





СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

Анонс встреч клубов и мероприятий на июль 2021 года

МСЦ "Тушино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия	
1	Метафорические карты онлайн	встреча	01.07.2021	Лекция о метафорических картах, разбор вопросов	Страхов Николай Викторович	ON	
2	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	01.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
3	Собрание "Киноклуба"	встреча	03.07.2021	Просмотр фильма "Отец" и обсуждение.	Полякова Светлана Антоновна	ON	
4	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	04.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
5	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	05.07.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут", посвященная психологии здоровья внутрисемейных отношений.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON	

6	Мероприятие клуба "Удобный город"	занятие	06.07.2021	Онлайн экскурсия по интересным местам г. Москвы. Парк Покровское-Стрешнево.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON	
7	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	06.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
8	Занятие по нейрогимнастике.	тренировка	07.07.2021	Первое занятие по нейрогимнастике. Комплекс пальчиковых упражнений направлен на развитие межполушарного взаимодействия. Полезно выполнять в любом возрасте для профилактики забывчивости.	Штельвах Евгения Андреевна	ON	
9	Клуб "Планета здоровья"	лекция	07.07.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
10	Мероприятие "Киноклуба"	встреча	07.07.2021	Обсуждение нового фильма "Пиноккио"	Полякова Светлана Антоновна	ON	
11	Занятие в клубе "Практическая психология"	мастер-класс	07.07.2021	занятие в клубе "Практическая психология" На мастер-классе вы узнаете: «Не так страшен чёрт, как его малюют» - вся правда о стрессе; разберём жизненные ситуации, вызывающие стресс; познакомимся с методами снижения тревожности и волнения. Поможем вам разобраться в этом вопросе и понять, как управлять стрессом.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
12	Метафорические карты онлайн	встреча	08.07.2021	Лекция о метафорических картах, разбор вопросов	Страхов Николай Викторович	ON	
13	"Семья - счастье моё"	концерт	08.07.2021	Праздничный концерт, посвящённый Дню семьи, любви и верности	Иванов Владимир Петрович	ON	

14	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	встреча	08.07.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут", посвященное теме белкового баланса в рационе здорового питания.	Баева Лариса Михайловна	ON	
15	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	занятие	11.07.2021	"Нейрогимнастика: фитнес для мозга". Это комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания. Всего 15-20 минут в день.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
16	Клуб "Гармония"	занятие	11.07.2021	Нейропсихология, проведение занятия по тренировке памяти, внимания, скорости реакции и гибкости мышления.	Андреева Елена Алексеевна	ON	
17	Мероприятие клуба "Готовим дома"	мастер-класс	11.07.2021	Мастер-класс по приготовлению вкуснейшего летнего десерта "Сметанной панна-котты со свежей клубникой"	Баязова Ирина Владимировна	ON	
18	"Построение настроения"	занятие	12.07.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", посвященное родному языку. Родная речь помогает нам себя и мир сберечь!	Чернов Михаил Петрович	ON	
19	Мероприятие "Книжного клуба"	встреча	12.07.2021	Мероприятие "Книжного клуба"	Бычкова Валентина Михайловна	ON	
20	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	занятие	13.07.2021	Занятие по нейрофитнесу. Это комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
21	Клуб "Удобный город"	занятие	13.07.2021	Онлайн экскурсии по интересным местам г. Москвы. "Шлюз №7 - Шлюз № 8". Район Щукино.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON	

22	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	14.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
23	Клуб "Планета здоровья"	лекция	14.07.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
24	Занятие в клубе "Практическая психология"	мастер-класс	14.07.2021	занятие в клубе "Практическая психология" На мастер-классе вы узнаете: «Не так страшен чёрт, как его малюют» - вся правда о стрессе; разберём жизненные ситуации, вызывающие стресс; познакомимся с методами снижения тревожности и волнения. Поможем вам разобраться в этом вопросе и понять, как управлять стрессом.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
25	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	15.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
26	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	встреча	15.07.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут", посвященное теме белкового баланса в рационе здорового питания.	Баева Лариса Михайловна	ON	

27	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	16.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
28	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	17.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
29	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	17.07.2021	комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
30	"Энергия жизни"	беседа	17.07.2021	Изучение основных мощных источников энергии жизни. Лекция на тему сохранения секрета жизненных сил и сохранения энергии.	Киржаева Людмила Васильевна	ON	
31	Мафия	игра	17.07.2021	МАФИЯ - командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.	Михеев Ярослав Олегович	ON	

32	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	18.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
33	Клуб "Гармония"	занятие	18.07.2021	Нейропсихология, проведение занятия по тренировке памяти, внимания, скорости реакции и гибкости мышления.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
34	Клуб "Кухни мира"	встреча	18.07.2021	Мероприятие членов клуба для мастер-класса по кулинарии.	Митрохина Ляна Вартановна	ON	
35	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	занятие	19.07.2021	комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
36	"Построение настроения"	занятие	19.07.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", посвященное родному языку. Родная речь помогает нам себя и мир сберечь!	Чернов Михаил Петрович	ON	
37	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут"	занятие	19.07.2021	Мероприятие клуба "ЗОЖ-маршрут", посвященная психологии здоровья внутрисемейных отношений.	Дубицкая Людмила Федоровна	ON	
38	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	20.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
39	Клуб "Удобный город"	занятие	20.07.2021	Онлайн экскурсии по интересным местам г. Москвы.	Дворецкая Елена Сергеевна	ON	

40	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	21.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
41	Клуб "Планета здоровья"	лекция	21.07.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
42	Мафия	игра	21.07.2021	МАФИЯ - командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.	Михеев Ярослав Олегович	ON	
43	Занятие в клубе "Практическая психология"	мастер-класс	21.07.2021	Занятие в клубе "Практическая психология" На мастер-классе вы узнаете: «Не так страшен чёрт, как его малюют» - вся правда о стрессе; разберём жизненные ситуации, вызывающие стресс; познакомимся с методами снижения тревожности и волнения. Поможем вам разобраться в этом вопросе и понять, как управлять стрессом.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
44	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	22.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	

45	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	встреча	22.07.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
46	Собрание "Киноклуба"	встреча	22.07.2021	Обсуждение фильма "Спасти мистера Бенкса"	Полякова Светлана Антоновна	ON	
47	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	встреча	22.07.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут" 3 шага к здоровью, которые можно сделать уже сегодня.	Дана Дрожжина	ON	
48	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	24.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
49	"Энергия жизни"	беседа	24.07.2021	Изучение основных мощных источников энергии жизни. Лекция на тему сохранения секрета жизненных сил и сохранения энергии.	Киржаева Людмила Васильевна	ON	
50	Мафия	игра	24.07.2021	МАФИЯ - командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.	Михеев Ярослав Олегович	ON	
51	Клуб "Гармония"	занятие	25.07.2021	Нейропсихология, проведение занятия по тренировке памяти, внимания, скорости реакции и гибкости мышления.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	

52	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	25.07.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
53	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	25.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
54	Собрание клуба "Поделки"	мастер-класс	25.07.2021	Рисуем нейрографику для расслабления и визуализации мечтаний.	Ненастьева Нина Андреевна	ON	
55	Мероприятие клуба "Готовим дома"	мастер-класс	25.07.2021	Мастер-класс по приготовлению главного лакомства Австрии - настоящего яблочного штруделя.	Григорьянц Галина Николаевна	ON	
56	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	26.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
57	"Построение настроения"	занятие	26.07.2021	Онлайн-занятие "Построение настроения", посвященное родному языку. Родная речь помогает нам себя и мир сберечь!	Чернов Михаил Петрович	ON	
58	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	26.07.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	

59	Собрание клуба "Поделки"	мастер-класс	26.07.2021	Делаем игольницу своими руками: из-под баночки "фрутоняня" делаем декупаж. Приклеиваем сверху подушечку-игольницу и оборачиваем декоративной ленточкой	Новожилова Ольга Александровна	ON	
60	Мероприятие "Книжного клуба"	встреча	26.07.2021	Мероприятие "Книжного клуба". Поговорим о новинках издательского дома "Молодая гвардия", о творчестве российской писательницы, публикующейся под псевдонимом "Макс Фрай".	Чернышева Вера Николаевна	ON	
61	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	27.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Наталья Михайловна	ON	
62	Клуб "Удобный город"	занятие	27.07.2021	Онлайн экскурсии по интересным местам г. Москвы. "Институт экспериментальной медицины (бессмертия) М. Горького".	Дворецкая Елена Сергеевна	ON	
63	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	занятие	27.07.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Акимова Татьяна Федоровна	ON	
64	проект "Полезная еда"	мастер-класс	27.07.2021	Мастер-класс в рамках проекта "Полезная еда". Полезные свойства свежих кабачков. Кабачково-апельсиновое варенье.	Ненастьева Нина Андреевна	ON	
65	Клуб "Планета здоровья"	лекция	28.07.2021	Лекция на тему о необходимых нашему организму органических веществ, о процессах жизнедеятельности в организме, влияющих на наше общее самочувствие.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	
66	Собрание "Киноклуба"	встреча	28.07.2021	Обсуждение фильма "28 дней"	Новожилова Ольга Александровна	ON	

67	Занятие в клубе "Практическая психология"	мастер-класс	28.07.2021	Занятие в клубе "Практическая психология" Разберём, какие мысли запускают реакцию стресса и почему разумные доводы не работают; выясним кто такие «психологические вампиры» и как не превратится в «жертву», познакомимся с методами противостояния манипулятору.	Слепов Александр Григорьевич	ON	
68	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	29.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
69	Клуб "Нейрофитнес для мозга"	тренировка	29.07.2021	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленный на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Новожилова Ольга Александровна	ON	
70	Мероприятие "Киноклуба"	встреча	29.07.2021	обсуждаем фильм "Страна теней" http://af-online.lordfilms-s.life/30660-film-strana-tenej-1993.html Повествование фильма «Страна теней 1993» Фильм основан на реальных событиях. Действие разворачивается в Оксфорде в 1950-х годах. Фильм повествует об истории трагической любви Льюиса к Джой Грешем и их короткой супружеской жизни, прерванной её смертью от рака.	Полякова Светлана Антоновна	ON	
71	Клуб "ЗОЖ-маршрут"	встреча	29.07.2021	Занятие в клубе "ЗОЖ-маршрут". Суджок терапия, основы, приемы диагностики в домашних условиях.	Баязова Ирина Владимировна	ON	

72	Оздоровительная тренировка "Здоровые суставы" + растяжка клуба "Лучшая версия себя"	тренировка	30.07.2021	Мероприятие проводится с целью улучшения здоровья и обеспечения хорошего самочувствия. Тренировка включает в себя комплекс упражнений, улучшающих кровообращение и нормализующих обмен веществ. Тренировка проводится в зале.	Абраменко Татьяна Игоревна	ON	
73	Мафия	игра	30.07.2021	МАФИЯ - командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.	Пахомов Артемий Алексеевич	ON	
74	Клуб "Кухни мира"	встреча	31.07.2021	Мероприятие членов клуба для мастер-класса по кулинарии.	Калябина Светлана Валентиновна	ON	