нами горы". Бен и Алекс, уцелевшие после авиакатастрофы, должны найти общий язык, чтобы выжить в экстремальных условиях далеких заснеженных гор. Когда они понимают, что на помощь к ним никто не придет, они вынуждены отправиться в опасный путь длиной в сотни километров. В борьбе за жизнь между двумя еще вчера незнакомыми людьми неожиданно возникает притяжение.	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

116	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
117	Шахматный клуб	Развитие	11.10.2022	Игра в шахматы	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
118	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	12.10.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
119	Гимнастика для лица	ЗОЖ	12.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
120	Встреча клуба	Творчество	12.10.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
121	ЛФК зарядка	ЗОЖ	12.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF

122	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	12.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
123	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	12.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
124	Росток	Творчество	12.10.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
125	Декупаж	Творчество	12.10.2022	Декупаж тарелок с изображением замка "Ласточкино гнездо"	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

126	Кинопросмотр	Развитие	12.10.2022	<p>Смотрим, обсуждаем фильм "Любовь и прочие обстоятельства". С Натали Портман. Молодой адвокат, умница и красавица Эмили Гринлиф не знала, что роман с женатым красавцем Джеком Вулфом приведет к таким результатам... Теперь ее собственная семейная жизнь полна проблем. Эмили скрывает роковую тайну, разрываясь между прошлым и заботой о пасынке, мальчике самостоятельном, с непростым характером. Именно общение с ним заставляет ее начать жить заново в этом реальном мире – сложном и удивительном.</p>	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
127	Медитация для расслабления	ЗОЖ	12.10.2022	<p>Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!</p>	Каштанова Елена Михайловна	OFF

128	Игра в шахматы	ЗОЖ	12.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
129	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	13.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
130	Гимнастика для лица	ЗОЖ	13.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
131	ЛФК зарядка	ЗОЖ	13.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
132	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	13.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
133	Освой свой гаджет	Развитие	13.10.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
134	Караоке-джем	Творчество	13.10.2022	Исполнение песен в микрофон	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF

135	Рукоделие	Творчество	13.10.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
136	Кинопросмотр	Развитие	13.10.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Один прекрасный день" с Мишель Пфайффер и Джорджем Клуни 1996года. День начался с неприятности и грозил превратиться в настоящий кошмар. У Джека – важная пресс-конференция, а Мелани нужно срочно сдавать проект. Обоим не на кого оставить детей, и поневоле приходится выкручиваться и выручать друг друга...	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
137	Медитация для расслабления	ЗОЖ	13.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
138	Поем на разные темы	Творчество	14.10.2022	Песни под баян	Бласутина Мария Ивановна	OFF



139	Гимнастика для лица	ЗОЖ	14.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
140	ЛФК зарядка	ЗОЖ	14.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
141	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	14.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
142	Рукоделие	Творчество	14.10.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
143	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
144	Игра в шахматы	ЗОЖ	14.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF

145	Гимнастика для лица	ЗОЖ	15.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
146	ЛФК зарядка	ЗОЖ	15.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
147	Медитация для расслабления	ЗОЖ	15.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
148	Гимнастика для лица	ЗОЖ	16.10.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
149	ЛФК зарядка	ЗОЖ	16.10.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
150	Просмотр кино	Творчество	16.10.2022	Смотрим кино	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

151	Кардиокинотеатр	ЗОЖ	16.10.2022	Беговая дорожка, эллипсоид - наши тренажеры ждут вас! Под энергичную музыку можно отлично позаниматься!	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
152	Медитация для расслабления	ЗОЖ	16.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
153	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	17.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
154	Школа леди	Развитие	17.10.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF

155	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
156	Игра в шахматы	ЗОЖ	17.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
157	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	18.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
158	Йога для начинающих	ЗОЖ	18.10.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
159	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	18.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

160	Медитация для расслабления	ЗОЖ	18.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
161	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	19.10.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
162	Встреча клуба	Творчество	19.10.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
163	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	19.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
164	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	19.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
165	Фестиваль песен	Творчество	19.10.2022	Фестиваль кубанских песен	Бласутина Мария Ивановича	OFF

166	Росток	Творчество	19.10.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
167	Медитация для расслабления	ЗОЖ	19.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
168	Игра в шахматы	ЗОЖ	19.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
169	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	20.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

170	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	20.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
171	Освой свой гаджет	Развитие	20.10.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
172	Караоке-джем	Творчество	20.10.2022	Исполнение песен в микрофон	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
173	Медитация для расслабления	ЗОЖ	20.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
174	Поем на разные темы	Творчество	21.10.2022	Песни под баян	Бласутина Мария Ивановна	OFF
175	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	21.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF

176	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
177	Игра в шахматы	ЗОЖ	21.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
178	Медитация для расслабления	ЗОЖ	22.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
179	Кардиокинотеатр	ЗОЖ	23.10.2022	Беговая дорожка, эллипсоид - наши тренажеры ждут вас! Под энергичную музыку можно отлично позаниматься!	Штельвах Евгения Андреевна	OFF



180	Медитация для расслабления	ЗОЖ	23.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
181	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	24.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
182	Школа леди	Развитие	24.10.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
183	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF

184	Игра в шахматы	ЗОЖ	24.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
185	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	25.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
186	Йога для начинающих	ЗОЖ	25.10.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
187	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	25.10.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
188	Медитация для расслабления	ЗОЖ	25.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF

189	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	26.10.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
190	Встреча клуба	Творчество	26.10.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
191	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	26.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
192	Мастер-класс	ЗОЖ	26.10.2022	Мастер-класс по приготовлению салата "Крымский"	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
193	Росток	Творчество	26.10.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
194	Медитация для расслабления	ЗОЖ	26.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF

195	Игра в шахматы	ЗОЖ	26.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
196	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	27.10.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
197	Освой свой гаджет	Развитие	27.10.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
198	Караоке-джем	Творчество	27.10.2022	Исполнение песен в микрофон	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
199	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
200	Поем на разные темы	Творчество	28.10.2022	Песни под баян	Бласутина Мария Ивановна	OFF
201	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	28.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF

202	Медитация для расслабления	ЗОЖ	28.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
203	Игра в шахматы	ЗОЖ	28.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF
204	Медитация для расслабления	ЗОЖ	29.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
205	Кардиокинотеатр	ЗОЖ	30.10.2022	Беговая дорожка, эллипсоид - наши тренажеры ждут вас! Под энергичную музыку можно отлично позаниматься!	Штельвах Евгения Андреевна	OFF

206	Медитация для расслабления	ЗОЖ	30.10.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
207	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	31.10.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
208	Школа леди	Развитие	31.10.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
209	Игра в шахматы	ЗОЖ	31.10.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Королев Вячеслав Алексеевич	OFF