

19.03.2026г.

Четверг

8.00 – 8.15 – Утренняя гимнастика (холл 2 этажа).
09.00 – 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 – 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 – 12.00 – Занятия с психологом.
9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Нейрогимнастика (зарядка для пальцев и кистей рук).
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
13.00 – 16.00 – Настольные игры: шашки, шахматы, настольный теннис и др.
14.00 – Комплекс упражнений Цигун «36 постукиваний для умелых рук».
14.00 – Лекция психолога «Прививка от стресса» (для всех желающих).
15.00 – 16.30 – Занятия с психологом.
15.30 – Выступление ансамбля «Сударушка» г. Черногогорск.
18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».
19.00-21.00 – Занятие по оказанию первой медицинской помощи Красный крест г. Абакан.
Танцы.

20.03.2026г.

Пятница

8.00 – 8.15 – Утренняя гимнастика (холл 2 этажа).
09.00 – 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 – 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 – 12.00 – Занятия с психологом.
9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Нейрогимнастика (зарядка для пальцев и кистей рук).
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
13.00 – 16.00 – Настольные игры: шашки, шахматы, настольный теннис и др.
14.00 – Комплекс упражнений Цигун «36 постукиваний для умелых рук».
14.00 – Лекция психолога «Прививка от стресса» (для всех желающих).
15.00 – 16.30 – Занятия с психологом.
15.30 – Нейрогимнастика «Нестареющий мозг» проводит фонд Кристалл г. Абакан.
18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».
19.00-21.00 – Музыкально – развлекательная программа «Романтика романса».
Танцы.

21.03.2026г.

Суббота

09.00 – 12.00 - Лечебно – оздоровительные процедуры.
12.00 – 19.00 – Свободное время.
19.00 – 21.00 - Танцы.

22.03.2026г.

Воскресенье

08.00 – 19.00 - Свободное время.
19.00 – 21.00 Танцы.

23.03.2026г.

Понедельник

8.00 – 8.15 – Утренняя гимнастика (холл 2 этажа).
09.00 – 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 – 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 – 12.00 – Занятия с психологом.
9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Нейрогимнастика (зарядка для пальцев и кистей рук).
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
13.00 – 16.00 – Настольные игры: шашки, шахматы, настольный теннис и др.
14.00 – Комплекс упражнений Цигун «36 постукиваний для умелых рук».
15.00 – 16.30 – Занятия с психологом.
15.30 – Выступает Хакасский народный фольклорный ансамбль «Чон коглери»
18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».
19.00-21.00 – Вечер бардовской песни «Прямой эфир», выступают дети.
Танцы.

24.03.2026г.

Вторник

8.00 – 8.15 – Утренняя гимнастика (холл 2 этажа).
09.00 – 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 – 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 – 12.00 – Занятия с психологом.
9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Нейрогимнастика (зарядка для пальцев и кистей рук).
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
13.00 – 16.00 – Настольные игры: шашки, шахматы, настольный теннис и др.
14.00 – Комплекс упражнений Цигун «36 постукиваний для умелых рук».
15.00 – 16.30 – Занятия с психологом.
15.30 – Интерактивное мероприятие на тему: «Национальные праздники народов Южной Сибири», проводит кандидат исторических наук Филиала общероссийской общественно – государственной просветительской организации "Российское общество «Знание» в Республике Хакасия Кыржинаков Артур Алексеевич.
18.00 – Занятия по декоративному творчеству «Плетение из бумажной лозы».
19.00-21.00 – Музыкально – развлекательная программа «До новых встреч».
Танцы.

25.03.2026г.

Среда

8.00 – 8.15 – Утренняя гимнастика (холл 2 этажа).
09.00 – 12.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 – 12.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 – 12.00 – Занятия с психологом.
9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30 – Нейрогимнастика (зарядка для пальцев и кистей рук).
12.30 - Обед

ВЫЕЗД ОТДЫХАЮЩИХ

Приятного Вам отдыха!