

**План ежедневных онлайн-мероприятий для организации досуга граждан в возрасте 65 лет и старше с 07.12.– 11.12.2020**

Ссылка: <https://ok.ru/oktkcsonutv/topic/152672729894927>

№ 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» <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927</a>	30.11.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		«Финансовая грамотность» «Страховка, которая вам не нужна» <a href="https://ok.ru/oktkcsonutv/album/908406949647">https://ok.ru/oktkcsonutv/album/908406949647</a>	30.11.2020 11:00 Катайцева Н.В. 8(34678)2-05-22
2	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Пилатес для начинающих» <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927</a>	01.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Культура и искусство" Поэты земли Югорской «Тарханов Андрей Семенович – Мансийский поэт» <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3047439">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3047439</a>	08.12.2020 11:00 Жунусова Н.З., 8(34678)2-05-22
3	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Здоровая спина» Комплекс упражнений <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927</a>	09.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Творческое развитие личности" Подготовка к Новому году Мастер-класс «Новогодняя Елочка» <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3076623">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3076623</a>	09.12.2020 11:00 Цой С.А., 8(34678)2-05-22
4	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Подборка самых эффективных упражнений для пресса» <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927</a>	10.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Здоровье и физическая активность" «10 лучших полезных жизненных советов для пожилых людей» <a href="https://ok.ru/oktkcsonutv/album/907860126223">https://ok.ru/oktkcsonutv/album/907860126223</a>	10.12.2020 11:00 Насибова А.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
5	БУ «Октябрьский РКЦСОН»	"Здоровье и физическая активность" «Мини-комплекс упражнений для стройных ног» <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927</a>	11.12.2020 9:30 Вознюк В.А., 8(34678) 2-05-22
		"Здоровье и физическая активность" Видео-урок «Самомассаж при головных болях» <a href="https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927">https://ok.ru/group/56841928835087/video/c3046927</a>	11.12.2020 11:00 Зайцев С.В. 8(34678)2-05-22
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>X</b>