Приложение к положению

 О клубе «Сибиряк»

План работы

Клуба социального общения «Сибиряк» на 2022 год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие, форма проведения | ответственный |
| Январь |
| 1 |  Познавательно – игровой час «Татьянин день» | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
| 2 | «Ах, синема, синема» - фильмы-юбиляры 2022 годакино-круиз | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С.  |
| 3 | Ресурсы нашего душевного здоровья. Психологическая беседа о ресурсных возможностях нашего организма, которыми мы можем воспользоваться в повседневной жизни. | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
| Февраль |
|  | 1. Психокоррекционное занятие «Антистресс». Психологическая саморегуляция и релаксация. Аутогенные тренировки, дыхательные упражнения.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
|  | Фольклорно – игровая программа «Масленица» | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | «Под семейным зонтиком». Вечер семейного отдыха. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С.  |
| Март |
|  | 1. Тренинговое занятие «Эмоции и их роль в жизни человека». Эмоции и личность. Работа с собственным эмоциональным состоянием.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
|  | Мастер-класс «Народная кукла». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | «Ах, какое блаженство – знать, что я совершенство!» Час хорошего настроения. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С.  |
| Апрель |
|  | 1. Психологическая беседа о влиянии еды на наше настроение и психологическое состояние. Прогоняем грусть: 10 продуктов для хорошего настроения.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
|  | Фольклорно – игровая программа«Пернатые друзья» | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | «Цвет настроения» 55 лет со д.р. Ф. Киркорова  | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С.  |
| Май |
|  | Викторина с просмотром видео «В гостях у Кирилла и Мефодия». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | «Они сражались за Родину» советские актеры –участники ВОВ. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С.  |
|  | 1. Психокоррекционное занятие «Разучились радоваться?». Четыре вопроса о депрессии пожилых людей. Профилактика депрессии в пожилом возрасте.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
| Июнь |
|  | 1. Психокоррекционное занятие «10 советов как улучшить память в пожилом возрасте». Тренировка памяти: советы и упражнения, которые помогут держать мозг в тонусе.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
|  | Урок мужества «Моя малая Родина». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | 1. Профилактика деменции: как встретить старость в здравом уме и твердой памяти. Презентация темы. Видео ролики, слайды.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
| Июль |
|  | 1. «Чем мудрее человек, тем больше он доволен жизнью». Как стать мудрее: несколько практических советов. Так ли плохо быть по –британски сдержанным? Почему мы смеемся некстати?
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
|  |  Фольклорно – игровая программа«Каша - малаша». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | 1. Занимательные факты про улыбку. Продлевает ли смех жизнь: 9 научных фактов о смехе. Преимущества смеха для здоровья.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
| Август |
|  | Фольклорно – игровая программа «Русская печь». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | 1. Зачем нужны праздники? Важнейший элемент традиции, снятие стресса, психологическая перезагрузка.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П |
| Сентябрь |
|  | 1. Умеем ли мы расслабляться? Релаксация как метод снятия эмоционального напряжения. Приемы релаксации связанные с дыханием.
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П. |
|  | Конкурсная программа «Красное словцо». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
| Октябрь |
|  | Экскурсия «Животные НСО и Красная Книга». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | «Праздник осени – праздник души». Арт час осенних посиделок. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С.  |
|  | «От смешного до великого» 100 лет со д.р. А.Д. Папанова. Кинозвездопад. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С.  |
| Ноябрь |
|  | 1. Психологическая беседа «Чтоб старость – в радость: секреты счастливой старости. Учим организм отдыхать и бодрствовать. Тест «Психологический возраст».
 | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П |
|  | Конкурс знатоков русских народных сказок . | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | «Я помню вальса звук прелестный» история возникновения и развития вальса. Попурри. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С. |
| Декабрь |
|  | Конкурсная программа «Русская загадка». | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |
|  | «Бывает ли беда чужой?» Вечер доброты. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С. |
|  | «Не желает старый год уходить за поворот». Новогодние посиделки. | МКУК «ЦБС»ИльинаТ.С |
| В течении всего года |  |
|  | «Спрашивали? Отвечаем» Консультирование по социально-правовым вопросам. Индивидуально по обращению. | «МБУ КЦСОН»Глушенцева В.П |
|  | Кружок «Народная роспись»1 раз в неделю.  | МКУК «Барабинский краеведческий музей» Игнатов М.А |

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБУ «КЦСОН

Барабинского района» В.П.Глушенцева

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУК

«Барабинский краеведческий музей» М.А.Игнатов

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУК «ЦБС» Т.С.Ильина