

**План ежедневных онлайн-мероприятий для организации досуга
граждан в возрасте 65 лет и старше с 30.11.– 04.12.2020**

№ 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" «Лучше упражнения с фитоболом на все группы мышц» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	30.11.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		«Финансовая грамотность» «Бесплатные услуги повод настрожиться» https://ok.ru/oktkcsonutv/album/908406949647	30.11.2020 11:00 Катайцева Н.В. 8(34678)2-05-22
2	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Пилатес для начинающих» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	01.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Культура и искусство" Поэзия земли Югорской «Первая хантыйская поэтесса Мария Кузминична Волдина» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3047439	01.12.2020 11:00 Жунусова Н.З., 8(34678)2-05-22
3	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Здоровая спина» Комплекс упражнений https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	02.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Творческое развитие личности" Подготовка к Новому году Мастер-класс «Подсвечники» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3076623	02.12.2020 11:00 Цой С.А., 8(34678)2-05-22
4	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Подборка самых эффективных упражнений для прессы» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	03.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22

№ п/п	Наименовани е учреждения социального обслуживани я	*Наименование онлайн- мероприятия	Дата и время проведения мероприятия, Ф.И.О. ответственног о специалиста, контактный телефон
		"Здоровье и физическая активность" «Как укрепить иммунитет – 10 важных факторов» https://ok.ru/oktkcsonutv/album/907860126223	03.12.2020 11:00 Насибова А.А., 8(34678)2-05-22
5	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Мини-комплекс упражнений для стройных ног» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	04.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Здоровье и физическая активность" Видео-урок «Самомассаж при головных болях» https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927	04.12.2020 11:00 Зайцев С.В. 8(34678)2-05-22
Итого		10	X