

Анонс встреч клубов и мероприятий на январь 2023 года

ЦМД "Куркино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Репетиция театрального клуба	Творчество	02.01.2023	Репетиция театральной постановки "Рождественские колядки"	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
2	игра в теннис	ЗОЖ	02.01.2023	Играем в теннис на нашем новом теннисном столе	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
3	Игра в шахматы	Развитие	03.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
4	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	03.01.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
5	Новогодний декупаж	Творчество	03.01.2023	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
6	Самоварыч	ЗОЖ	03.01.2023	Чаепитие за самоваром, частушки и веселые истории	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
7	Репетиция театрального клуба	Творчество	04.01.2023	Репетиция театральной постановки "Рождественские колядки"	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
8	Новогодний декупаж	Творчество	04.01.2023	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
9	игра в теннис	ЗОЖ	04.01.2023	Играем в теннис на нашем новом теннисном столе	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
10	Караоке-джем	Творчество	04.01.2023	Исполняем любимые хиты в микрофон по бурные овации участников.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
11	Фильм "Отчаянные мошенники"	Развитие	04.01.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
12	Чаепитие	Развитие	04.01.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
13	Задачи для ума	Развитие	05.01.2023	Решаем сканворды и другие задачи для ума. Сегодня решали развели головоломку на части.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
14	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	05.01.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
15	Чаепитие	Развитие	05.01.2023	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
16	игра в теннис	ЗОЖ	05.01.2023	Играем в теннис на нашем новом теннисном столе	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
17	Фильм	Развитие	05.01.2023	Месяц новогодних кинокомедий. Сегодня смотрим обсуждаем фильм "ВВС: Зимняя 300-Олимпиада". Рекордсмены животного мира сразятся с чемпионами среди людей. Сможет ли белый медведь обогнать конькобежца? А кто быстрее спустится с горы: бобслеист или пингвин?	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
18	Репетиция театрального клуба	Творчество	06.01.2023	Репетиция театральной постановки "Рождественские колядки"	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
19	Настольный теннис	ЗОЖ	06.01.2023	Игра в настольный теннис	Айдаров Марат Мавлесвич	OFF
20	Тренажеры	ЗОЖ	06.01.2023	Занятия на тренажерах	Айдаров Марат Мавлесвич	OFF
21	Караоке	Творчество	06.01.2023	Поем песни под караоке	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
22	Декупаж	Творчество	06.01.2023	Декупаж новогодних изделий, тарелок, шаров, бутылок	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
23	Медитация для расслабления	ЗОЖ	06.01.2023	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
24	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.01.2023	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	Премьера театральной постановки "Рождественские колядки"	Творчество	08.01.2023	В постановке звучат рождественские колядки, стихи, песни и весёлые танцы.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

26	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.01.2023	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	Чашепитие	Развитие	09.01.2023	Чашепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
28	Кулинария	Развитие	09.01.2023	Мастер класс по приготовлению картошки с индейкой в сливовом соусе.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
29	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	09.01.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
30	Новогодний концерт	Творчество	09.01.2023	Вокальный концерт в исполнении участников творческого коллектива "Хорошее настроение"	Назарова Наталья Радиевна	OFF
31	Новогодний декупаж	Творчество	09.01.2023	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
32	Кулинария	ЗОЖ	09.01.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
33	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.01.2023	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
34	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	10.01.2023	Сбор труппы для отправления на гастроль.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
35	Игра в шахматы	Развитие	10.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
36	Лекция от нутрициолога Анны Горностаевой	ЗОЖ	10.01.2023	На встрече мы поднимем следующие вопросы: - какие процессы влияют на старение и как мы можем на них влиять; - какие продукты помогут поддержать молодость и красоту; - дефициты витаминов и микроэлементов, влияющие на возраст.	Ли Александр Владимирович	OFF
37	Гимнастика для лица	ЗОЖ	10.01.2023	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Боровская Галина Николаевна	OFF
38	Лекция от психолога	ЗОЖ	10.01.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
39	Новогодний декупаж	Творчество	10.01.2023	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
40	Фильм	Развитие	10.01.2023	Месяц новогодних кинокомедий. Сегодня смотрим фильм "8-битное рождество" 2021г. США	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
41	Игра в шахматы	Развитие	11.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
42	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	11.01.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
43	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	11.01.2023	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
44	Мастер-класс	Творчество	11.01.2023	Создание объемной открытки	Ладыгина Антонина Григорьевна	OFF
45	Новогодний декупаж	Творчество	11.01.2023	Декупаж новогодний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
46	Фильм	Развитие	11.01.2023	Месяц новогодних кинокомедий. Сегодня смотрим обсуждаем фильм "ВВС: Зимняя 300-Олимпиада". Рекордсмены животного мира сразятся с чемпионами среди людей. Сможет ли белый медведь обогнать конькобежца? А кто быстрее спустится с горы: бобслеист или пингвин?	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
47	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.01.2023	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

48	Игра в шахматы	Развитие	12.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
49	Рукоделие	Творчество	12.01.2023	Начинаем подготовку к новому году: сделаем тарелку в технике декупаж.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
50	Медитация для расслабления	ЗОЖ	12.01.2023	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
51	Репетиция хора	Развитие	13.01.2023	Репетиция и исполнение новых песен	Власутина Мария Ивановна	OFF
52	Чаепитие	ЗОЖ	13.01.2023	Пьем чай, общаемся.	Баснев Григорий Владимирович	OFF
53	Вязание крючком	Творчество	13.01.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
54	Мастер-класс	Творчество	13.01.2023	Создание объемной открытки	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
55	Медитация для расслабления	ЗОЖ	13.01.2023	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	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	14.01.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
57	Игра в шахматы	Развитие	14.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
58	Дисотека	ЗОЖ	14.01.2023	Дисотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
59	Настольный теннис	ЗОЖ	14.01.2023	Игра в настольный теннис	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
60	Собрание клуба путешественников	ЗОЖ	14.01.2023	Посетители ЦМД соберутся для обсуждения совместных планов будущего клуба, обсудят места/, которые они хотели бы посетить.	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
61	Караоке-джем "Встречаем старый-новый год"	Творчество	14.01.2023	Поём любимые хиты в микрофон, танцуем и пьем чай.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
62	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.01.2023	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
63	игра в теннис	ЗОЖ	15.01.2023	Играем в теннис на нашем новом теннисном столе	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
64	Самоварыч	ЗОЖ	15.01.2023	Чаепитие за самоваром, частушки и веселые истории	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
65	Лекция	Развитие	15.01.2023	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
66	Медитация для расслабления	ЗОЖ	15.01.2023	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
67	Самоварыч	ЗОЖ	16.01.2023	Чаепитие за самоваром, частушки и веселые истории	Полякова Ирина Ивановна	OFF
68	Арт-терапия	Творчество	16.01.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморен Вероника Николаевна	OFF
69	Чайная церемония	ЗОЖ	16.01.2023	Участники соберутся вместе, заварят и продегустируют несколько сортов чая.	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
70	Кулинарный клуб	ЗОЖ	16.01.2023	Встреча участников кулинарного клуба по правильному питанию	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
71	Теннис	ЗОЖ	16.01.2023	Играем в настольный теннис	Минаев Павел Валентинович	OFF

72	Презентация театрального проекта	Творчество	16.01.2023	Участница проекта, в прошлом актриса театра оперетты В.К. Алексеева предложит другим участникам постановить театральный спектакль.	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
73	Самоварыч	ЗОЖ	16.01.2023	Чаепитие за самоваром, частушки и веселые истории	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
74	Игра в шахматы	Развитие	17.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
75	Рукоделие	Творчество	17.01.2023	Сделаем тарелку в технике декупаж.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
76	Вокал	Творчество	17.01.2023	Музыцируем, учимся вокалу.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
77	Будь здоров!	ЗОЖ	17.01.2023	Лекция о здоровом питании. Поговорим о том, как поддержать здоровье, когда вирус не дремлет	Титова Ирина Борисовна	OFF
78	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.01.2023	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
79	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	18.01.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
80	Мастер-класс	Творчество	18.01.2023	Создаем брошь панду из полимерной глины	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
81	Зумба	ЗОЖ	18.01.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
82	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	18.01.2023	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
83	Экскурсия по центру	ЗОЖ	18.01.2023	Лидер танцевального клуба Е. Врандуполо проведёт для новых участников проекта экскурсию по центру	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
84	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	18.01.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
85	Караоке	Творчество	18.01.2023	Исполняем любимые хиты в микрофон по бурные овации участников.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
86	Спектакль "Сказ про Федота-стрельца"	Творчество	18.01.2023	Постановка по одноименному произведению Л.Филатова в исполнении участников театрального клуба "Сподвижники"	Стемковская Галина Вячеславовна	OFF
87	Мастер-класс: "Привычка - вторая натура"	Развитие	18.01.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
88	Чаепитие театрального клуба "Сподвижники"	Развитие	18.01.2023	Творческая группа соберется в кафе после спектакля, за чашкой вкусного чая обсудят прошедший показ.	Стемковская Галина Вячеславовна	OFF
89	Игра в шахматы	Развитие	19.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
90	Весенний декупаж	Творчество	19.01.2023	Декупаж прямой, обратный.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
91	Мастер-класс	Творчество	19.01.2023	Лепка из полимерной глины	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
92	Медитация для расслабления	ЗОЖ	19.01.2023	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
93	Церковный хор	Развитие	20.01.2023	Репетиция хора.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
94	Зумба	ЗОЖ	20.01.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
95	Мастер-класс	Творчество	20.01.2023	Создание 3 д открытки	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
96	Чаепитие	ЗОЖ	20.01.2023	Пьем чай, общаемся.	Баснев Григорий Владимирович	OFF
97	Вязание крючком	Творчество	20.01.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
98	Медитация для расслабления	ЗОЖ	20.01.2023	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
99	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	21.01.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
100	Дискотека	ЗОЖ	21.01.2023	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
101	Теннис	ЗОЖ	21.01.2023	Играем в настольный теннис	Минаев Павел Валентинович	OFF
102	Репетиция	Творчество	21.01.2023	Репетиция сказки о рыбаке и рыбке	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
103	Зарядка	ЗОЖ	21.01.2023	ЛФК зарядка	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
104	Мастер-класс	Творчество	21.01.2023	Создание 3 д открытки	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
105	Чаепитие	ЗОЖ	21.01.2023	Пьем чай, общаемся.	Баснев Григорий Владимирович	OFF

106	Лепка	Творчество	21.01.2023	Лепка броши из полимерной глины	Изотова Лариса Александровна	OFF
107	Музыкальная гостиная	Творчество	21.01.2023	Разучивание и прослушивание лунной сонаты Бетховена	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
108	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.01.2023	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
109	Чашепитие	ЗОЖ	22.01.2023	Пьем чай, общаемся.	Соколова Наталья Владимировна	OFF
110	игра в теннис	ЗОЖ	22.01.2023	Играем в теннис на нашем новом теннисном столе	Соколова Наталья Владимировна	OFF
111	Карта желаний	Творчество	22.01.2023	Китайский новый год время сделать карту желаний.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
112	Фильм	Развитие	22.01.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилля Галгатовна	OFF
113	Медитация для расслабления	ЗОЖ	22.01.2023	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
114	вокал	Творчество	23.01.2023	первый урок по вокалу ансамбля "Мелодия"	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
115	Выдача очков для зрения	Развитие	23.01.2023	Участники проекта, прошедшие ранее обследование, получают очки для зрения	Лебедева Людмила Сергеевна	OFF
116	Арт-терапия	Творчество	23.01.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
117	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	23.01.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
118	Задачи для ума	Развитие	23.01.2023	Решаем сканворды и другие задачи для ума.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
119	Танцевальный МК	Творчество	23.01.2023	Выполнение хореографических элементов	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
120	игра в теннис	ЗОЖ	23.01.2023	Играем в теннис на нашем новом теннисном столе	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
121	Игра в шахматы	Развитие	24.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
122	Весенний декупаж	Творчество	24.01.2023	Декупаж прямой, обратный.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
123	Лекция от психолога	ЗОЖ	24.01.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцова Мария Олеговна	OFF
124	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	24.01.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
125	Собрание актива путешественников	Развитие	24.01.2023	Встреча участников клуба путешественников, обсуждение планов.	Пилат Лариса Федоровна	OFF
126	Задачи для ума	Развитие	24.01.2023	Решаем сканворды и другие задачи для ума.	Иванова Лидия Николаевна	OFF

127	Арт-терапия	Творчество	24.01.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
128	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	24.01.2023	Начинаем цикл бесед об очищении организма. Поговорим о лимфатической системе.	Титова Ирина Борисовна	OFF
129	Игра в настольный теннис	ЗОЖ	24.01.2023	Олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
130	Фильм	Развитие	24.01.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
131	Дегустация	ЗОЖ	24.01.2023	Попробуем очередное блюдо из меню рационального питания.	Титова Ирина Борисовна	OFF
132	Чаепитие	ЗОЖ	24.01.2023	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
133	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.01.2023	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
134	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	25.01.2023	Скандинавская ходьба	Храмов Николай Павлович	OFF
135	Церковный хор	Развитие	25.01.2023	Репетиция хора.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
136	Музыкальная гостиная	Творчество	25.01.2023	Разучивание нового музыкального репертуара	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
137	Зумба	ЗОЖ	25.01.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
138	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	25.01.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
139	Творческое объединение "Сударушки"	Творчество	25.01.2023	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
140	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	25.01.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
141	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	25.01.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
142	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	25.01.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
143	Задачи для ума	Развитие	25.01.2023	Решаем сканворды и другие задачи для ума. Сегодня решили развели головоломку на части.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
144	Мастер-класс	Творчество	25.01.2023	Сздаем открытку 3д	Ладыгина Антониды Григорьевна	OFF
145	Общегородская викторина "КВИЗ-извилины"	Развитие	25.01.2023	Механика игры: - Наш ведущий связывается с командами на платформе Jazz - Специалист каждого центра обеспечивает трансляцию из локации своего ЦМД - Игра длится 1 час; - Игроки, определившись с ответом на вопрос передают его сотруднику ЦМД, а тот в свою очередь заносит его в бланк ответов	Захарова Татьяна Владимировна	ON+OFF
146	Игра в настольный теннис	ЗОЖ	25.01.2023	Олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
147	Чаепитие	ЗОЖ	25.01.2023	Пьем чай и общаемся	Алексеева Валентина Константиновна	OFF

148	Игра на пианино	Творчество	25.01.2023	Муниципирование, прослушивание музыкальных композиций.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
149	Фильм	Развитие	25.01.2023	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
150	Мастер-класс	Творчество	25.01.2023	Лепка из полимерной глины	Изотова Лариса Александровна	OFF
151	Чашепитие	ЗОЖ	25.01.2023	Пьем чай и общаемся	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
152	Мастер-класс: "Привычка - вторая натура"	Развитие	25.01.2023	Обучаем, поддерживаем и помогаем преодолеть жизненные трудности.	Слепов Александр Григорьевич	ON
153	Чашепитие	ЗОЖ	25.01.2023	Пьем чай и общаемся	Крохмаль Татьяна Викторовна	OFF
154	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	25.01.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
155	Медитация для расслабления	ЗОЖ	25.01.2023	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
156	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	26.01.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
157	Игра в шахматы	Развитие	26.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
158	Весенний декупаж	Творчество	26.01.2023	Декупаж прямой, обратный.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
159	Хор	Творчество	26.01.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
160	Чашепитие	ЗОЖ	26.01.2023	Пьем чай и общаемся	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
161	Лекция о безопасности в сети	Развитие	26.01.2023	городскому мастер-классу от топ-менеджера банка ВТБ, тема - «Мошенники в цифровом мире». Его проведёт эксперт ВТБ Светлана Петрова. Разберёмся, как не попасться на удочку мошенников, и что делать, если неприятная ситуация всё-таки произошла.	Светлана Петрова	OFF
162	Мастер-класс	Творчество	26.01.2023	Сздаем открытку 3д	Ладыгина Антонид Григорьевна	OFF
163	Мастер-класс	Творчество	26.01.2023	Создаем открытку 3д	Ладыгина Антонид Григорьевна	OFF
164	Кулинария	ЗОЖ	26.01.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
165	Игра в настольный теннис	ЗОЖ	26.01.2023	Олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.	Минаев Павел Валентинович	OFF
166	Чашепитие	ЗОЖ	26.01.2023	Пьем чай и общаемся	Минаев Павел Валентинович	OFF
167	Мастер-класс	Творчество	26.01.2023	Делаем броши из полимерной глины	Изотова Лариса Александровна	OFF
168	Медитация для расслабления	ЗОЖ	26.01.2023	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
169	хор	Развитие	27.01.2023	Репетиция хора.	Крохмаль Татьяна Ивановна	OFF
170	Зумба	ЗОЖ	27.01.2023	Танцуем и худеем под видеоуроки.	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
171	Кулинария	ЗОЖ	27.01.2023	Встреча клуба по кулинарии Вкус жизни	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
172	Валяние	Творчество	27.01.2023	Мастер-класс по валянию	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
173	Вязание крючком	Творчество	27.01.2023	Вяжем крючком вместе. Любимое хобби.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
174	Чашепитие	ЗОЖ	27.01.2023	Пьем чай и общаемся	Минаев Павел Валентинович	OFF
175	Лепка	Творчество	27.01.2023	Лепка из полимерной глины	Изотова Лариса Александровна	OFF
176	Освой гаджет	Развитие	27.01.2023	Обучаемся смартфонам	Фролов Иван Валерьевич	OFF
177	Чашепитие	ЗОЖ	27.01.2023	Пьем чай и общаемся	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
178	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.01.2023	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
179	Игра в шахматы	Развитие	28.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
180	Дискотека	ЗОЖ	28.01.2023	Дискотека для любителей танцев	Врандуполо Елена Дмитриевна	OFF
181	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	28.01.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
182	Фото клуб	Творчество	28.01.2023	Фотосъемка участников	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
183	Вязание	Творчество	28.01.2023	Вяжем пинетки	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF

184	Создаем открытку	Творчество	28.01.2023	Сздаем открытку 3д	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
185	Игра в настольный теннис	ЗОЖ	28.01.2023	Олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.	Изотова Лариса Александровна	OFF
186	Чаепитие	ЗОЖ	28.01.2023	Пьем чай и общаемся	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
187	Кулинария	Творчество	28.01.2023	Выпекаем капкейки	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
188	Лепка	Творчество	28.01.2023	Лепка из полимерной глины	Изотова Лариса Александровна	OFF
189	Встреча лидеров	Развитие	28.01.2023	Обсуждение мероприятий, планов на февраль месяц	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
190	Медитация для расслабления	ЗОЖ	28.01.2023	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
191	Психология	Развитие	29.01.2023	Йога СМЕХА- это уникальная оздоровительная методика-включает в себя игротерапию, смехотерапию и дыхательные упражнения! Представляемте! Можно натренировать свой Мозг - радоваться!	Ким Любовь Александровна	ON
192	Дыхательная гимнастика	ЗОЖ	29.01.2023	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой	Каштанова Елена Михайловна	ON
193	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	29.01.2023	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
194	Чаепитие	ЗОЖ	29.01.2023	Пьем чай и общаемся	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
195	Игра в настольный теннис	ЗОЖ	29.01.2023	Спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
196	Вырезание ложек	Творчество	29.01.2023	Вырезание ложек из дерева.	Нигматов Касым Абдулович	OFF
197	Фильм	Развитие	29.01.2023	Смотрим, обсуждаем	Нигматов Касым Абдулович	OFF
198	Лекция	Развитие	29.01.2023	Лекции от психолога	Полякова Светлана Антоновна	OFF
199	Чаепитие	ЗОЖ	29.01.2023	Пьем чай и общаемся	Нигматов Касым Абдулович	OFF
200	Медитация для расслабления	ЗОЖ	29.01.2023	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	Хор	Творчество	30.01.2023	Индивидуальная репетиция.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
202	Хор	Творчество	30.01.2023	Встреча участников хора для репетиции.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
203	Хор	Творчество	30.01.2023	Занятие по артикуляции для всех желающих.	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
204	Вокальный мастер-класс	Творчество	30.01.2023	Разучивание музыкального материала, распев по голосам	Дмитриева Лариса Петровна	OFF
205	Арт-терапия	Творчество	30.01.2023	На занятиях Вы познакомитесь с методами арт-терапии, которые позволят Вам: лучше понять себя; решать проблемы легко и красиво; научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, звуковые средства). Чем мы будем заниматься: учиться выражать свое актуальное состояние и его корректировать посредством рисунка. Работать с чувствами и эмоциями. Преодолевать внутренние барьеры. Создавать групповые фрески и рисунки. Изготавливать коллаж жизни, обереги, талисманы.	Черноморец Вероника Николаевна	OFF
206	МК по кулинарии	Творчество	30.01.2023	Приготовление бюджетных бутербродов.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
207	Задачи для ума	Развитие	30.01.2023	Решаем сканворды и другие задачи для ума.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
208	Кулинария	ЗОЖ	30.01.2023	Мастер класс по приготовлению ЗОЖ блюд	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
209	Чаепитие	ЗОЖ	30.01.2023	Пьем чай, общаемся	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
210	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	30.01.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
211	Задачи для ума	Развитие	30.01.2023	Решаем сканворды и другие задачи для ума.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
212	Караоке-джем	Творчество	30.01.2023	Исполняем любимые хиты в микрофон по бурные овации участников.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF

213	Встреча театрального клуба "Фантазия"	Творчество	30.01.2023	Репетиция спектакля по мотивам произведения А.С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке"	Алексеева Валентина Константиновна	OFF
214	Нейрофитнес для мозга	ЗОЖ	30.01.2023	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
215	Игра в шахматы	Развитие	31.01.2023	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Каменецкий Владимир Лазаревич	OFF
216	Весенний декупаж	Творчество	31.01.2023	Декупаж прямой, обратный.	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
217	Лекция нутрициолога	ЗОЖ	31.01.2023	Основные принципы здорового питания: - что есть на завтрак, обед и ужин - стоит ли исключать молочку и глютен; - учимся балансировать тарелку; - как питаться дешево и полезно?	Горностаева Анна	OFF
218	Вязание	Творчество	31.01.2023	Мастер класс по вязанию из петельчатой пряжи	Омельницкая Надежда Григорьевна	OFF
219	Лекция от психолога	ЗОЖ	31.01.2023	Лекции от психолога Московского центра психологической помощи населению. Метафорические карты. Разбор жизненных ситуаций.	Румянцева Мария Олеговна	OFF
220	Встреча клуба "Будь здоров!"	ЗОЖ	31.01.2023	Продолжаем цикл бесед об очищении организма. Поговорим о лимфатической системе.	Титова Ирина Борисовна	OFF
221	игра в теннис	ЗОЖ	31.01.2023	Играем в теннис на нашем новом теннисном столе	Красилова Людмила Афанасьевна	OFF
222	Дегустация	ЗОЖ	31.01.2023	Попробуем очередное блюдо из меню рационального питания.	Титова Ирина Борисовна	OFF
223	Медитация для расслабления	ЗОЖ	31.01.2023	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабиться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON