**План работы в рамках «Тульского долголетия»**

**на декабрь 2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****мероприятия** | **Содержание****мероприятия** | **Дата начала** | **Дата окончания** | **Время начала** | **Город** | **Место****Проведения** | **Контактный телефон** | **Контактное лицо** |
| ОФП | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на воздействие различных групп мышц | 02.12.2024 | 2024.12.02 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион», (МКОУ ДОД ДЮСШ, Тульская область, г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1) | 8(48735)5-22-19 | Долгов Александр Алексеевич, директор |
| **«День добра и уважения», праздничное мероприятие, посвященное Дню инвалидов.** | Концертная программа с поздравлениями и номерами художественной самодеятельности | 03.12.2024 | 2024.12.03 | 11-00 | п. Епифань | ГУ ТО «КЦСОН №4» | 8(48735)5-70-75 | Курчавова Елена Валерьевна |
| Международный день инвалидовПраздничная программа «Навстречу сердца откроем» | Концертная программа с поздравлениями и номерами художественной самодеятельности | 03.12.2024 | 2024.12.03 | 11-30 | Кимовск | МБУК «ПЦКиД» | 8(48735)5-70-75 | Евсеева Ирина Фёдоровна |
| Патриотический час ко дню неизвестного солдата «Когда стою у вечного огня…» | В ходе мероприятия участники возложат цветы к обелиску воинам землякам в д. Львово и   минутой молчания почтят память тех, кто сложил головы на фронтах Великой Отечественной войны за Родину. | 03.12.2024 | 2024.12.03 | 13:00 | д. Львово | д. Львово у обелиска | 8-905-115-11-24 | Егорова Татьяна Николаевна |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 03.12.2024 | 2024.12.03 | 11:00 | г. Кимовск | Межпоселенческая центральная районная библиотека,г. Кимовск,ул. Стадионная, д. 2 | 84873554683 | Мороз Татьяна Владимировна |
| Народный ансамбль русской песни «Кимовчанка» | Разучивание песен, повторение изученного материала, работа над голосом | 04.12.2024 | 2024.12.25 | 14-00 | Кимовск | МБУК «ПЦКиД»Ул.Октябрьская,19 | 8(48735)5-70-75 | Лепихин Максим Владимирович |
| Занятие вокальной группы «Сударушка» | Разучивание песен, повторение изученного материала, работа над голосом | 04.12.2024 | 2024.12.25 | 11-00 | Кимовск | МБУК «ПЦКиД»Ул.Октябрьская,19 | 8(48735)5-70-75 | Роденкова Кристина Игоревна |
| Занятия хора ветеранов «Поющие сердца» | Разучивание песен, повторение изученного материала, работа над голосом | 04.12.2024 | 2024.12.25 | 12-00 | Кимовск | МБУК «ПЦКиД»Ул.Октябрьская,19 | 8(48735)5-70-75 | Роденкова Кристина Игоревна |
| Праздничное мероприятие, посвящённое Дню инвалида «Мир один для всех» | В ходе мероприятия гости с ограниченными возможностями услышат теплые слова поддержки. В исполнении участников художественной самодеятельности прозвучат песни и стихи. | 04.12.2024 | 2024.12.04 | 14:00 | п. Новольвовск | ДК п. Новольвовск | 8-915-692-10-358-920-762-03-20 | Моторина Валентина АлексеевнаРомашина Мария Андреевна |
| КЛО «Затейница»Познавательная беседа «В мире лекарственных трав» | В ходе мероприятия участники узнают о лечебных травах, их пользе и вреде. | 05.12.2024 | 2024.12.05 | 16.00 | п. Новольвовск | ДК п. Новольвовск | 8-905-113-09-56 | Смирнова Нина Александровна |
| Кружок компьютерной грамотности«Гугломания» | Основы компьютерной грамотности, работа с компьютером, работа с приложениями, работа в сети интернет. | 05.12.202412.12.202419.12.202426.12.2024 | 2024.12.052024.12.122024.12.192024.12.26 | 10-00ч | пос. Епифань | ЦКР «Верховье Дона», ул. Красная площадь, д.15 | 8 (48735) 5-17-20 | Скворцов А.А. |
| Спортивная игра "Волейбол" | Игра «Волейбол» | 05.12.2024 | 2024.12.05 |  | П. Епифань | «СОЦ «Богатырь» |  | Годунов С.В.Батухтин Д.В.Мальцев Д.С.Тренера |
| Занятия клубного любительского объединения «Любимая плетенка» | На занятиях участницы осваивают новые техники плетения из бумажной лозы, изготавливают салфетки, подносы и многое другое. | 05.12.202419.12.2024 | 2024.12.052024.12.19 | 15:00 | д. Львово | ДК д. Львово | 8-905-115-11-24 | Егорова Татьяна Николаевна |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 06.12.2024 | 2024.12.06 | 13:00 | п. Новольвовск | Новольвовская сельская модельная библиотека №7,п. Новольвовск,ул. Центральная, д.11а | 89190737045 | Маренова Марина Юрьевна |
| КЛО «Только вперед». | 1.Исторический час «Памяти великого князя Александра Невского».2. Караоке-клуб «Зимний хоровод» | 06.12.2024 | 2024.12.20 | 11-30 | Кимовск | МБУК «ПЦКиД»Ул.Октябрьская,19 | 8(48735)5-70-75 | Смирнова Наталья Георгиевна |
| Музыкальнаягостиная | "Свет моейдуши" | 06.12.2024 | 2024.12.06 | 10-00ч | пос. Казановка | Казановская СОШ | 8 (48735) 5-17-20 | Скворцов АА |
| Занятия в клубном любительском объединении: «Магия рукоделия» | Занятия по плану КЛО | 07.12.2024 | 2024.12.28 | 14-00 | Кимовск | Ул.Октябрьская,19МБУК «ПЦКиД» | 8(48735)5-82-32 | Мишинева Татьяна Владимировна |
| Клуб по интересам"Активная жизнь" | Методы оздоровления организма, участие в выставках, конкурсах, возможность общения пожилых людей | 07.12.202414.12.202421.12.202428.12.2024 | 2024.12.072024.12.142024.12.212024.12.28 | 10-30ч | пос. Епифань | ЦКР «Верховье Дона» ул. Красная площадь, д.15 | 8 (48735) 5-17-20 | Силкина И.Н. |
| ОФП | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на воздействие различных групп мышц | 09.12.2024 | 2024.12.09 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион», (МКОУ ДОД ДЮСШ, Тульская область, г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1) | 8(48735)5-22-19 | Долгов Александр Алексеевич, директор |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 10.12.2024 | 2024.12.10 | 14:00 | г. Кимовск | Межпоселенческая центральная районная библиотека,г. Кимовск,ул. Стадионная, д. 2 | 84873554683 | Мороз Татьяна Владимировна |
| ЛФК, пилатес. Фитбол (50+) | Лечебная физкультура для граждан 50+ | 12.12.2024 19.12.202426.12.2024 | 2024.12.122024.12.192024.12.26 | 13:00 | Кимовск | МУ «Стадион»г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1 | 8-487-35-5-98-39 | ТренерЮдаева Юлия Владимировна |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 13.12.2024 | 2024.12.13 | 11:00 | г. Кимовск | Новольвовская сельская модельная библиотека №7,п. Новольвовск,ул. Центральная, д.11а | 89190737045 | Маренова Марина Юрьевна |
| «Народный футбол» | Разминка участников под руководством инструктора по спорту МУ «Стадион» и игра в футбол. | 15.12.202401.12.2024 | 2024.12.152024.12.01 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион»г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1 | 8-487-35-5-98-39 | Инструктор методист Корнилаев Игорь Николаевич |
| ОФП | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на воздействие различных групп мышц | 16.12.2024 | 2024.12.16 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион», (МКОУ ДОД ДЮСШ, Тульская область, г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1) | 8(48735)5-22-19 | Долгов Александр Алексеевич, директор |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 17.12.2024 | 2024.12.17 | 13:00 | п. Новольвовск | Межпоселенческая центральная районная библиотека,г. Кимовск,ул. Стадионная, д. 2 | 84873554683 | Мороз Татьяна Владимировна |
| КЛО «Планета здоровья» Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Гимнастика для пожилых людей» | В ходе мероприятия участники выполнят упражнения, которые помогают улучшить кровообращение, укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить настроение, на долгие годы оставаться в форме. | 19.12.2024 | 2024.12.19 | 17:00 | п. Апарки | ДК п. Апарки | 8-960-617-93-92 | Могдалева Лилия Васильевна |
| КЛО «Затейница»Мир рукоделия | В ходе мероприятия участники изготовят елочную игрушку «Улитка» | 19.12.2024 | 2024.12.19 | 15:00 | п. Новольвовск | ДК п. Новольвовск | 8-905-113-09-56 | Смирнова Нина Александровна |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 20.12.2024 | 2024.12.20 | 11:00 | г. Кимовск | Новольвовская сельская модельная библиотека №7,п. Новольвовск,ул. Центральная, д.11а | 89190737045 | Маренова Марина Юрьевна |
| Творческий час | "Новогоднее настроение" | 20.12.2024 | 2024.12.20 | 16-00ч | с. Черемухово | Черемуховский с.клуб | 8 (48735) 5-17-20 | Жеренкова Л.А |
| Мастер- класс по изготовлению куклы «Спиридон- солнцеворот» | В ходе мероприятия участницы узнают об обрядовой кукле «Спиридон - Солнцеворот» и изготовят ее своих мужчин. | 20.12.2024 | 2024.12.20 | 15:00 | д. Львово | ДК д. Львово | 8-905-115-11-24 | Егорова Татьяна Николаевна |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 21.12.2024 | 2024.12.21 | 13:00 | п. Новольвовск | Новольвовская сельская модельная библиотека №7,п. Новольвовск,ул. Центральная, д.11а | 89190737045 | Маренова Марина Юрьевна |
| «Народный футбол»«Детки +предки» | Разминка участников под руководством инструктора по спорту МУ «Стадион» и игра в футбол с младшим поколением (18-35 лет) | 22.12.2024 | 2024.12.22 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион»г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1 | 8-487-35-5-98-39 | Инструктор методист Корнилаев Игорь Николаевич |
| Мастер-класс «Новогодние украшения» | В ходе мероприятия для жителей прозвучат музыкально-поэтические произведения, посвященные Матерям, пройдут веселые конкурсы | 22.12.2024 | 2024.12.22 | 18:00 | п. Пронь | ДК п. Пронь | 8-905-114-89-47 | Данилочкина Светлана Владимировна |
| ОФП | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на воздействие различных групп мышц | 23.12.2024 | 2024.12.23 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион», (МКОУ ДОД ДЮСШ, Тульская область, г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1) | 8(48735)5-22-19 | Долгов Александр Алексеевич, директор |
| Настольные игры | Настольные игры (шашки, шахматы, домино, лото) | 24.12.2024 | 2024.12.24 |  | П. Епифань | «СОЦ «Богатырь» |  | Годунов С.В.Батухтин Д.В.Мальцев Д.С.Тренера |
| Литературно – музыкальная гостиная «Снежный бал» | Чтение стихов, исполнение новогодних песен | 25.12.2024 | 2024.12.25 | 16:00 | г. Кимовск | Межпоселенческая центральная районная библиотека,г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 2 | 89509159384 | Мороз Татьяна Владимировна |
| Вечер отдыха | "Новогодний серпантин" | 27.12.2024 | 2024.12.27 | 16-00ч | д. Молчаново | Молчановский СДК | 8 (48735) 5-17-20 | Евсеева ЛЛ |
| Школа компьютерной грамотности | Обучение основам работы на компьютере | 27.12.2024 | 2024.12.27 | 13:00 | п. Новольвовск | Новольвовская сельская модельная библиотека №7,п. Новольвовск,ул. Центральная, д.11а | 89190737045 | Маренова Марина Юрьевна |
| «Скандинавская ходьба – здоровый образ жизни» | Разминка участников под руководством инструктора по спорту МУ «Стадион»Ходьба на 500 м и 1000 м. | 29.12.2024 | 2024.12.29 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион»г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1 | 8-487-35-5-98-39 | Инструктор методист Корнилаев Игорь Николаевич |
| ОФП | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на воздействие различных групп мышц | 30.12.2024 | 2024.12.30 | 10:00 | Кимовск | МУ «Стадион», (МКОУ ДОД ДЮСШ, Тульская область, г. Кимовск, ул. Стадионная, д. 1) | 8(48735)5-22-19 | Долгов Александр Алексеевич, директор |
| Вечер отдыха КЛО «Золотая пора» «Приключения у Новогодней ёлки» | В ходе мероприятия пройдут веселые конкурсы, викторины, танцы и чаепитие в теплой, дружной компании. | 30.12.2024 | 2024.12.30 | 17:00 | д. Львово | ДК д. Львово | 8-905-115-11-24 | Егорова Татьяна Николаевна |