

# КУРОРТНЫЙ

пансионат для пожилых

## Программа адаптивных, развивающих, обучающих и развлекательных мероприятий

### 23.01. (понедельник)

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая)

**11:00-12:00 «Йога»**-групповое занятие с инструктором ЛФК в спортивном «кубике»

**12:30-13:15 «Эрготерапия»**-групповое занятие со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**15:00-16:00 «Кудесники»**-групповое занятие по рукоделию со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «Музыкальная терапия»**-развивающая игровая программа со специалистом Досуга (столовая)

### 24.01. (вторник)

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения со специалистом АФК (столовая)

**11:30-12:15 «День рождения Сурикова: известные полотна художника»**-тематическое занятие со специалистом Досуга (столовая)

**12:30-13:15 «Волейбол»**-групповое занятие в спортивном «кубике»

**15:00-16:00 «Очумелые ручки»**-групповое занятие по изготовлению фото-рамок со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**16:50-17:50 «ИгроМания»**-развивающее занятие с настольными играми (столовая)

### **25.01. (среда)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая)

**11:00-12:00 «Прогулка по Эрмитажу»**-групповое он-лайн занятие с представителем музея по известным картинам русских художников (творческий «кубик»)

**12:30-13:15 «СпортРазминка»**-групповое занятие на тренажёрах со специалистом АФК (спортивный «кубик»)

**15:00-16:00 «Очумелые ручки»**-групповое занятие, кружковая работа по прикладному творчеству со специалистом Досуга

**16:50-17:50 «Литературная гостиная»**-познавательное занятие со специалистом Досуга по творчеству писателя А.Гайдара

### **26.01. (четверг)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая)

**11:00-12:00 «Йога»**-групповое занятие с инструктором ЛФК в спортивном «кубике»

**12:30-13:15 «Арт-терапия»**-творческое занятие по изготовлению вазочек для цветов со специалистом Досуга (творческий «кубик»)

**15:00-16:00 «Неспящие в Курортном»**-индивидуальные занятия с психологом и инструктором АФК

**16:50-17:50 «ИгроМания»**-развивающее занятие с настольными играми (столовая)

### **27.01. (пятница)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая)

**11:30-12:15 «Познавательное-рядом!»**-развивающее занятие со специалистом Досуга (столовая)

**12:30-13:15 «Эрготерапия»**-групповое занятие со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**15:00-16:00 «Кудесники»**-кружок по интересам для любителей рукоделия со специалистом Досуга (творческий «кубик»)

**16:50-17:50 «Музыкальная разминка: поём песни караоке»**-музыкально-игровое занятие со специалистом Досуга (столовая)

## **28.01. (суббота)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая).

**11:30-12:15 «Арт-терапия»**-групповое занятие в творческом «кубике»

**12:30-13:15 «Боулинг»**-групповое занятие в спортивном «кубике» с инструктором АФК

**15:00-16:00 «Очумелые ручки»**-групповое занятие, кружковая работа по прикладному творчеству со специалистом Досуга

**16:50-17:50 «ИгроМания»**-развивающее занятие с настольными играми. Проводит специалист Досуга (столовая)

## **29.01. (воскресенье)**

**10:00-10:45 «С бодрым утром!»**-физическая разминка на все группы мышц, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения с инструктором АФК (столовая).

**11:30-12:15 «Эрготерапия»**-групповое занятие со специалистом Досуга в творческом «кубике»

**12:30-13:15 «СпортРазминка»**-групповое занятие на тренажёрах в спортивном «кубике» с инструктором АФК

**15:00-16:00 «Кудесники»**-групповое занятие, кружковая работа по рукоделию со специалистом Досуга (творческий «кубик»)

**16:50-17:50 «ИгроМания»**-развивающее занятие с настольными играми: шахматы, шашки, домино, пазлы, кубики, лото (столовая)

*В программе возможны дополнения и изменения*