

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	01.12.2022	Репетиция постановки, посвященной 130-летию Марины Цветаевой	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
2	Танцевальный мастер-класс	Творчество	01.12.2022	Выполнение хореографических элементов	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
3	130-летию со дня рождения Марины Цветаевой	Творчество	01.12.2022	Театральная постановка.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
4	Задачи для ума	Развитие	01.12.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
5	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	01.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
6	Чаепитие	ЗОЖ	01.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
7	Росток	Творчество	01.12.2022	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
8	Рукоделие	Творчество	01.12.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
9	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	01.12.2022	В пластовой технике изготовим подставку под мыло в форме листочка	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
10	Чаепитие	ЗОЖ	01.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
11	ЛФК зарядка	ЗОЖ	02.12.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
12	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	02.12.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
13	Объемный декупаж	Творчество	02.12.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
14	Вяжем крючком	Творчество	02.12.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF


15	Чаепитие	ЗОЖ	02.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
16	Премонстр сладй шоу	Развитие	02.12.2022	Промонстр видео-слайд шоу с фотографиями участников	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
17	Выставка работ	Творчество	02.12.2022	Выставка работ участника ЦМД Ладыгиной	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
18	Медитация для расслабления	ЗОЖ	02.12.2022	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
19	Дыхательня гимнастика	ЗОЖ	03.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
20	Танцы для начинающих	ЗОЖ	03.12.2022	Дискотека для любителей танцев	Храмов Николай Павлович	OFF
21	Вяжем крючком	Творчество	03.12.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
22	Промонстр кино	Творчество	03.12.2022	Смотрим чемпионат мира по футболу.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
23	Чаепитие	ЗОЖ	03.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
24	Медитация для расслабления	ЗОЖ	03.12.2022	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
25	Рукоделие	Творчество	04.12.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
26	Медитация для расслабления	ЗОЖ	04.12.2022	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
27	Игра в шахматы	ЗОЖ	05.12.2022	Игра в шахматы	Храмов Николай Павлович	OFF
28	Промонстр кино	Творчество	05.12.2022	Смотрим чемпионат мира по футболу.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

29	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	05.12.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
30	Росток	Творчество	05.12.2022	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.	Багасва Тамара Алексеевна	OFF
31	Рукоделие	Творчество	05.12.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
32	Подготовка к фотовыставке	Творчество	05.12.2022	Отбор фотографий для фотовыставки	Кмотрикова Людмила Николаевна	OFF
33	Адвент-календарь	Творчество	05.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
34	Чашепитие	ЗОЖ	05.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
35	Медитация для расслабления	ЗОЖ	05.12.2022	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	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	06.12.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
37	Адвент-календарь	Творчество	06.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
38	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	06.12.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
39	Задачи для ума	Развитие	06.12.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
40	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	06.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
41	Мастер-класс	Творчество	06.12.2022	Декупаж елочных шаров	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
42	Встреча с психологом	Творчество	06.12.2022	Первая встреча с психологом. Метафорические карты.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
43	Рукоделие	Творчество	06.12.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
44	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	06.12.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию.	Титова Ирина Борисовна	OFF

45	Медитация для расслабления	ЗОЖ	06.12.2022	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
46	Адвент-календарь	Творчество	07.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
47	Задачки для ума	Развитие	07.12.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
48	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	07.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наили Тагирьяновна	OFF
49	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	07.12.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере.	Храмов Николай Павлович	OFF
50	Рукоделие	Творчество	07.12.2022	Делаем новогодний декупаж	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
51	Мастер-класс	Творчество	07.12.2022	Мастер - класс по декорированию елочных шаров	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
52	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.12.2022	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
53	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	08.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
54	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	08.12.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
55	Игра в шахматы	Развитие	08.12.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
56	Гимнастика для лица	ЗОЖ	08.12.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
57	Чашепитие	ЗОЖ	08.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
58	Освой свой гаджет	Развитие	08.12.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
59	Рукоделие	Творчество	08.12.2022	Приходите вышивать картины крестиком, рисовать по номерам и клеить стразы.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF

60	Мастер-класс	Творчество	08.12.2022	Делаем новогодние шары декупаж	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
61	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.12.2022	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
62	Гимнастика для лица	ЗОЖ	09.12.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
63	Группа здоровья "Тигры"	ЗОЖ	09.12.2022	Занятие йогой, оздоровительными практиками и цигун.	Баснев Георгий Владимирович	OFF
64	ЛФК зарядка	ЗОЖ	09.12.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
65	Чашепитие	ЗОЖ	09.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
66	Объемный декупаж	Творчество	09.12.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
67	Вяжем крючком	Творчество	09.12.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
68	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.12.2022	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
69	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	10.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
70	Церковный хор	Развитие	10.12.2022	Репетиция хора.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
71	Танцуют все	ЗОЖ	10.12.2022	Дискотека для любителей танцев	Храмов Николай Павлович	OFF
72	Новогодний декупаж	Творчество	10.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
73	ЛФК зарядка	ЗОЖ	10.12.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
74	Объемный декупаж	Творчество	10.12.2022	Декупаж шаров	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF

75	Мастер-класс	Творчество	10.12.2022	Поделки к новому году	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
76	Медитация для расслабления	ЗОЖ	10.12.2022	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
77	Новогодний декупаж	Творчество	11.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
78	Лекция/ не ставить в расписание	Развитие	12.12.2022	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
79	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.12.2022	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
80	Адвент-календарь	Творчество	12.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
81	Новогодний декупаж	Творчество	12.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
82	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	13.12.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
83	Игра в шахматы	ЗОЖ	13.12.2022	Игра в шахматы	Храмов Николай Павлович	OFF
84	Новогодний декупаж	Творчество	13.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
85	Лекция о безопасности	Развитие	13.12.2022	Лекция о безопасности от милиции	Кавалеров Владимир Алексеевич	OFF
86	Гимнастика для лица	ЗОЖ	13.12.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
87	Задачи для ума	Развитие	13.12.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
88	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	13.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наилия Тагирьяновна	OFF
89	Мастер-класс	Творчество	13.12.2022	Мастер-класс по декупажу елочных шаров	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF

90	Чаепитие	ЗОЖ	13.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Храмов Николай Павлович	OFF
91	Лекция от психолога	ЗОЖ	13.12.2022	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению.	Михеева Светлана Николаевна	OFF
92	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	13.12.2022	Тема: ""ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ""  На занятии вы узнаете полезную информацию о том, как сохранить красоту и продлить молодость."	Титова Ирина Борисовна	OFF
93	Адвент-календарь	Творчество	13.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
94	Дегустация	ЗОЖ	13.12.2022	Дегустация блюда из меню рационального питания	Титова Ирина Борисовна	OFF
95	Просмотр кино	Творчество	13.12.2022	Смотрим рождественский фильм	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
96	Медитация для расслабления	ЗОЖ	13.12.2022	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
97	Лекция к.м.н. Александра Владимировича Ли	ЗОЖ	14.12.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
98	Адвент-календарь	Творчество	14.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
99	Новогодний декупаж	Творчество	14.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
100	Задачи для ума	Развитие	14.12.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
101	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	14.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
102	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	14.12.2022	Скандинавская ходьба на укреплении всех групп мышц	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
103	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	14.12.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
104	Росток	Творчество	14.12.2022	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

105	Мастер-класс	Творчество	14.12.2022	Новогодний декор	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
106	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.12.2022	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
107	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	15.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
108	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	15.12.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
109	Игра в шахматы	ЗОЖ	15.12.2022	Игра в шахматы	Храмов Николай Павлович	OFF
110	Концерт хора народной песни "Сударушки"	Творчество	15.12.2022	Ансамбль «Сударушки» был создан в 2004 году. Все солистки ансамбля уже бабушки, но душа просит песни, которая создает хорошее настроение и этим хочется поделиться с другими. Передать задушевность песни, познакомить слушателей с русскими народными традициями и народными инструментами – вот задача, поставленная перед ансамблем.	Петухова Лилия Дмитриевна	OFF
111	Чаепитие участников концерта	ЗОЖ	15.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Петухова Лилия Дмитриевна	OFF
112	Гимнастика для лица	ЗОЖ	15.12.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
113	Тренажеры	ЗОЖ	15.12.2022	Кардио-упражнения на тренажерах.	Боровская Галина Николаевна	OFF
114	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	15.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
115	Новогодний декупаж	Творчество	15.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
116	Адвент-календарь	Творчество	15.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
117	Освой свой гаджет	Развитие	15.12.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
118	Караоке джем	Творчество	15.12.2022	Исполнение любимых хитов в микрофон	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF

119	Лекция	ЗОЖ	15.12.2022	Лекция на тему Лечебная биомеханика	Корганов Игорь Зорабович	OFF
120	Собираем паззлы	Творчество	15.12.2022	Встречаемся чтобы собирать красивые паззлы.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
121	Гимнастика для лица	ЗОЖ	16.12.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
122	Тренажеры	ЗОЖ	16.12.2022	Кардио-упражнения на тренажерах.	Боровская Галина Николаевна	OFF
123	Папертоль	Творчество	16.12.2022	Создание объемной открытки в технике папертоль	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
124	Вяжем крючком	Творчество	16.12.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
125	Мастер-класс	Творчество	16.12.2022	Мастер-класс по созданию камина	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
126	Часпитие	Развитие	16.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
127	Медитация для расслабления	ЗОЖ	16.12.2022	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
128	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	17.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
129	Игра в шахматы	ЗОЖ	17.12.2022	Игра в шахматы	Храмов Николай Павлович	OFF
130	Танцуют все	ЗОЖ	17.12.2022	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
131	Гимнастика для лица	ЗОЖ	17.12.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
132	Новогодний калейдоскоп	Творчество	17.12.2022	Подготовка к новому году, создание новогоднего антуража	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
133	Встреча клуба по вышиванию	Развитие	17.12.2022	Встреча клуба любителей вышивки, лазерной мозаики и рисования по номерам. Обмен опытом методов и техник. Проводит занятия Антонида Григорьевна Ладыгина.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
134	Часпитие	Развитие	17.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
135	Создаем 3 д открытку	Творчество	17.12.2022	Создаем 3 д открытку	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF

136	Декупаж	Творчество	17.12.2022	Декупаж елочных шаров	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
137	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.12.2022	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
138	Новогодний декупаж	Творчество	18.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
139	Лекция/ не ставить в расписание	Развитие	18.12.2022	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
140	Медитация для расслабления	ЗОЖ	18.12.2022	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
141	Игра в шахматы	ЗОЖ	19.12.2022	Игра в шахматы	Храмов Николай Павлович	OFF
142	Чаепитие	Развитие	19.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
143	Адвент-календарь	Творчество	19.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
144	Тренажеры	ЗОЖ	19.12.2022	Ходьба и бег на беговой дорожке и эллипсоидном тренажере.	Храмов Николай Павлович	OFF
145	Кулинария	Развитие	19.12.2022	Встреча клуба, обсуждение ближайших мероприятий, чаепитие.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
146	Новогодний декупаж	Творчество	19.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
147	Буккроссинг	Развитие	19.12.2022	Обмен книгами	Айдаров Марат Мавлесвич	OFF
148	Детский концерт	Творчество	19.12.2022	Детский новогодний концерт.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
149	Чаепитие	Творчество	19.12.2022	Чаепитие после концерта	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
150	Медитация для расслабления	ЗОЖ	19.12.2022	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
151	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	20.12.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

152	Игра в шахматы	Развитие	20.12.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
153	Фильм "Серебряные коньки"	Развитие	20.12.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
154	Мастер-класс "Как получить максимальную пенсию?"	Развитие	20.12.2022	Мастер-класс проведёт Толкачева Светлана Топ-менеджер банка / Группа ВТБ На лекции вы узнаете ответы на следующие вопросы: от чего зависит размер пенсии? как увеличить доход на пенсии? в чем заключается золотое правило накопления? как снять накопительную часть пенсии? как сохранить сбережения от мошенников? можно ли передать право на пенсию по наследству?	Ткачева Светлана	ON
155	Украшение зала	ЗОЖ	20.12.2022	Украшение зала участниками проекта к празднику	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
156	Лекция от психолога	ЗОЖ	20.12.2022	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
157	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	20.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
158	Тренажеры	ЗОЖ	20.12.2022	Ходьба и бег на беговой дорожке и эллипсоидном тренажере.	Храмов Николай Павлович	OFF
159	Новогодний декупаж	Творчество	20.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
160	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	20.12.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию.	Титова Ирина Борисовна	OFF
161	Адвент-календарь	Творчество	20.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
162	Кулинарный мастер-класс	ЗОЖ	20.12.2022	Приготовление яиц-скрембл	Титова Ирина Борисовна	OFF
163	Дегустация	ЗОЖ	20.12.2022	Дегустация блюда из меню рационального питания	Титова Ирина Борисовна	OFF

164	Медитация для расслабления	ЗОЖ	20.12.2022	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
165	Адвент-календарь	Творчество	21.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
166	Папертоль	Творчество	21.12.2022	Создание объемной открытки в технике папертоль	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
167	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	21.12.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
168	Тренажеры	ЗОЖ	21.12.2022	Ходьба и бег на беговой дорожке и эллипсоидном тренажере.	Храмов Николай Павлович	OFF
169	Мастер-класс	Творчество	21.12.2022	Декупаж шаров	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
170	Задачи для ума	Развитие	21.12.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума. Сегодня решали развели головоломку на части.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
171	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	21.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
172	Мастер-класс	Творчество	21.12.2022	Пано из эпоксидной смолы	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
173	Караоке джем	Творчество	21.12.2022	Исполнение любимых хитов в микрофон	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
174	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.12.2022	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
175	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	22.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
176	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	22.12.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
177	Игра в шахматы	Развитие	22.12.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
178	Адвент-календарь	Творчество	22.12.2022	В преддверии праздников устроим себе волшебство: проходи задания получай пожелания!	Штельвах Евгения Андреевна	OFF

179	Поздравление лидеров	ЗОЖ	23.12.2022	Поздравление лидеров ЦМД	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
180	Задачки для ума	Развитие	22.12.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума. Сегодня решали развели головоломку на части.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
181	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	22.12.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
182	Мастер-класс	Творчество	22.12.2022	Декупаж слочных шаров	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
183	Новогодний декупаж	Творчество	22.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
184	Освой свой гаджет	Развитие	22.12.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
185	Караоке джем	Творчество	22.12.2022	Исполнение любимых хитов в микрофон	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
186	Фильм "Елки-2"	Развитие	22.12.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
187	ЛФК зарядка	ЗОЖ	23.12.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
188	Тренажеры	ЗОЖ	23.12.2022	Ходьба и бег на беговой дорожке и эллипсоидном тренажере.	Храмов Николай Павлович	OFF
189	Объемный декупаж	Творчество	23.12.2022	Создание объемной открытки в технике 3Д	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
190	Освой свой гаджет	Развитие	23.12.2022	Знакомство с инструментом сканер в планшете и телефоне	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
191	Создание фотозоны	Творчество	23.12.2022	Украшение камина и создание фотозоны участниками	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
192	Медитация для расслабления	ЗОЖ	23.12.2022	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
193	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	24.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
194	Церковный хор	Развитие	24.12.2022	Репетиция хора.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
195	Танцуют все	ЗОЖ	24.12.2022	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
196	3д открытка	Творчество	24.12.2022	Конструирование из бумаги, создание 3 д открытки	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
197	Чаепитие	Развитие	24.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
198	Мастер-класс	Творчество	24.12.2022	Создание различных новогодних подарков в разной технике	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF

199	Мастер-класс	Творчество	24.12.2022	Декупаж елочных шаров	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
200	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.12.2022	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
201	Йога, цыгун, дыхательная гимнастика	ЗОЖ	25.12.2022	Занятие йогой, оздоровительными практиками и цыгун.	Баснев Георгий Владимирович	OFF
202	Чаепитие	Развитие	25.12.2022	Пьем чай, общаемся.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
203	Фильм "Удар"	Развитие	25.12.2022	Смотрим, обсуждаем	Полякова Светлана Антоновна	OFF
204	Танцуют все	ЗОЖ	26.12.2022	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
205	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	27.12.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
206	Игра в шахматы	Развитие	27.12.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
207	Новогодний декупаж	Творчество	27.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
208	Лекция от психолога	ЗОЖ	27.12.2022	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Михеева Светлана Николаевна	OFF
209	Викторина "КВИЗ-извилинг"	Развитие	27.12.2022	Но-вый фор-мат при-выч-ной для нас вик-то-рины. Задания на эру-дицию, ши-рокий спектр те-мати-чес-ких ра-ун-дов не тре-бу-ет спе-ци-аль-ной под-го-тов-ки или осо-бен-ных зна-ний. Воп-ро-сы пред-став-ле-ны в кар-тинках, видео, тек-стах и му-зыке. Во вре-мя иг-ры мож-но пить чай и оживленно обсуждать вопросы – ведь это часть раз-вле-катель-ной прог-раммы!	Уваров Александр Сергеевич	ON+OFF
210	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	27.12.2022	Вы сможете получить конкретные рекомендации по правильному питанию, здоровому образу жизни и активному долголетию.	Титова Ирина Борисовна	OFF
211	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.12.2022	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

212	Новогодний балл-маскарад "Пока часы 12 бьют"	Творчество	28.12.2022	Концертно-развлекательная программа для участников проекта ЦМД	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
213	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	28.12.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
214	Танцуют все	ЗОЖ	28.12.2022	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
215	Освой свой гаджет	Развитие	29.12.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
216	Новогодний декупаж	Творчество	29.12.2022	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
217	Медитация для расслабления	ЗОЖ	30.12.2022	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
218	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	31.12.2022	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON