



Анонс встреч клубов и мероприятий на ноябрь 2022 года

ЦМД "Куркино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Игра в шахматы	Развитие	01.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
2	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	01.11.2022	Репетиция постановки "Цветаева"	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
3	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	01.11.2022	Репетиция постановки ко Дню народного единства	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
4	Гимнастика для лица	ЗОЖ	01.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
5	Встреча кулинарного клуба	ЗОЖ	01.11.2022	Приготовление кулинарных блюд ко Дню рождения	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
6	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	01.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
7	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	01.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
8	Поем на разные темы	Творчество	01.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
9	Театральная постановка "Репка"	Творчество	01.11.2022	Участники клубов ЦМД подготовили к показу юмористическую сказку	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
10	День рождения	ЗОЖ	01.11.2022	Празднование Дня рождения участников проекта	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
11	Чаепитие	ЗОЖ	01.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
12	Дискотека	ЗОЖ	01.11.2022	Танцуем под любимые хиты 80-х	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
13	Создание 3Д открытки	Творчество	01.11.2022	Создание 3Д открытки, путем наложения слоев на объемный скотч	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
14	Медитация для расслабления	ЗОЖ	01.11.2022	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

15	Йога для начинающих	ЗОЖ	02.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
16	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	02.11.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
17	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	02.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
18	Репетиция театрального клуба	Творчество	02.11.2022	Репетиция постановки ко Дню народного единства	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
19	Гимнастика для лица	ЗОЖ	02.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
20	ЛФК зарядка	ЗОЖ	02.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
21	Задачи для ума	ЗОЖ	02.11.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
22	Тренируемся с Александром Васильевичем Ли	ЗОЖ	02.11.2022	Александр показывает комплекс упражнений для укрепления мышц	Ли Александр Васильевич	OFF
23	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	02.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
24	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	02.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
25	комнатные растения	Творчество	02.11.2022	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
26	Концерт, посвященный Дню народного единства	Творчество	02.11.2022	В программе концерта будут показаны творческие номера участников проекта	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
27	Вяжем крючком	Творчество	02.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
28	МК по народным коклюшкам	Творчество	02.11.2022	Знакомство с творчеством активной жительницы района Куркино и ее инструментом: коклюшками для вышивания кружев.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
29	Чашепитие	ЗОЖ	02.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
30	Поем на разные темы	Творчество	02.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF

31	Выставка поделок	Творчество	02.11.2022	Участники клуба продемонстрируют конечный результат своей деятельности	Храмов Николай Павлович	OFF
32	Лепим из глины	Творчество	02.11.2022	Лепим из глины в разных техниках	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
33	Мастер-класс	Развитие	02.11.2022	Готовим салат "Московский"	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
34	Медитация для расслабления	ЗОЖ	02.11.2022	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
35	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	03.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
36	Игра в шахматы	Развитие	03.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
37	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	03.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
38	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	03.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
39	Освой свой гаджет	Развитие	03.11.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
40	Чаепитие	ЗОЖ	03.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
41	Декупаж	Творчество	03.11.2022	Декупаж елочных шаров	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
42	Создание 3Д открытки	Творчество	03.11.2022	Создание 3Д открытки, путем наложения слоев на объемный скотч	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
43	Медитация для расслабления	ЗОЖ	03.11.2022	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
44	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	04.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
45	Вяжем крючком	Творчество	04.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
46	Чаепитие	ЗОЖ	04.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
47	Просмотр кино	Творчество	04.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

48	Куклы-обереги	Творчество	04.11.2022	Делаем куклы-обереги. Осенняя благополучница.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
49	Создание 3Д открытки	Творчество	04.11.2022	Создание 3Д открытки, путем наложения слоев на объемный скотч	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
50	Медитация для расслабления	ЗОЖ	04.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпустить напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
51	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	05.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
52	Танцы	ЗОЖ	05.11.2022	Разучивание новых движений.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
53	Дискотека	ЗОЖ	05.11.2022	Танцуем под любимые хиты 80-х	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
54	Творчество	ЗОЖ	05.11.2022	Встреча клуба по рукоделию.	Герасимова Лилия Михайловна	OFF
55	Встреча лидеров	Развитие	05.11.2022	Общаемся, обсуждаем планы на следующую неделю	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
56	Чашепитие	ЗОЖ	05.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
57	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	05.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
58	Куклы-обереги	Творчество	05.11.2022	Делаем куклы-обереги. Осенняя благополучница.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
59	Медитация для расслабления	ЗОЖ	05.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпустить напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
60	Лепим из глины	Творчество	06.11.2022	Приглашаем на занятие по лепке.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
61	Просмотр кино	Творчество	06.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
62	Чашепитие	ЗОЖ	06.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
63	Лекция	Развитие	06.11.2022	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
64	Медитация для расслабления	ЗОЖ	06.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпустить напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

65	Игра в шахматы	ЗОЖ	07.11.2022	В шахматы обычно играют два игрока друг против друга. Также возможна игра одной группы шахматистов против другой или против одного игрока, такие партии зачастую именуются консультационными. Кроме того, существует практика сеансов одновременной игры, когда против одного сильного игрока играет несколько противников, каждый на отдельной доске.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
66	Просмотр сериала "Хороший человек"	Творчество	07.11.2022	В тихий городок Вознесенск приезжает молодая следователь из Москвы Евгения Ключевская. Начальство командировало ее сюда с сухой официальной формулировкой «проверить информацию СМИ о существовании серийного убийцы». В Вознесенске москвичку встретят прохладно: как и в любом провинциальном городке, здесь еще с 90-х сложилась своя экосистема, где все друг с другом чем-то повязаны, и в шкафу у каждого припрятано по скелету. Напарником Жени становится следователь Иван Крутихин.	Храмов Николай Павлович	OFF
67	Встреча кулинарного клуба	ЗОЖ	07.11.2022	Приготовление полезных блюд	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
68	Школа леди	Развитие	07.11.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
69	Чаепитие	ЗОЖ	07.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
70	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете выспаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
71	Игра в шахматы	Развитие	08.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
72	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	08.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
73	Танцевальный мастер-класс	Творчество	08.11.2022	Выполнение хореографических элементов	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
74	Вокальные посиделки	Творчество	08.11.2022	Исполнение тематических песен	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
75	Гимнастика для лица	ЗОЖ	08.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

76	ЛФК зарядка	ЗОЖ	08.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
77	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	08.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
78	Задачки для ума	Развитие	08.11.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
79	Обсуждение программы ко Дню матери	ЗОЖ	08.11.2022	Встреча лидеров 3-х клубов для обдумывания идей для программы, посвященной Дню матери	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
80	Собираем паззлы	Творчество	08.11.2022	Собираем паззлы, играем в настолки. Играем в лото.	Купавых Александр Павлович	OFF
81	Комнатные растения	Творчество	08.11.2022	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
82	Вышиваем стразы	Творчество	08.11.2022	Вышиваем стразами, рисуем по номерам.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
83	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	08.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
84	Дегустация	ЗОЖ	08.11.2022	Дегустация блюда из меню рационального питания	Титова Ирина Борисовна	OFF
85	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.11.2022	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
86	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	09.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
87	ЛФК зарядка	ЗОЖ	09.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
88	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	09.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
89	Задачки для ума	Развитие	09.11.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF

90	Комнатные растения	Творчество	09.11.2022	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
91	Мастер-класс	Творчество	09.11.2022	Мастер-класс по вязанию теплых носков	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
92	Чашепитие	ЗОЖ	09.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
93	МК по народным коклюшкам	Творчество	09.11.2022	Знакомство с творчеством активной жительницы района Куркино и ее инструментом: коклюшками для вышивания кружев.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
94	Вяжем крючком	Творчество	09.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
95	Фотовыставка "Красота Сибири"	Творчество	09.11.2022	Выставка фото-работ участников проекта по Сибири	Фролов Иван Валерьевич	OFF
96	Просмотр кино	Творчество	09.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
97	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.11.2022	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
98	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	10.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
99	Игра в шахматы	Развитие	10.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Камеицкий Владимир Лазаревич	OFF
100	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	10.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
101	Встреча лидеров	ЗОЖ	10.11.2022	Встреча лидеров клубов, обсуждение концерта ко Дню матери	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
102	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	10.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
103	Задачи для ума	ЗОЖ	10.11.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
104	Гимнастика	ЗОЖ	10.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Крохмаль Татьяна Викторовна	OFF

105	Собираем паззлы	Творчество	10.11.2022	Собираем паззлы, играем в настолки. Играем в лото.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
106	Комнатные растения	Творчество	10.11.2022	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
107	Освой свой гаджет	Развитие	10.11.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
108	Репетиция хоровода	Творчество	10.11.2022	Репетиция танцевального номера участников клубов ко Дню матери	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
109	Медитация для расслабления	ЗОЖ	10.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпустить напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
110	Игра в шахматы	Развитие	11.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
111	Вяжем крючком	Творчество	11.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
112	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	11.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
113	Чашепитие	ЗОЖ	11.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
114	Встреча лидеров	Развитие	11.11.2022	Встреча лидеров, общаемся, обсуждаем планы на следующий месяц	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
115	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпустить напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
116	Игра в шахматы	Развитие	12.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
117	Мастер-класс "Танцуют все"	Творчество	12.11.2022	Тренировка танцевальных элементов	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
118	По волнам моей юности	ЗОЖ	12.11.2022	Ретро-дискотека	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF

119	Творчество	ЗОЖ	12.11.2022	Доделываем подставку под горячее из бисера. Для поделки необходимо принести: 1. Бисер (можно самый дешёвый китайский) 2. Фетр для основы 3. Нитки 4. Клей Кристалл прозрачный 5. Дерматин или кожа для изнанки	Герасимова Лилия Михайловна	OFF
120	ЛФК зарядка	ЗОЖ	12.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
121	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	12.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
122	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	12.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
123	Караоке-марафон "Русское песня"	Творчество	12.11.2022	Исполнение любимых хитов.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
124	Объемный декупаж	Творчество	12.11.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
125	Чашепитие	ЗОЖ	12.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
126	Медитация для расслабления	ЗОЖ	12.11.2022	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
127	МК "Резьба по дереву"	Творчество	13.11.2022	Вырезка ложек из дерева	Нигматов Касым Абдулович	OFF
128	Информирование	Развитие	13.11.2022	Просмотр информационного канала	Айдаров Марат Мавлесевич	OFF
129	Чашепитие	ЗОЖ	13.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
130	Комнатные растения	Творчество	13.11.2022	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
131	Рукоделие	Творчество	13.11.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
132	Просмотр кино	Творчество	13.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "А в душе я танцую"	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
133	Лекция/ не ставить в расписание	Развитие	13.11.2022	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
134	Чашепитие	ЗОЖ	13.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
135	Йога для начинающих	ЗОЖ	14.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF

136	Репетиция ко Дню матери	Творчество	14.11.2022	Чтение стихотворений про маму под музыку	Гриненко Людмила Александровна	OFF
137	Встреча кулинарного клуба	ЗОЖ	14.11.2022	Приготовление полезных блюд	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
138	Школа леди	Развитие	14.11.2022	Изучение правил сервировки стола	Кмотрикова Людмила Николаевна	OFF
139	Чаепитие	ЗОЖ	14.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
140	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.11.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете выспаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
141	Игра в шахматы	Развитие	15.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
142	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	15.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
143	Танцевальный мастер-класс	Творчество	15.11.2022	Выполнение хореографических элементов	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
144	МК резьбы по дереву	Творчество	15.11.2022	МК по резьбе из ложек.	Нигматов Касым Абдулович	OFF
145	Вокальная репетиция	Творчество	15.11.2022	Подготовка вокальных номеров ко Дню матери	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
146	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	15.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
147	Танцевальная репетиция	Творчество	15.11.2022	Подготовка хореографических номеров ко Дню матери	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
148	Задачи для ума	Развитие	15.11.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
149	Собираем паззлы	Творчество	15.11.2022	Собираем паззлы, играем в настолки. Играем в лото.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
150	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	15.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF

151	Рукоделие	Творчество	15.11.2022	Появилась одна свободная новая вышивка крестиком: снегири. Также есть свободная картина по номерам. Приходите, тут делайте, а готовую работу забирайте домой.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
152	Дегустация чая	ЗОЖ	15.11.2022	Дегустация разных сортов чая	Титова Ирина Борисовна	OFF
153	Йога для начинающих	ЗОЖ	16.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
154	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	16.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
155	Чашепитие	ЗОЖ	16.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
156	Чашепитие клуба "Сударушки"	ЗОЖ	16.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
157	Задачи для ума	Развитие	16.11.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
158	ЛФК зарядка	ЗОЖ	16.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
159	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	16.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наилия Тагирьяновна	OFF
160	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	16.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
161	Комнатные растения	Творчество	16.11.2022	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
162	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	16.11.2022	Ходьба с палками по парку "Дубрава"	Акиншина Тамара Васильевна	OFF
163	Вяжем крючком	Творчество	16.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
164	Объемный декупаж	Творчество	16.11.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
165	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	16.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

166	Медитация для расслабления	ЗОЖ	16.11.2022	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
167	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	17.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
168	Игра в шахматы	Развитие	17.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
169	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	17.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
170	Танцевальный мастер-класс	Творчество	17.11.2022	Выполнение хореографических элементов	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
171	Репетиция	Развитие	17.11.2022	Репетиция концертного номера	Боровская Галина Николаевна	OFF
172	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	17.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
173	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	17.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
174	Собираем паззлы	Творчество	17.11.2022	Собираем паззлы, играем в настолки. Играем в лото.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
175	ЛФК зарядка	ЗОЖ	17.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
176	Рукоделние	Творчество	17.11.2022	Появилась одна свободная новая вышивка крестиком: снежири. Также есть свободная картина по номерам. Приходите, тут делайте, а готовую работу забирайте домой.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
177	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.11.2022	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
178	Церковный хор	Развитие	18.11.2022	Репетиция церковного хора.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
179	Репетиция концертного номера	Творчество	18.11.2022	Репетиция танцевального номера участников клубов ко Дню матери	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF

180	ЛФК зарядка	ЗОЖ	18.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
181	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	18.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
182	Объемный декупаж	Творчество	18.11.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
183	Вяжем крючком	Творчество	18.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
184	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	18.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
185	Чашепитие	ЗОЖ	18.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
186	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	19.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
187	Творчество	ЗОЖ	19.11.2022	Продолжаем доделывать подставку под горячее. Для желающих присоединиться нужно: бисер, фетр для основы, нитки, картон, клей "Кристалл" прозрачный, дерматин или кожа для изнанки	Герасимова Лилия Михайловна	OFF
188	Танцы для начинающих	ЗОЖ	19.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных упражнений	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
189	Выставка работ	ЗОЖ	19.11.2022	Выставка показ работ из бисера	Герасимова Лилия Михайловна	OFF
190	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	19.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
191	Объемный декупаж	Творчество	19.11.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
192	Чашепитие	ЗОЖ	19.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
193	Рукоделние	Творчество	20.11.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
194	Репетиция	Творчество	20.11.2022	Репетиция номера ко Дню матери	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
195	Росток	Творчество	20.11.2022	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
196	ЛФК зарядка	ЗОЖ	21.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
197	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	21.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
198	Встреча кулинарного клуба	ЗОЖ	21.11.2022	Приготовление полезных блюд	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

199	Росток	Творчество	21.11.2022	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
200	Поделки	Творчество	21.11.2022	Мастер-класс по поделкам	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
201	Репетиция	Творчество	21.11.2022	Репетиция номера ко Дню матери	Ладьгина Антонида Григорьевна	OFF
202	Просмотр кино	Творчество	21.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Синдром жизни"	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
203	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.11.2022	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
204	Игра в шахматы	Развитие	22.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
205	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	22.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
206	Танцевальный мастер-класс	Творчество	22.11.2022	Выполнение хореографических элементов	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
207	Репетиция	Творчество	22.11.2022	Репетиция концертных номеров ко Дню матери	Ладьгина Антонида Григорьевна	OFF
208	Футбол	ЗОЖ	22.11.2022	Просмотр матчей FIFA WORLD CUP 2022	Храмов Николай Павлович	OFF
209	ЛФК зарядка	ЗОЖ	22.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
210	Задачки для ума	ЗОЖ	22.11.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
211	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	22.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
212	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	22.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
213	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	22.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
214	Рукоделне	Творчество	22.11.2022	Начинаем подготовку к новому году: сделаем тарелку в технике декупаж.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
215	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	22.11.2022	Ходьба по парку "Дубрава" со специальным снаряжением.	Акиншина Тамара Васильевна	OFF

216	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	22.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
217	Чашепитие	ЗОЖ	22.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
218	Дегустация чая	ЗОЖ	22.11.2022	Дегустация разных сортов чая	Титова Ирина Борисовна	OFF
219	Просмотр кино	Творчество	22.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм "Королева", который снимали в куркинской школе 1387.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
220	Медитация для расслабления	ЗОЖ	22.11.2022	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
221	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	23.11.2022	Ходьба с палками по парку "Дубрава"	Акиншина Тамара Васильевна	OFF
222	Йога для начинающих	ЗОЖ	23.11.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
223	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	23.11.2022	Лекция на тему: возрастная дегенерация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
224	Тренировка к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	23.11.2022	Спортивные нагрузки для профилактики	Ли Александр Васильевич	OFF
225	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	23.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
226	Задачки для ума	ЗОЖ	23.11.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
227	Репетиция	Творчество	23.11.2022	Репетиция номеров к концерту	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
228	ЛФК зарядка	ЗОЖ	23.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
229	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	23.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
230	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	23.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
231	Чашепитие	ЗОЖ	23.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
232	Вязание	Творчество	23.11.2022	Вяжем на спицах мужские носки	Денисенко	OFF
233	Декупаж	Развитие	23.11.2022	Сибирский декупаж.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF

234	Росток	Творчество	23.11.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Принесите 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
235	Праздничный концерт, посвященный Дню матери	Творчество	23.11.2022	В концертной программе примут участие участники творческих клубов проекта ЦМД	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
236	Видео презентация	Творчество	23.11.2022	Просмотр видео-слайд шоу с фотографиями участников	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
237	Лепим из глины	Творчество	23.11.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
238	МК "Новогоднее чудо"	Творчество	23.11.2022	Драпировка ёлочных шаров такнью	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
239	Мастер-класс роспись тарелок	Творчество	23.11.2022	Роспись тарелок акриловыми красками	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
240	Чашепитие	ЗОЖ	23.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
241	Лекция/ не ставить в расписание	Развитие	23.11.2022	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
242	Медитация для расслабления	ЗОЖ	23.11.2022	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
243	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	24.11.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	OFF
244	Игра в шахматы	Развитие	24.11.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
245	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	24.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
246	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	24.11.2022	Репетиция танцевального номера участников клубов	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
247	Гимнастика для лица	ЗОЖ	24.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
248	Задачи для ума	ЗОЖ	24.11.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
249	ЛФК зарядка	ЗОЖ	24.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF

250	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	24.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
251	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	24.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
252	Росток	Творчество	24.11.2022	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
253	Рукоделие	Творчество	24.11.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
254	Выставка работ	Творчество	24.11.2022	Выставка работ участника ЦМД Ладыгиной	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
255	Просмотр кино	Творчество	24.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
256	Вязание крючком	Творчество	24.11.2022	Встреча участников проекта для составления схемы вязания	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
257	Церковный хор	Развитие	24.11.2022	Репетиция церковного хора.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
258	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.11.2022	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
259	Поем на разные темы	Творчество	25.11.2022	Песни под баян	Власутина Мария Ивановна	OFF
260	Группа здоровья «Тигрь»	ЗОЖ	25.11.2022	Для людей любого возраста, с любой физической подготовкой. Занятия проводит Баснев Григорий Владимирович, физик с 40-ка летним опытом занятий восточными и западными оздоровительными практиками.	Баснев Григорий Владимирович	OFF
261	ЛФК зарядка	ЗОЖ	25.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
262	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	25.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
263	Вяжем крючком	Творчество	25.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF

264	Детский концерт ко дню матери	Творчество	25.11.2022	Детский праздник ко дню матери. Песни под баян с Марией Ивановной и чаепитие.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
265	Объемный декупаж	Творчество	25.11.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
266	Чаепитие	ЗОЖ	25.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
267	Медитация для расслабления	ЗОЖ	25.11.2022	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
268	Встреча кулинарного клуба	ЗОЖ	26.11.2022	Приготовление полезных блюд	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
269	Танцы для начинающих	ЗОЖ	26.11.2022	Дискотека для любителей танцев	Храмов Николай Павлович	OFF
270	Творчество	Творчество	26.11.2022	Обсуждение творческих планов.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
271	ЛФК зарядка	ЗОЖ	26.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
272	Просмотр кино	Творчество	26.11.2022	Смотрим, обсуждаем фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
273	Чаепитие	ЗОЖ	26.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
274	Медитация для расслабления	ЗОЖ	26.11.2022	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
275	Чаепитие	ЗОЖ	27.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Полякова Светлана Антоновна	OFF
276	Лекция/ не ставить в расписание	Развитие	27.11.2022	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
277	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.11.2022	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
278	Игра в шахматы	ЗОЖ	28.11.2022	Игра в шахматы	Храмов Николай Павлович	OFF
279	Смотрим футбол	ЗОЖ	28.11.2022	Просмотр матча ЧМ по футболу	Храмов Николай Павлович	OFF
280	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	28.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
281	Встреча кулинарного клуба	ЗОЖ	28.11.2022	Приготовление полезных блюд	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

282	Медитация для расслабления	ЗОЖ	28.11.2022	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
283	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	29.11.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
284	Танцевальный мастер-класс	Творчество	29.11.2022	Выполнение хореографических элементов	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
285	ЛФК зарядка	ЗОЖ	29.11.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
286	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	29.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
287	Задачки для ума	Развитие	29.11.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
288	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	29.11.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
289	Собираем паззлы	Творчество	29.11.2022	Собираем паззлы, играем в настолки. Играем в лото.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
290	Рукоделие	Творчество	29.11.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
291	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	29.11.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию. Тема: "Здоровье в ваших руках - основные правила здоровой и активной жизни на долгие годы".	Титова Ирина Борисовна	OFF
292	Дегустация чая	ЗОЖ	29.11.2022	Дегустация разных сортов чая	Титова Ирина Борисовна	OFF
293	Встреча лидеров	Развитие	29.11.2022	Обсуждение перспективных планов развития клубной деятельности	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
294	Вяжем крючком	Творчество	29.11.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF

295	Медитация для расслабления	ЗОЖ	29.11.2022	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
296	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	30.11.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
297	Зарядка	ЗОЖ	30.11.2022	Зарядка для мышц ног.	Ли Александр Васильевич	OFF
298	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	30.11.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
299	Гимнастика для лица	ЗОЖ	30.11.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
300	Задачи для ума	Развитие	30.11.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
301	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	30.11.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
302	КВИЗ-извилинг	Развитие	30.11.2022	Новый формат, привычной нам викторины	Уваров Александр Сергеевич	ON+OFF
303	Росток	Творчество	30.11.2022	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
304	Вязание	Творчество	30.11.2022	Вяжем на спицах мужские носки	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
305	Чаепитие	ЗОЖ	30.11.2022	Пьем чай, общаемся.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
306	Рукоделие	Творчество	30.11.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
307	Просмотр кино	Творчество	30.11.2022	Смотрим футбол.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
308	Медитация для расслабления	ЗОЖ	30.11.2022	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

