



Комитет культуры Волгоградской области
Государственное бюджетное
учреждение культуры
**"ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
УНИВЕРСАЛЬНАЯ НАУЧНАЯ
БИБЛИОТЕКА ИМ. М. ГОРЬКОГО"**
(ГБУК "ВОУНБ им. М. Горького")

УТВЕРЖДЕН
приказом ГБУК "ВОУНБ
им. М. Горького"
от "___" апреля 2025 г. №

ПЛАН РАБОТЫ НА 2025 ГОД
Клуба активного долголетия
«Какие наши годы!»
"11" апреля 2025 г.

Волгоград

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Краткое описание
АПРЕЛЬ			
1.	Игра на музыкальных инструментах	1, 8, 15, 22	Обучение игре на народных музыкальных инструментах преподавателями ДШИ №9
2.	«Серебряный Парнас» литературный кружок	1, 8, 15, 22	Читательский кружок, где обсуждают литературные произведения классиков и современных авторов, делятся своими впечатлениями и открытиями в области литературы
3.	Уроки рисования «До первой выставки с нуля»	1, 8, 15, 22	Практические уроки рисования в различных графических техниках с помощью акриловых красок, карандашей, гелевых ручек и восковых мелков под руководством волонтера проекта Натальи Медведевой. Рисование помогает тренировать и укреплять память и мышление.
4.	Философский кружок	2, 9, 16, 23, 30	На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересующие вопросы бытия. Ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент.

5.	Динамическая йога	3, 10, 17, 24	Танец Шивы, освоение которого с инструктором Валерием Макаровым помогает на уровне тела – развитию координации и реакции, на уровне ума – скорости мышления и супер-концентрации, предельно синхронизируются полушария головного мозга. По завершению практики происходит медитация под звуки тибетской чаши на фитнес-ковриках или на стульях.
6.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	3, 10, 17, 24	Практическое групповое занятие по обучению методике и технике правильного выполнения дыхательных упражнений по методу Стрельниковой с элементами йоги под руководством инструктора Ольги Владимировны Приваловой, волонтера проекта. Метод Стрельниковой улучшает носовое дыхание, вырабатывается навык диафрагмального дыхания, увеличивает жизненную емкость легких, нормализует газовый состав крови в сторону повышения кислорода в артериальной крови, и его лучшее усвоение тканями всего организма, что повышает общий иммунитет.
7.	Советы нутрициолога	3, 10, 17, 24	Лекция-беседа о принципах здорового образа жизни и питания с Эльвирой Эдуардовной Баклашкиной
8.	Волонтерская группа «Тепло из дома»	3, 10, 17, 24	Встречи проходят раз в неделю. Участники собирают гуманитарную помощь для СВО, госпиталей, жителей пострадавших регионов и через региональное отделение «Народного фронта» отправляют посылки.
9.	Группа здоровья	4, 11, 18, 25	Еженедельное практическое занятие гимнастикой, адаптированной для людей старшего поколения и объединяющей в себе элементы ЛФК, самомассажа, суставной гимнастики и пилатеса. Инструктор Алла Петровна Кузьмина.
10.	Психологический кружок	4, 11, 18, 25	Лекция-беседа, в ходе которой врач, психолог, волонтер проекта Ольга Владимировна Привалова предлагает к размышлению различные темы: стресс, благодарность, травля, конфликты, принятие своего возраста, вера в чудеса и тому подобное. Участники встреч получают возможность взглянуть на свой

			проблемы немного со стороны и что-то поменять.
11.	Самооздоровление	4, 11, 18, 25	Интерактивная лекция с клиническим психологом Сергеем Валерьевичем Косыченко, где речь идет о трех основных факторах, влияющих на здоровье человека: позитивные мысли, диафрагмальное дыхание и способность управлять теплом в своем теле. Практические техники, которым обучает доктор, связаны с этими факторами. Занятия нацелены на избавление от депрессивных мыслей, страхов, тревоги; улучшение отношений; формирование уверенности в себе; мотивация к изменениям; обучение дыхательным и оздоровительным практикам на основе Цигун и саморегуляции путем аутотренинга.
12.	Китайская гимнастика Цигун	5, 12, 19, 26	Практическое групповое занятие гимнастикой Цигун под руководством инструктора-волонтера Ларисы Анатольевны Павловой. Упражнения, которые выполняют участники, не требуют много времени и усилий, не имеют ограничений по возрасту и заболеваниям, дарят оздоровительный и омолаживающий эффект, успокаивают нервную систему
13.	Французский язык	2, 9, 16 23, 30	Занятия по изучению с нуля французского языка с преподавателем, сотрудником библиотеки, Ириной Андреевной Божукене
14.	Английский язык	1, 8, 15, 22	Занятия по изучению с нуля английского языка с преподавателем -волонтером Еленой Ивановной Дубининой в группе не более 10 человек
15.	Интересная наука генеалогия	23	Мероприятие проходит один раз в месяц при поддержке Царицынского генеалогического общества в форме лекции-беседы. Программа ориентирована на людей старшего поколения, которые заинтересованы в восстановлении и сохранении родословной и стремятся привить семейные ценности своим детям и внукам. В рамках программы участники научатся собирать семейную историю и составлять генеалогическое древо
16.	Беседы с нотариусом	16	Мероприятие проходит один раз в месяц при поддержке Нотариальной палаты

			Волгоградской области в форме лекции-беседы. Каждое занятие освещается новая тема и есть возможность получить индивидуальную консультацию и решить личные вопросы.
17.	"Хоровод узелков" - макраме	1, 8, 22	Мастер-класс по созданию цветочного кашпо в технике макраме
18.	Лекции о здоровье профессора В. А. Аджиенко	9, 23	Лекции проходят 2 раза в месяц и затрагивают темы, связанные с профилактикой основных жизнеугрожающих заболеваний людей старшего возраста: сердечно-сосудистых, респираторных, онкологических, психологических и сахарного диабета.
19.	«Палитра вдохновения» русские росписи	15	Практическое занятие по росписи акриловыми красками тарелок в технике знаменитых русских росписей.
20.	Начинающий блогер и пользователь смартфона	16, 23, 30	Журналист Елена Ивановна Шаркова знакомит участников с основами создания, ведения и продвижения собственного блога на самых популярных интернет-платформах
21.	Гитара	3, 10, 17, 24	Обучение основам гитарного аккомпанемента с элементами классической гитары проводит известный волгоградский бард Ольга Михайлова, художественный руководитель бардовско-театрально-поэтической студии «Вертикаль», участница многих благотворительных проектов.
22.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.
23.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити-Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса

24.	«Укрась дом своими руками» тестоластика	15	Практическое занятие с Людмилой Пагельс по лепке из соленого теста изделий для украшения интерьера, подсвечников, елочных игрушек, с последующей росписью их красками и украшением бусами, лентами и другими элементами рукоделия.
МАЙ			
1.	Игра на музыкальных инструментах	13, 20	Обучение игре на народных музыкальных инструментах преподавателями ДШИ №9
2.	Концерт к Дню Победы	8	Участники клуба готовят стихи и песни, посвященные 9 мая и героям Отечества
3.	«Серебряный Парнас» Литературный кружок	13, 20	Читательский кружок, где обсуждают литературные произведения классиков и современных авторов, делятся своими впечатлениями и открытиями в области литературы
4.	Уроки рисования «До первой выставки с нуля»	13, 20	Практические уроки рисования в различных графических техниках с помощью акриловых красок, карандашей, гелевых ручек и восковых мелков под руководством волонтера проекта Натальи Медведевой. Рисование помогает тренировать и укреплять память и мышление.
5.	Философский кружок	7, 14, 21, 28	Дискуссионный клуб ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент. На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересные вопросы бытия.
6.	Динамическая йога	15, 22, 29	Танец Шивы, освоение которого помогает на уровне тела – развитию координации и реакции, на уровне ума – скорости мышления и супер-концентрации, предельно синхронизируются полушария головного мозга. По завершению практики происходит медитация под звуки тибетской чаши на фитнес-ковриках или на стульях.

7.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	15, 22, 29	Практическое групповое занятие по обучению методике и технике правильного выполнения дыхательных упражнений по методу Стрельниковой с элементами йоги под руководством инструктора Ольги Владимировны Приваловой, волонтера проекта. Дыхание по Стрельниковой улучшает носовое дыхание, вырабатывается навык диафрагмального дыхания, увеличивает жизненную емкость легких, нормализует газовый состав крови в сторону повышения кислорода в артериальной крови, и его лучшее усвоение тканями всего организма, что повышает общий иммунитет.
8.	Советы нутрициолога	15, 22, 29	Лекция-беседа о принципах здорового образа жизни и питания
9.	Волонтерская группа «Тепло из дома»	15, 22, 29	Проходит раз в неделю. Участники собирают гуманитарную помощь для СВО, госпиталей, жителей пострадавших регионов и через региональное отделение «Народного фронта» отправляют посылки.
10.	Группа здоровья	16, 23, 30	Еженедельное практическое занятие гимнастикой, адаптированной для людей старшего поколения и объединяющей в себе элементы ЛФК, самомассажа, суставной гимнастики и пилатеса.
11.	Психологический кружок	16, 23, 30	Лекция-беседа, в ходе которой врач, психолог, волонтер проекта Ольга Владимировна Привалова предлагает к размышлению различные темы: стресс, благодарность, травля, конфликты, мама в жизни человека, принятие своего возраста, вера в чудеса и тому подобное. участники встреч получают возможность взглянуть на свои проблемы немного со стороны
12.	Самооздоровление	16, 23, 30	Интерактивная лекция с клиническим психологом Сергеем Валерьевичем Косыченко, где речь идет о трех основных факторах, влияющих на здоровье человека, позитивные мысли, диафрагмальное дыхание и способность управлять теплом в своем теле. Практические техники, которым обучает доктор, связаны с этими факторами. Занятия нацелены на избавление от

			депрессивных мыслей, страхов, тревоги; улучшение отношений; формирование уверенности в себе; мотивация к изменениям; обучение дыхательным и оздоровительным практикам на основе Цигун и саморегуляции путем аутотренинга.
13.	Китайская гимнастика Цигун	10, 17, 24, 31	Практическое групповое занятие гимнастикой Цигун под руководством инструктора-волонтера Ларисы Анатольевны Павловой. Упражнения, которые выполняют участники, не требуют много времени и усилий, не имеют ограничений по возрасту и заболеваниям, дарят оздоровительный и омолаживающий эффект, успокаивают нервную систему
14.	Французский язык	7, 14, 21	Занятия по изучению с нуля французского языка с преподавателем, сотрудником библиотеки, Ириной Андреевной Божукене
15.	Английский язык	13, 20	Занятия по изучению с нуля английского языка с преподавателем-волонтером Еленой Ивановной Дубининой в группе не более 10 человек
16.	Интересная наука генеалогия	21	Мероприятие проходит один раз в месяц при поддержке Царицынского генеалогического общества в форме лекции-беседы. Программа ориентирована на людей старшего поколения, которые заинтересованы в восстановлении и сохранении родословной и стремятся привить семейные ценности своим детям и внукам. В рамках программы участники научатся собирать семейную историю и составлять генеалогическое древо
17.	Беседы с нотариусом	14	Мероприятие проходит один раз в месяц при поддержке Нотариальной палаты Волгоградской области в форме лекции-беседы. Каждое занятие освещается новая тема и есть возможность получить индивидуальную консультацию и решить личные вопросы.
18.	Лекции о здоровье профессора В. Л. Аджиенко	7, 21	Лекции проходят 2 раза в месяц и затрагивают темы, связанные с профилактикой основных жизнеугрожающих заболеваний людей старшего возраста: сердечно-сосудистых, респираторных, онкологических, психологических и сахарного диабета.

19.	«Палитра вдохновения» русские росписи	20	Практическое занятие по росписи акриловыми красками тарелок в технике знаменитых русских росписей.
20.	Начинающий блогер и пользователь смартфона	14, 21, 28	Журналист Елена Ивановна Шаркова знакомит участников с основами создания, ведения и продвижения собственного блога на самых популярных интернет-платформах
21.	Гитара	15, 22, 29	Обучение основам гитарного аккомпанеента с элементами классической гитары проводит известный волгоградский бард Ольга Михайлова, художественный руководитель бардовско-театрально-поэтической студии «Вертикаль», участница многих благотворительных проектов.
22.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.
23.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити–Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса
ИЮНЬ			
1.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.
2.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Групповые сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити–Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и

			внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса
3.	Философский кружок	4,11,18,25	На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересующие вопросы бытия. Ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент.
ИЮЛЬ			
1.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.
2.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Групповые сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити–Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса
АВГУСТ			
1.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.
2.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Групповые сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити–Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса

3.	Философский кружок		На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересующие вопросы бытия. Ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент.
СЕНТЯБРЬ			
1.	«Серебряный Парнас» литературный кружок	2, 9, 16, 23	Читательский кружок, где обсуждают литературные произведения классиков и современных авторов, делятся своими впечатлениями и открытиями в области литературы
2.	Уроки рисования «До первой выставки с нуля»	2, 9, 16, 23	Практические уроки рисования в различных графических техниках с помощью акриловых красок, карандашей, гелевых ручек и восковых мелков под руководством волонтера проекта Натальи Медведевой. Рисование помогает тренировать и укреплять память и мышление.
3.	Философский кружок	3, 10, 17, 24	На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересующие вопросы бытия. Ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент.
4.	Французский язык	3, 10, 17, 24	Занятия по изучению с нуля французского языка с преподавателем, сотрудником библиотеки, Ириной Андреевной Божукене
5.	Гитара	4,11,18,25	Обучение основам гитарного аккомпанемента с элементами классической гитары проводит известный волгоградский бард Ольга Михайлова, художественный руководитель бардовско-театрально-поэтической студии «Вертикаль», участница многих благотворительных проектов.
6.	Советы нутрициолога	4,11,18,25	Лекция-беседа о принципах здорового образа жизни и питания

7.	Группа здоровья	5, 12, 19,26	Еженедельное практическое занятие гимнастикой, адаптированной для людей старшего поколения и объединяющей в себе элементы ЛФК, самомассажа, суставной гимнастики и пилатеса. Инструктор Алла Петровна Кузьмина.
8.	Китайская гимнастика Цигун	6, 13, 20, 27	Практическое групповое занятие гимнастикой Цигун под руководством инструктора-волонтера Ларисы Анатольевны Павловой. Упражнения, которые выполняют участники, не требуют много времени и усилий, не имеют ограничений по возрасту и заболеваниям, дарят оздоровительный и омолаживающий эффект, успокаивают нервную систему
9.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.
10.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Групповые сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити–Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса

ОКТАБРЬ

1.	Английский язык	2, 9, 16, 23, 30	Занятия по изучению с нуля английского языка с преподавателем -волонтером Еленой Ивановной Дубининой в группе не более 10 человек
2.	«Серебряный Парнас» литературный кружок	7,14,21	Читательский кружок, где обсуждают литературные произведения классиков и современных авторов, делятся своими впечатлениями и открытиями в области литературы
3.	Уроки рисования «До первой выставки с нуля»	7,14,21	Практические уроки рисования в различных графических техниках с помощью акриловых красок, карандашей, гелевых ручек и восковых мелков под руководством волонтера проекта Натальи Медведевой. Рисование помогает тренировать и укреплять память и

			мышление.
4.	Философский кружок	1,8,15,22, 29	На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересующие вопросы бытия. Ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент.
5.	Французский язык	1,8,15,22, 29	Занятия по изучению с нуля французского языка с преподавателем, сотрудником библиотеки, Ириной Андреевной Божукене
6.	Гитара	2, 9, 16, 23, 30	Обучение основам гитарного аккомпанемента с элементами классической гитары проводит известный волгоградский бард Ольга Михайлова, художественный руководитель бардовско-театрально-поэтической студии «Вертикаль», участница многих благотворительных проектов.
7.	Советы нутрициолога	2, 9, 16, 23, 30	Лекция-беседа о принципах здорового образа жизни и питания
8.	Группа здоровья	3, 10, 17, 24, 31	Еженедельное практическое занятие гимнастикой, адаптированной для людей старшего поколения и объединяющей в себе элементы ЛФК, самомассажа, суставной гимнастики и пилатеса. Инструктор Алла Петровна Кузьмина.
9.	Китайская гимнастика Цигун	4, 11, 18,25	Практическое групповое занятие гимнастикой Цигун под руководством инструктора-волонтера Ларисы Анатольевны Павловой. Упражнения, которые выполняют участники, не требуют много времени и усилий, не имеют ограничений по возрасту и заболеваниям, дарят оздоровительный и омолаживающий эффект, успокаивают нервную систему
10.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.

11.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Групповые сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити-Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса
НОЯБРЬ			
1.	Английский язык	6, 13, 20, 27	Занятия по изучению с нуля английского языка с преподавателем -волонтером Еленой Ивановной Дубининой в группе не более 10 человек
2.	«Серебряный Парнас» литературный кружок	11, 18	Читательский кружок, где обсуждают литературные произведения классиков и современных авторов, делятся своими впечатлениями и открытиями в области литературы
3.	Уроки рисования «До первой выставки с нуля»	11, 18	Практические уроки рисования в различных графических техниках с помощью акриловых красок, карандашей, гелевых ручек и восковых мелков под руководством волонтера проекта Натальи Медведевой. Рисование помогает тренировать и укреплять память и мышление.
4.	Философский кружок	5, 12, 19, 26	На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересующие вопросы бытия. Ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент.
5.	Французский язык	5,12,19,26	Занятия по изучению с нуля французского языка с преподавателем, сотрудником библиотеки, Ириной Андреевной Божукене
6.	Гитара	6,13,20,27	Обучение основам гитарного аккомпанемента с элементами классической гитары проводит известный волгоградский бард Ольга Михайлова,

			художественный руководитель бардовско-театрально-поэтической студии «Вертикаль», участница многих благотворительных проектов.
7.	Советы нутрициолога	6,13,20,27	Лекция-беседа о принципах здорового образа жизни и питания
8.	Группа здоровья	7,14,21,28	Еженедельное практическое занятие гимнастикой, адаптированной для людей старшего поколения и объединяющей в себе элементы ЛФК, самомассажа, суставной гимнастики и пилатеса. Инструктор Алла Петровна Кузьмина.
9.	Китайская гимнастика Цигун	1, 8,15, 22,29	Практическое групповое занятие гимнастикой Цигун под руководством инструктора-волонтера Ларисы Анатольевны Павловой. Упражнения, которые выполняют участники, не требуют много времени и усилий, не имеют ограничений по возрасту и заболеваниям, дарят оздоровительный и омолаживающий эффект, успокаивают нервную систему
10.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиотеки	Самостоятельное занятие в паре.
11.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиотеки	Групповые сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити-Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса
ДЕКАБРЬ			
1.	Английский язык	4,11,18, 25	Занятия по изучению с нуля английского языка с преподавателем -волонтером Еленой Ивановной Дубининой в группе не более 10 человек
2.	«Серебряный Парнас» литературный кружок	2,9,16,23	Читательский кружок, где обсуждают литературные произведения классиков и современных авторов, делятся своими

			впечатлениями и открытиями в области литературы
3.	Уроки рисования «До первой выставки с нуля»	2,9,16,23	Практические уроки рисования в различных графических техниках с помощью акриловых красок, карандашей, гелевых ручек и восковых мелков под руководством волонтера проекта Натальи Медведевой. Рисование помогает тренировать и укреплять память и мышление.
4.	Философский кружок	3,10,17,24	На встречах предлагается поговорить о различных аспектах философии, философского осмысления мира, об античной культуре и современности. Занятия в группе расширяют кругозор, позволяют наладить общение, узнать новое, обсудить интересующие вопросы бытия. Ведёт Ирина Феликсовна Саркисян, кандидат философских наук, доцент.
5.	Французский язык	3,10,17,24	Занятия по изучению с нуля французского языка с преподавателем, сотрудником библиотеки, Ириной Андреевной Божукене
6.	Гитара	4,11,18	Обучение основам гитарного аккомпанемента с элементами классической гитары проводит известный волгоградский бард Ольга Михайлова, художественный руководитель бардовско-театрально-поэтической студии «Вертикаль», участница многих благотворительных проектов.
7.	Советы нутрициолога	4,11,18	Лекция-беседа о принципах здорового образа жизни и питания
8.	Группа здоровья	5,12,19	Еженедельное практическое занятие гимнастикой, адаптированной для людей старшего поколения и объединяющей в себе элементы ЛФК, самомассажа, суставной гимнастики и пилатеса. Инструктор Алла Петровна Кузьмина.
9.	Китайская гимнастика Цигун	6,13,20	Практическое групповое занятие гимнастикой Цигун под руководством инструктора-волонтера Ларисы Анатольевны Павловой. Упражнения, которые выполняют участники, не требуют много времени и усилий, не имеют ограничений по возрасту и заболеваниям, дарят оздоровительный и омолаживающий эффект, успокаивают нервную систему

10.	Настольный теннис	по записи в режиме работы библиоте ки	Самостоятельное занятие в паре.
11.	Настольные игры	по записи в режиме работы библиоте ки	Групповые сеансы современных настольных игр Имаджинариум, Активити–Тик-так-бум, Каркасон, Поле чудес, Кескифе, Гномы-вредители, Мачи Коро, Свинтус, Что? Где? Когда?, Бэнг, Fluxx в Стране чудес. В ходе игры участники соревнуются в артистическом таланте, остроумии, хитрости, интеллекте, скорости принятия решений и внимательности. Все это происходит на фоне раскрепощенного общения, положительных эмоций, азарта и интереса

РАЗРАБОТАНО:

Заведующий отделом
литературы на иностранных языках
_____ Ю. В. Суслова

"11 " апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
_____ П. В. Тимачёв

"11" апреля 2025 г