**Организационная структура практики «Активный город 55 +»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **н/н** | **Наименование**  **мероприятия** | **Краткое описание** | **Ответственный за проведение мероприятия** |
| **1** | **«Уроки разума»**  **каждый понедельник** | - интеллектуальные игры(«Что? Где? Когда?», «Словодел», «ЛогикУм», «Сто к одному», «Своя игра» и др.);  - настольные игры (Лото, «Монополия Россия», IQ пазлы, «Башня», «Шашки», «Шахматы»);  - народные игры («Море волнуется», «Ручеек», «Платочек», «Кошки-Мышки», «Каравай» и др.) | 3 специалиста по социальной работе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа. |
| **2** | **«Активность без рекордов»**  **каждый вторник** | - «Серебряный фитнес» для укрепления мышц спины, рук и ног с использованием фитнес резинок, степ платформ, гантелей;  - «Дыши здорово» - дыхательные гимнастики по методике А. Стрельниковой, «Ци-гун», йога «Лотос»;  - «Легкость в стиле Сканди» - занятия по скандинавской ходьбе. | 2 фитнес – тренера МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Заслуженный работник физической культуры РФ Ковех И.В. |
| **3** | **«Мир вокруг нас»**  **каждую среду** | - «Прогулки с доктором Ивановым»,  -«Эмоции и здоровье» (психологические тренинги),  - «Пенсия, как лайфстайл» (встречи с юристом, священнослужителями, сотрудниками центральной библиотеки, краеведческого музея),  - «Деловая среда» (встречи с представителями ОМВД, Пенсионного фонда, банков России, МФЦ, Единой управляющий компании),  - познавательные виртуальные экскурсии,  - компьютерная и финансовая грамотность. | Врач – невролог МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Психолог МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Юрист МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Студенты Губкинского филиала БГТУ им. Шухова;  Сотрудники МБУК «ЦБС № 1»;  Сотрудники МБУК «ЦБС № 2»;  Сотрудники МБУК «Губкинский краеведческий музей». |
| **4** | **«Жизнь в ритме»**  **каждый четверг** | - «Танцы 55+» («Гопак», «Лезгинка», «Цыганочка», «Барыня», «Лявониха», «Казачок», «Кадриль», «Тарантелла», «Танго», «Вальс»)  - Танцевально - двигательная терапия  - Танцевальный чизкейк «Новый формат». | Хореографы МБУК «Детская  школа искусств № 2»;  Хореографы МБУК «ЦКР «Форум»;  Хореографы МАУК «ЦКР «Строитель»;  Хореографы МБУК «ЦКР «Лебединец». |
| **5** | **«Красота и стиль»**  **каждую пятницу** | - «Фейс-фитнес» (массажные технологии для лица);  - «Стиль жизни - активное долголетие» (практические занятия с участием парикмахеров, косметологов, стилистов);  - «Мастерская радости» (изготовление украшений разных национальностей);  - «Направление в моде для граждан старшего поколения». | Специалисты по социальной работе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Медицинская сестра по массажу МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Сотрудники МБУК «Дом Ремесел»;  Представители салона красоты «Ривьера»;  Представители ателье «Лето». |
| **6** | **Фотоквест «Я по городу гордо шагаю, удивляюсь красотам его!»** | Фотоквест проходил для граждан старшего поколения в конце лета. Где каждый участник смог показать свой талант креативного фотографа. | Специалисты по социальной работе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа |
| **7** | **Спортивный фестиваль «Супер СТАРт»** | Был проведен спортивный фестиваль «Супер СТАРт» к Международному дню пожилых людей для граждан серебряного возраста, где каждый участник смог показать свои способности в спорте и побороться за золотой значок ГТО. | Специалисты по социальной работе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Представители муниципального центра тестирования ВФСК ГТО г. Губкин;  Представители отдела физкультуры и спорта администрации Губкинского городского округа. |
| **8** | **Фестиваль Национальной кухни** | Участники фестиваля Национальной кухни познакомили жителей Губкина с татарской, турецкой, русской, украинской кухней. Фестиваль проходил в третьем квартале 2021 – 2023 гг. | Специалисты по социальной работе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа;  Диетическая сестра МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Губкинского городского округа. |