

План ежедневных онлайн-мероприятий для организации досуга граждан в возрасте 65 лет и старше с 21.12.2020 – 25.12.2020

Ссылка: <https://ok.ru/oktkcsonutv/topic/152746267250703>

<https://ok.ru/oktkcsonutv/topic/152746267250703>

№ п/п	Наименование учреждения социального обслуживания	*Наименование онлайн-мероприятия	Дата и время проведения мероприятия, Ф.И.О. ответственного специалиста, контактный телефон
1	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" Скандинавская ходьба «Разминка с палками и без» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	21.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		«Финансовая грамотность» «Основы финансовой грамотности» https://ok.ru/oktkcsonutv/album/908406949647	21.12.2020 11:00 Катайцева Н.В. 8(34678)2-05-22
2	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Полезно для позвоночника» Упражнения для укрепления мышц спины https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	22.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Культура и искусство" «История Нового года и Рождества на Руси, в Российской Империи, СССР» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3047439	22.12.2020 11:00 Жунусова Н.З., 8(34678)2-05-22
3	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Мобильность тазобедренных суставов» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	23.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Творческое развитие личности" Подготовка к Новому году Мастер-класс «Рождественский венок» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3076623	23.12.2020 11:00 Цой С.А., 8(34678)2-05-22
4	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Пилатес» «Упражнения для пресса» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	24.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22

№ п/ п	Наименование учреждения социального обслуживания	*Наименование онлайн-мероприятия	Дата и время проведения мероприятия, Ф.И.О. ответственного специалиста, контактный телефон
		"Здоровье и физическая активность" «Анкета-самодиагностика провери свой слух» https://ok.ru/oktkcsonutv/album/907860126223	24.12.2020 11:00 Насибова А.А., 8(34678)2-05-22
5	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Функциональный кор» Мини-комплекс упражнений https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	25.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Здоровье и физическая активность" Видео-урок «Самомассаж коленных составов» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	25.12.2020 11:00 Зайцев С.В. 8(34678)2-05-22
Итого		10	X