**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

межведомственной программы «Новоуральское долголетие»

**с 01 по 30 ноября 2024 года**

1. **Культура и искусство:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата, время** | **Наименование мероприятия,****место проведения** | **Ответственные****конт.тел** | **Доп. информация** |
| 05.11.202412:00 | Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка»«Караоке»: встреча любителей советских песенЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Васильева Светлана Владимировна9-06-60 | Вход свободный |
| 05.11.2024 18:00 | Культурно-просветительская акция Новоуральского филармонического общества «День музыки П.И. Чайковского» МБУ ДО "Детская школа искусств" НГО (Первомайская, 43) | Журавлева Екатерина Михайловна9-33-04 | Вход свободный |
| 05.11.202418.30 | Лекции директора ДХШ, искусствоведа В.В. Лазаренко по истории искусств.МБУ ДО «ДХШ» НГО(ул. Мичурина, д. 20) | Лазаренко Вера Вадимовна4-05-03 | Вход свободный. Количество участников 50 человек. |
| 06.11.202411:0014:00 | Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка»«Игры разума»: интеллектуальный тренинг Центральная библиотека (Фрунзе, 13) | Пылаева Елизавета Владимировна9-03-67 | Вход свободный |
| 07.11.2024 19:00 | ПУШКИН. ПЕРЕЗАГРУЗКА Музыкально-поэтический вечер Мария Третьякова (художественное слово, сценарий), Антон Эльдаров (художественное слово) Юрий Кокко (фортепиано) Партия фортепиано - дополнительно Пушкин. Лирические стихотворения, "Барышня -крестьянка" Музейно-выставочный центр (Льва Толстого, 2а) | Дудин Яков Владимирович7-87-83 | Вход свободный.Справки по тел. 7-86-80 (администратор) |
| 11.11.202411:00 | Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка»«Фишка»: играем в настольные игрыЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Морозова Ольга Александровна9-06-60 | Вход свободный |
| 11.11.202411:00 | «Доктор – Шлягер: Вячеслав Добрынин»: литературно-музыкальная композиция с использованием электронных ресурсов о жизни и творчестве певца и композитора ГАУ СО «НКЦ СОН ООТ (Дом-интернат для престарелых и инвалидов»)(Крупской, 8) | Васильева Светлана Владимировна9-06-60 | Проживающие в Доме-интернат для престарелых и инвалидов |
| 11.11.202417:30 | Клуб «Новоуральский краевед»«И.А. Крылов в Невьянске, Верх-Нейвинске, Свердловске-44»: выступление краеведа О.Б. ГорбуновойЦентральная библиотека(Фрунзе, 13) | Ларионова Анна Ивановна9-05-80 | Вход свободный |
| 12.11.202415:00 | Литературно-музыкальная гостиная«Принц - парадокс»: литературно-музыкальная композиция с электронной презентацией о жизни и творчестве Оскара УайльдаЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Печенина Светлана Михайловна9-06-60 | Вход свободный |
| 12.11.2024 18:00 | "Песни о Родине". Концертная программа. Проект «Время встречи поколений» МБУ ДО "Детская школа искусств " НГО (Первомайская, 43) | Журавлева Екатерина Михайловна9-33-04 | Вход свободный |
| 13.11.2024 11:00 | «Забытый король танго»: литературно-музыкальная композиция с электронной презентацией о жизни и творчестве Оскара Строка ГАУ СО НКЦ СОН (Гагарина, 7) | Васильева Светлана Владимировна9-06-60 | Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН |
| 13.11.2024 14:30 | Цикл досуговых мероприятий для читателей старшего возраста «Культурная среда»: «Культура России»: интеллектуальный турнир  Модельная библиотека «ФиЛиН» (Тегенцева, 2) | Порываева Наталья Михайловна5-85-46 | Вход свободный |
| 14.11.2024 11:30 | Экскурсия по выставке Виктора Сысоева "Счастливое детство" МБУ ДО «ДХШ» НГО(Мичурина, 20) | Панкратов Сергей Евгеньевич4-05-02 | Вход свободный. Количество участников 20 человек |
| 15.11.202417:00 | Женский клуб «Остров позитива»«Рукам работа – душе радость»: беседа и мастер классБиблиотека с. Тарасково (Ленина, 36) | Каргапольцева Любовь Анатольевна7-73-15 | Вход свободный |
| 17.11.2024 12:00 | КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ Кроссовер-квартет "Черный квадрат" Песочная анимация - Андрей Казанцев Музыка, передающая звучание ярких звезд,загадочных туманностей и далеких галактик Музейно-выставочный центр(Льва Толстого, 2а) | Дудин Яков Владимирович7-87-83 | Вход свободный.Справки по тел. 7-86-80 (администратор) |
| 18.11.202411:00 | Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка»«Фишка»: играем в настольные игрыЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Морозова Ольга Александровна9-06-60 | Вход свободный |
| 18.11.202411:00 | «Доктор – Шлягер: Вячеслав Добрынин»: литературно-музыкальная композиция с использованием электронных ресурсов о жизни и творчестве певца и композитораСовет общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов(С. Дудина, 6) | Васильева Светлана Владимировна9-06-60 | Члены клуба |
| 18.11.202411:00 | «Знакомый ваш, Сергей Есенин»: литературно-музыкальная композиция  ГАУ СО «НКЦ СОН ООТ (Дом-интернат для престарелых и инвалидов»)(Крупской, 8) | Плотникова Елена Валентиновна9-10-70 | Проживающие в Доме-интернат для престарелых и инвалидов |
| 19.11.202411:00 | Экскурсия по художественным мастерским театра кукол "Здесь рождается сказка"(Ленина, 90а) | Карпова Елена Сергеевна9-38-78 | Вход свободный, по предварительной записи (от 5 до 15 человек) |
| 20.11.202411:00 | «Открыть невидимое взору»: просмотр фильмов с тифлокомментариями для слабовидящих «Фото моей девушки»Филиал «Детская библиотека» (Первомайская, 11) | Пислегина Любовь Дмитриевна9-10-70 | Вход свободный |
| 20.11.202411:00 | «БАМ – комсомольская путевка»: литературно-музыкальная композицияГАУ СО НКЦ СОН (Гагарина, 7) | Плотникова Елена Валентиновна9-10-70 | Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН |
| 20.11.202411:0013:00 | Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка»«И нет дороже человека!»: в преддверии Дня матери развлекательная программаЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Морозова Ольга Александровна9-06-60 | Вход свободный |
| 21.11.202411:30 | Экскурсия по выставке "Пленэр имени В.И. Шишигина" МБУ ДО «ДХШ» НГО (Мичурина, д. 20) | Панкратов Сергей Евгеньевич 4-05-02 | Вход свободный. Количество участников 20 человек |
| 21.11.202415:00 | Цикл мероприятий «Школа здоровья»Лекция врача-терапевта, заведующего врачебной амбулаторией Чикунова С.В.Тема определяетсяЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Назарова Марина Сергеевна9-06-60 | Вход свободный |
| 21.11.202415:30 | Клуб «Увлечение»«Декоративные вещи для украшения дома»: мастер-класс Библиотека д. Починок (Ленина, 15) | Усольцева Алена Павловна7-72-25 | Вход свободный |
| 21.11.202417:00 | Клуб документального кино «Новоуральский киночетверг»«Знаменательные и памятные даты Отечественной военной истории»Центральная библиотека (Фрунзе, 13) | Назарова Марина Сергеевна9-06-60 | Вход свободный |
| 21.11.202417:00 | Клуб садоводов: «Мой сад – огород»«Подготовка и обработка садовых растений к зиме»: беседаБиблиотека с. Тарасково(Ленина, 36) | Каргапольцева Любовь Анатольевна7-73-15 | Вход свободный |
| 22.11.202410:00 | Клуб «Умный дачник»«Осенняя подготовка теплицы к новому сезону»ГАУ СО НКЦ СОН(Гагарина, 7) | Матвеева Татьяна Юрьевна9-10-70 | Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН |
| 24.11.2024 12:00 | Тематическая концертная программа, посвященная празднику "День матери" ДК УЭХК(Крупской, 2) | Орлова Ксения Константиновна 9-53-92 | Вход свободный |
| 25.11.202411:00 | Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка»«Фишка»: играем в настольные игрыЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Морозова Ольга Александровна9-06-60 | Вход свободный |
| 25.11.202411:00 | Клуб «Хочу всё знать» в Совете ветеранов«Культура Новоуральска»: беседа к юбилею НовоуральскаСовет общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов(Дудина, 6) | Ларионова Анна Ивановна9-05-80 | Члены клуба |
| 25.11.202411:00 | Принц парадокс О. Уайльд»: литературно-музыкальная композицияГАУ СО НКЦ СОН(Гагарина, 7) | Печенина Светлана Михайловна9-06-60 | Члены клубов ГАУ СО «НКЦ СОН |
| 26.11.202412:00 | Интеллектуальный клуб для пенсионеров «Скрепка»«Караоке»: встреча любителей советских песенЦентральная библиотека (Фрунзе, 13) | Васильева Светлана Владимировна9-06-60 | Вход свободный |
| 26.11.2024 18:00 | Открытие IX органного сезона Новоуральского филармонического общества МБУ ДО "Детская школа искусств" НГО (Первомайская, 43) | Журавлева Екатерина Михайловна9-33-04 | Вход по билетам |
| 27.11.202411:00 | «Принц парадокс О. Уайльд»: литературно-музыкальная композиция ГАУ СО «НКЦ СОН ООТ (Дом-интернат для престарелых и инвалидов»)(Крупской, 8) | Печенина Светлана Михайловна9-06-60 | Проживающие в Доме-интернат для престарелых и инвалидов |
| 28.11.2024. 17:00 | Кулуарные беседы МБУК "ТМДК" НГО | Демина Юлия Петровна4-58-10 | Бесплатно по предварительной записи |

1. **Образовательные программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата, время** | **Наименование мероприятия,****место проведения** | **Ответственные****конт.тел** | **Доп. информация** |
| Дата определяется индивидуально | Курсы цифровой грамотности для начинающих. Работа с гаджетами: индивидуальные занятия по работе на планшете, смартфоне«Модельная библиотека» ЦОД(Тегенцева,2) | Юзикова Алена Михайловна5-85-46 | По записи |
| Дата определяется индивидуально | «Интернет для жизни и общения»: индивидуальные занятия по работе на компьютере, планшете смартфонеФилиал «Детская библиотека» ЦОД (Первомайская, 11) | Куимова Юлия Андреевна4-75-80 | По записи |
| Дата определяется индивидуально | Школа цифровой и финансовой грамотности«Библиотека с. Тарасково»(Ленина, 36) | Каргапольцева Любовь Анатольевна7-73-15 | По записи |
| 01.11.202405.11.202408.11.202412.11.202415.11.202419.11.202422.11.202426.11.202429.11.202410:00 | Час цифровой грамотности «Мой смартфон»«Читай-город» ЦОД(Октябрьская, 6б) | Кичигина Татьяна Валерьевна3-01-51 | По записи |
| 05.11.202406.11.202407.11.202412.11.202413.11.202414.11.202419.11.202420.11.202421.11.202426.11.202427.11.202428.11.202410:0011:00 | Школа цифровой и финансовой грамотностиЦБ ЦОД (Фрунзе, 13) | Шатило Василий Евгеньевич9-04-67 | По записи |
| 05.11.202406.11.202407.11.202412.11.202413.11.202414.11.202419.11.202420.11.202421.11.202426.11.202427.11.202428.11.2024 | Школа цифровой и финансовой грамотности«Читай-город» ЦОД(Октябрьская, 6б) | Кичигина Татьяна Валерьевна3-01-51 | По записи |
| 06.11.202413.11.202420.11.202427.11.202415:0007.11.202408.11.202414.11.202415.11.202421.11.202422.11.202428.11.202429.11.202410:0011:00 | «Покажем. Научим. Подскажем»: практический всеобуч по цифровой и финансовой грамотностиФилиал «Детская библиотека» ЦОД (Первомайская, 11) | Куимова Ю.А.4-75-80 | По записи |
| 05.11.202412.11.202419.11.202426.11.202418:00 | Занятия вокально-поэтического ансамбля "Росиночка" КМЦ "Спеленок" (Юбилейная, 5А) | Пономарёва Эльвира Евгеньевна, сот. 8 908 915 28 38 | Максимальное количество человек 12бесплатно |
| 5.11.202411:00 19.11.2024 11:00 | Творческая мастерская «Песни наше молодости» | Русинова Александра Николаевна3-92-74Хайдаршина Ляузя Магсумовна, ПДО Филякина Ирина Юрьевна, концертмейстер | Занятие бесплатное. Продолжительность занятия 1 час. |
| 6.11.202410:30 | "Реверси" - турнир между воспитанниками детского сада и бабушками, дедушкамиМАДОУ детский сад «Страна чудес», д/с № 52, ул. Тегенцева, 6/1 | Лысенкова Светлана Анатольевна,8 (34370) 6-78-49Переседова Надежда Петровна, 8 (34370) 6-79-06 | Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. |
| 6.11.202411:00 | Музыкально-развлекательная программа "Душа поет, танцует осень!" (для бабушек и дедушек воспитанников)МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с № 15 "Жемчужина", ул. Ленина, 152, музыкальный зал | Снигирева Ирина Николаевна,8(34370) 69481 | Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись.Особые условия участия: наличие второй обуви |
| 7.11. 2024 09:15 | "Оранжевое настроение" - музыкально-ритмическая разминка для бабушек, дедушек и детей детского сада МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с № 13, Савчука, 10, спортивный зал | Маточкина Анна Анатольевна, 8(34370) 61547 | Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. Для участия желательна спортивная форма или удобная одежда. |
| 8.11.20249:00 | "Ангел" - мастер - класс народной куклы из ткани МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с № 43 "Зайчик", ул. Ленина, 74 | Колюшенкова Ксения Александровна,+79501915150 | Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. |
| 08.11.202422.11.202412:00  | Клуб "Веселая гармонь" ДК "Новоуральский" (Комсомольской, 14) | Пономарёва Эльвира Евгеньевна, сот. 8 908 915 28 38 | Максимальное количество человек 50бесплатно |
| 12.11.2024 10:00 | "Шарики Су-джок залог здоровья" - мастер-класс для людей серебряного возраста и для бабушек, дедушек воспитанниковМАДОУ детский сад «Страна чудес» д/с № 14, Парковый проезд, д. 3 | Долгирева Инна Игоревна,8(34370)61181 | Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. |
| 12.11.202416:00(регулярные) | «Серебряные конструкторы» - совместное конструирование воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 35, ул.Победы, 6 | Зайцева Валерия Валентиновна,+7 919 386 52 76 | Мастер-класс с использованием конструкторов ТИКО. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел. |
| 12.11.202416:00(регулярные) | «Серебряные конструкторы» - совместное конструирование воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 47, ул. Автозаводская, 30А | Снигирева Александра Юрьевна, +7 912 236 68 48 | Мастер-класс с использованием конструкторов CUBORO. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел. |
| 12.11.202416:00(регулярные) | «Серебряные конструкторы» - совместное конструирование воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 48, ул. Победы, 28Б | Юнязова Татьяна Франтишековна, +7 953 048 86 75 | Мастер-класс с использованием конструкторов LEGO. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел. |
| 14.11.202417:00 | "Зарядка для суставов" Детский сад № 3 "Серебряное копытце"(Комсомольская, 11а) | Анторопова Екатерина Викторовна, 8 953 000 35 48 | Мероприятие бесплатное. |
| 14.11.202413:00  | Мастер-класс "Цветы в вазе" Детский сад № 2 "Золотая рыбка"(Юбилейная, 5а) | Швец Дарья Дмитриевна, 8 950 650 70 72 | Максимальное количество человек 10бесплатно |
| 14.11.2024г. 16:00 – 17:00 | Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада. МАДОУ детский сад «Гармония» детский сад № 51 «Лесовичок», | Потапова Татьяна Владимировна(89220256043) | Занятия бесплатные. -Изобразительно-прикладная мастерская;- «Счастливый Йожик» низкоинтенсивная тренировка для всего тела (наличие спортивной формы или одежды удобной для движения), самомассаж стоп; - «Волшебная ручка» ( изготовление поделок с помощью 3D ручки). |
| 20.11.2024г. 16.00 - 17.00 | Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада.Детский сад №10Ул. Гастелло, 4 | Костюкова Наталия Юрьевна(89041770149) | - «Музыкальная шкатулка» музыкальные игры, караоке и др.;- «Волшебная ручка» (изготовление брелков, сувениров с помощью 3D ручки);- «Творческая мастерская» (изготовление сувениров, открыток и др.). |
| 20 ноября 2024г., 11:00 (регулярные) | «Добрые руки» - совместные художественное творчество воспитанников детских садов, их бабушек/дедушек МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 36, ул. Фрунзе, 11А | Сибирева Тамара Алексеевна, +7 912 203 85 50 | Художественная мастерская по рисованию. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 12 чел. |
| 20.11.2024 10:00 | Марафон "Вместе весело шагать!" - освоение техники скандинавской ходьбы. Пешая прогулка воспитанников детского сада с бабушками и дедушками.МАДОУ детский сад "Страна чудес", д/с №12 "Солнечная полянка", Корнилова 13/3 | Винокурова НаталияВладимировна, 8 (34370) 66526 | Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. |
| 20.11.2024 10:00 | "Мы играем рядышком с дедушкой и бабушкой!" - совместные игры с бабушками и дедушкамиМАДОУ детский сад «Страна чудес» д/с № 37, ул. Ленина, 101 | Набокова Ольга Владимировна,8(34370) 61016 | Мероприятие бесплатное. Требуется предварительная запись. |
| 21.11.2024г. 16.00 - 17.00 | Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада.Детский сад №22Ул. Мичурина,6а | Медовщикова Надежда Анатольевна(89089107063) | Занятия бесплатные. - «Игры нашего детства» Подвижные игры в спортивном зале (наличие спортивной формы или одежды удобной для движения);-Изобразительно-прикладная мастерская «СоТворчество»; - Клуб «Ассорти» (изготовление поделок с помощью ЗD ручки);-Арт-терапия «Мое настроение». |
| 21.11.2024г. 16.00 - 17.00 | Клуб по интересам «Золотое время» для бабушек/дедушек совместно с воспитанниками детского сада. МАДОУ детский сад «Гармония» детский сад № 49 «Дом радости», ул. М.Горького, 14 | Фасолько Ольга Евгеньевна(89538219601) | Занятия бесплатные. 1. «Умелые ручки» изготовление броши «Триколор»;2. «Заряд энергии» низкоинтенсивная тренировка для всего тела (наличие спортивной формы или одежды удобной для движения). |
| 28 ноября 2024г., 16:00 (регулярные) | «Серебряная физкультура» - физкультурно-оздоровительное мероприятия МАДОУ детский сад «Росток» д/с № 47, ул. Автозаводская, 30А | Ермакова Светлана Павловна, +7 912 657 33 37 | Парная гимнастика с воспитанниками и их бабушками и дедушками. Занятия бесплатные. Единовременное количество занимающихся на одном занятии – 20 чел. |

1. **Социальная политика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата, время** | **Наименование мероприятия,****место проведения** | **Ответственные****конт. тел** | **Доп. информация** |
| Понедельник, пятница14.00 - 15.00 | Кружок «Виртуальный мир»ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН»ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301 | Морозова Оксана Григорьевна8(34370) 5-40-88 доб. 406 | Занятия бесплатные, требуется предварительная запись.Обучение уверенному владению необходимыми функциями персонального компьютера, телефона. |
| Вторник, пятница11.00 – 12.00по средам:12.11.202419.11.202426.11.2024 | Школа пожилого возраста, направление «Творческая и прикладная деятельность»ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН»ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301 | Клементьева Светлана Юрьевна8(34370) 5-40-88 доб. 406 | Занятия бесплатные.Формирование практических умений и навыков в области разных видов декоративно-прикладного творчества.По средам занятия с ведущими специалистами МБУК «Публичная библиотека» |
| четверг09.00 – 12.00 | Школа пожилого возраста, направление «Активное долголетие»ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН»ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 304 | ПсихологПросвиряковаЕлена Павловна8(34370) 5-40-88 доб. 304 | Занятия бесплатные, требуется предварительная запись.Направление занятий:- «Внимание, мышление, память»;- Познай себя и свой потенциал»;- «Арт-терапия». |
| вторник15.00 – 17.00среда9.00 – 12.00пятница15.00 – 16.30 | Занятия в Сенсорной комнатеГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН»ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 304 | ПсихологПросвирякова Елена Павловна8(34370)5-40-88 доб.304 | Занятия бесплатные, требуется предварительная запись. |
| понедельник – пятница 08.30 – 17.30 | Школа пожилого возраста, направление «Обучение навыкам ухода» | ФризенАнна Владимировна8(34370) 5-40-88 доб. 409 | Занятия бесплатные, требуется предварительная запись. Обучение пользованию техническими средствами реабилитации |
| 6.11.202410:30 | Посещение ГАУ Новоуральского центра социального обслуживания населения, дома инвалидов и престарелых | Ермилова Наринэ Гургеновна,+79226127886 |  |
| 08.11.2024 | Школа пожилого возраста, направление «Садоводство и огородничество»ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН»ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301 | Клементьева Светлана Юрьевна8(34370) 5-40-88 доб. 406 | Занятия бесплатные, предварительная запись не требуется.Обучение практическим навыкам и методам ведения садоводства |
| 19.11.202410.00 – 11.00 | Школа пожилого возраста, направление «Краеведение»ГАУСО СО «Новоуральский КЦСОН»ул. Гагарина, д. 7А, правый подъезд, 3 этаж, кабинет 301 | Клементьева Светлана Юрьевна8(34370) 5-40-88 доб. 406 | Занятия бесплатные, предварительная запись не требуется.Виртуальные экскурсии |

**4. Физическая культура и спорт:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата, время** | **Наименование мероприятия,****место проведения** | **Ответственные****конт.тел, ФИО** | **Доп. информация** |
| пн, ср09:00 – 10:0010:00 – 11:00 | Атлетическая гимнастика(тренажерный зал)Дворец спорта «Дельфин»(ул. Фурманова, 28) | 6-14-74 (администратор)6-14-59 (инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы |
| вт, чт09:00 – 10:1510:15 – 11:30 | Атлетическая гимнастика(тренажерный зал)ФОК «Кедр Южный»(ул. Ленина, 136 А) | 5-85-41 (администратор)5-85-19 (инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы |
| вторник, четверг12:30 – 13:30 13:30 -14:30 | Общая физическая подготовка(аэробика, фитнес, суставная гимнастика)Городской клуб «Альфа»(ул. Мичурина, 3) | + 7-919-361-51-10Воронцова Ольга Михайловна(тренер) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы |
| вторник10:30 – 11:30пятница11:30 – 12:30 | Общая физическая подготовка(аэробика, фитнес, суставная гимнастика)Центр тестирования «ГТО»(ул. Фрунзе, 7) | 9-85-10 (администратор, инструктор-методист) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством инструктора, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы |
| вт, чт1 группа:9:00-10:002 группа:10:00-11:00 | Общая физическая подготовка(аэробика, фитнес, суставная гимнастика)ФОК «Кедр Южный»ул. Ленина, 136 А | 5-26-91 (администратор)5-26-92 (инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, обязательно наличие мед. допуска, спортивной формы |
| пн - пт10:00 – 11:0011:00 – 12:0012:00 – 13:00 | Настольный теннисСтрелковый тир(ул. Ольховая, 69) | 3-97-10 (администратор)3-99-77 (инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора, при себе иметь спортивную форму |
| вт, чт10:00 – 13:00 | БильярдСтрелковый тир(ул. Ольховая, 69) | 3-97-10 (администратор)3-99-77 (инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора, при себе иметь спортивную форму |
| вторник8:30 – 10:00четверг8:30 – 11:00 | Настольный теннисЦентр тестирования «ГТО»(ул. Фрунзе, 7а) | 9-85-10 (администратор, инструктор-методист) | Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора, при себе иметь спортивную форму |
| пн, пт11:00 – 12:30 | ВолейболДворец спорта «Дельфин»(ул. Фурманова, 28) | 6-14-59(инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся с участием ветеранов волейбола, при себе иметь спортивную форму |
| вт, чт08:30 – 10:0010:00 – 11:30 | АэробикаЗал игровых видов спорта(ул. Автозаводская, 23) | 2-29-95(администратор) | Занятия **ПЛАТНЫЕ**, проводятся под руководством тренера (Самойлова Ксения Юрьевна), обязательно наличие мед. допуска, спортивной формыСтоимость:1 занятие – 135 руб;Абонемент на 4 занятия - 435 руб;Абонемент на 8 занятий – 745 руб. |
| пн, ср, пт08:00-09:0009:00-10:00 | Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)МАУ «КСК» НГОул. Сведлова, 6 | 3-11-88(инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, при себе иметь  спортивную форму, справка от терапевта о допуске к занятиям |
| пн, ср (1 группа)17:00-18:00вт, пт (2 группа)12:00-13:00 | Танцевальное занятие(зал 2 этаж)МАУ «КСК» НГОул. Свердлова, 6 | 3-11-88(инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, при себе иметь  спортивную форму |
| пн-пт09:00 – 10:0010:00 – 11:0011:00 – 12:00 | Настольный теннис(фойе 1 этаж)МАУ «КСК» НГОул. Свердлова, 6 | 7-44-70 (администратор) | Занятия бесплатные, проводятся самостоятельно без сопровождения инструктора |
| Ср, чт, пт10:30-11:30 | Иога(Зал хореографии)МАУ «КСК»  НГОул. Свердлова,6 | 3-11-88(инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся под руководством тренера, при себе иметь спортивную форму, справка от терапевта о допуске к занятиям |
| вт14:00 – 15:00 | Музыкальные занятия (караоке)Конференц-залМАУ КСК» НГОул. Свердлова,  6 | 3-11-88(инструкторы-методисты) | Занятия бесплатные, проводятся с звукорежиссером с системой караоке |

Больше информации:

Сайт: https://www.новоуральское-долголетие.рф/

Социальные сети:

ВКонтакте «Новоуральское долголетие»: https://vk.com/dolgoletie\_novo

Одноклассники «Новоуральское долголетие»: https://ok.ru/dolgoletienovo

Тел. 5-26-95