

Утверждаю:  
 Директора ГАУ РХ «ЧСОЦ»  
 Абдувалиева Т.В.

2025 г.

## План мероприятий с 28.02.25г. по 13.03.25г.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>28.02.2025г.</b><br/> <b>Пятница</b><br/>       08.00 – 17.00 ЗАЕЗД.<br/>       РАЗМЕЩЕНИЕ. МЕДИЦИНСКИЙ<br/>       ОСМОТР.<br/>       15.40 - <u>Встреча отдыхающих с</u><br/> <u>директором «ЧСОЦ»</u><br/> <u>Т.В. Абдувалиевой</u><br/>       19.00-21.00 – Музыкально-<br/>       развлекательное мероприятие<br/>       «Вечер знакомств».<br/>       Танцы.</p>  | <p><b>01.03.2025г.</b><br/> <b>Суббота</b><br/>       09.00 – 12.00 - Лечебно –<br/>       оздоровительные процедуры.<br/>       14.00 – Спортивные мероприятия.<br/>       Корректирующая гимнастика<br/>       (упражнения с гимнастической палкой,<br/>       элементы йоги и т.д.).<br/>       16.00 – 19.00 – Свободное время.<br/>       19.00 - 21.00 - Танцы.</p> <hr/> <p><b>02.03.2025г.</b><br/> <b>Воскресенье</b><br/>       08.00 – 19.00 - Свободное время.<br/>       19.00 – 21.00 Танцы.</p>   | <p><b>03.03.2025г.</b><br/> <b>Понедельник</b><br/>       8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го<br/>       этажа).<br/>       09.00 - 18.00 – Лечебно-<br/>       оздоровительные процедуры.<br/>       09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит<br/>       читать (работает библиотека).<br/>       09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>       9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 –<br/>       Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>       13.00 – Индивидуальные<br/>       консультации психолога.<br/>       15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>       15.30 – Лекция специалиста<br/>       Сбербанка «Опасные незнакомцы.<br/>       Как не стать жертвой преступления».<br/>       16.30 - Корректирующая гимнастика<br/>       (упражнения с гимнастической<br/>       палкой, элементы йоги и т.д.).<br/>       18.00 – Занятия по декоративному<br/>       творчеству «Плетение из бумажной<br/>       лозы».<br/>       19.00-21.00 –Спортивно-<br/>       развлекательная программа<br/>       «Веселые старты».<br/>       Танцы.</p>  |
| <p><b>04.03.2025г.</b><br/> <b>Вторник</b><br/>       8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го<br/>       этажа).<br/>       09.00 - 18.00 – Лечебно-<br/>       оздоровительные процедуры.<br/>       09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит<br/>       читать (работает библиотека).<br/>       09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>       9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 –<br/>       Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>       13.00 – Индивидуальные<br/>       консультации психолога.<br/>       15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>       15.30 – Выступление народного хора<br/>       Ветеранов дома культуры<br/>       им. Ю.А. Гагарина п. Усть-Абакан.<br/>       18.00 – Занятия по декоративному<br/>       творчеству «Плетение из бумажной<br/>       лозы».<br/>       19.00-21.00 – Культурно-досуговое<br/>       мероприятие «Творческая<br/>       мастерская».<br/>       Танцы.</p> | <p><b>05.03.2025г.</b><br/> <b>Среда</b><br/>       8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го этажа).<br/>       09.00 - 18.00 – Лечебно-<br/>       оздоровительные процедуры.<br/>       09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит<br/>       читать (работает библиотека).<br/>       09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>       9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 –<br/>       Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>       13.00 – Индивидуальные консультации<br/>       психолога.<br/>       14.00 – Лекция психолога «Прививка<br/>       от стресса» (для всех желающих).<br/>       15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>       15.30 – Занятие по оказанию первой<br/>       помощи Красный крест г. Абакан.<br/>       18.00 – Занятия по декоративному<br/>       творчеству «Плетение из бумажной<br/>       лозы».<br/>       19.00-21.00 – Музыкально-<br/>       развлекательная программа<br/>       «Романтика романса».<br/>       Танцы.</p> | <p><b>06.03.2025г.</b><br/> <b>Четверг</b><br/>       8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го<br/>       этажа).<br/>       09.00 - 18.00 – Лечебно-<br/>       оздоровительные процедуры.<br/>       09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит<br/>       читать (работает библиотека).<br/>       09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>       9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 –<br/>       Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>       13.00 – Индивидуальные<br/>       консультации психолога.<br/>       14.00 – Лекция психолога «Прививка<br/>       от стресса» (для всех желающих).<br/>       15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>       15.30 – Выступление ансамбля<br/>       «Надежда» г. Черногорск.<br/>       16.30 - Корректирующая гимнастика<br/>       (упражнения с гимнастической<br/>       палкой, элементы йоги и т.д.).<br/>       18.00 – Занятия по декоративному<br/>       творчеству «Плетение из бумажной<br/>       лозы».<br/>       19.00-21.00 – Киносенанс. Просмотр<br/>       документального фильма Сергея<br/>       Герасимова «Последняя принцесса<br/>       Хакасии».<br/>       Танцы.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>07.03.2025г.</b><br/><b><u>Пятница</u></b></p> <p>8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го этажа).<br/>09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.<br/>09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).<br/>09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>13.00 – Индивидуальные консультации психолога.<br/>9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>15.30 – Мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта «Звуки весны» музыкально-литературная гостиная, выступают поэты общества «Уголек» г. Черногоorsk.<br/>18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».<br/>19.00-21.00 – Сольный концерт к 8 марта. Выступает участница Народного самодеятельного коллектива «Эстрадно-джазовой студии «Визит» Колмакова Юлия Александровна.<br/>Танцы.</p> | <p><b>08.03.2025г.</b><br/><b><u>Суббота</u></b></p> <p>09.00 – 12.00 - Лечебно – оздоровительные процедуры.<br/>14.00 – Спортивные мероприятия.<br/>Корригирующая гимнастика (упражнения с гимнастической палкой, элементы йоги и т.д.).<br/>16.00 – 19.00 – Свободное время.<br/>19.00 - 21.00 - Танцы.</p> <hr/> <p><b>09.03.2025г.</b><br/><b><u>Воскресенье</u></b></p> <p>08.00 – 19.00 - Свободное время.<br/>19.00 – 21.00 Танцы.</p>  | <p><b>10.03.2025г.</b><br/><b><u>Понедельник</u></b></p> <p>8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го этажа).<br/>09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.<br/>09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).<br/>09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>13.00 – Индивидуальные консультации психолога.<br/>15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>14.30 – Выступление хакасского хора «Чистые помыслы» г. Абакан.<br/>16.30 - Корригирующая гимнастика (упражнения с гимнастической палкой, элементы йоги и т.д.).<br/>18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».<br/>19.00-21.00 – Выступление ансамбля «Поселянка» г. Черногоorsk.<br/>Танцы.</p> |
| <p><b>11.03.2025г.</b><br/><b><u>Вторник</u></b></p> <p>8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го этажа).<br/>09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.<br/>09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).<br/>09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>13.00 – Индивидуальные консультации психолога.<br/>14.00 – Лекция психолога «Прививка от стресса» (для всех желающих).<br/>15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>16.00 – Музыкальный вечер «Мы с тобой казаки». Выступает Народный ансамбль казачьей песни «Станица» г. Абакан.<br/>18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».<br/>19.00-21.00 – Вечер бардовской песни «Ретро волна».<br/>Танцы.</p>   | <p><b>12.03.2025г.</b><br/><b><u>Среда</u></b></p> <p>8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го этажа).<br/>09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.<br/>09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).<br/>09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.<br/>9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Зарядка для пальцев и кистей рук.<br/>13.00 – Индивидуальные консультации психолога.<br/>15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.<br/>15.30 – Интерактивно-познавательное мероприятие Музея истории г. Черногоorsk «Семейный круг».<br/>18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».<br/>19.00-21.00 – Музыкально - развлекательная программа «До новых встреч».<br/>Танцы.</p> | <p><b>13.03.2025г.</b><br/><b><u>Четверг</u></b></p> <p>8.00 – 8.15 – Зарядка (холл 2-го этажа).<br/>09.00 – 12.00 - Лечебно-оздоровительные процедуры.<br/>12.30 - Обед.</p> <p style="text-align: center;"><b>ВЫЕЗД ОТДЫХАЮЩИХ</b></p>   |

*Приятного Вам отдыха!*