**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 «Детскаяшкола 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. |