

Программа социальной выставки-ярмарки для старшего поколения «50 ПЛЮС»

В программе возможны изменения и дополнения.

Ежедневно с 10.00 до 18.00

Зона здоровья (3-й этаж):

- консультации психолога, врачей: терапевта, гериатра, эндокринолога;
- выполнение электрокардиограммы и расшифровка;
- измерение веса и роста, определение индекса массы тела;
- измерение артериального и внутриглазного давления;
- скрининг состояния щитовидной железы.



Зона консультаций (2-й этаж):

- консультирование по вопросам трудоустройства и услуг службы занятости города;
- консультирование юристов и психологов территориальных центров социального обслуживания населения и городского центра социального обслуживания семьи и детей;
- консультации специалистов главного управления юстиции Мингорисполкома по вопросам совершения нотариальных действий.

Зона спорта и туризма (2-й этаж):

- презентация туристических и экскурсионных проектов, спортивно-оздоровительных услуг, физкультурно-оздоровительных центров, работы тренажерных залов, бассейнов, фитнес-центров г. Минска для пожилых людей;
- консультирование по вопросам санаторно-курортного лечения и оздоровления населения;
- презентация услуг санаторно-курортных организаций ОАО «Белагроздравница».

Зона бытовых услуг (3-й этаж):

- работа парикмахерской экономкласса;
- работа выездного пункта мелкого ремонта обуви.

Социально-образовательный проект «Уроки активного долголетия»

- (в рамках презентаций территориальных центров социального обслуживания населения в конференц-зале).
- **«Палитра конфликта»**
Выставка работ фотохудожника Людмилы Плешкун при поддержке ЧУП «Медиалид».
 - **«Жизнь в настоящем»**
Выставка работ фотохудожника Татьяны Тихомировой.

17 декабря

Конференц-зал (2-й этаж)

«Жизнь только начинается» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Заводского района г. Минска»:	
11.00	Презентацию деятельности центра проводят директор центра <i>Инна Баласаян</i> , психолог центра <i>Вероника Левашкевич</i>
11.10	«Понятие, порядок и условия заключения договора пожизненного содержания с иждивением (рента)» — выступление юрисконсульта центра <i>Вероники Макавич</i>
11.30	«Глубокое расслабление и снятие стресса» — релаксацию проводит психолог центра <i>Вероника Левашкевич</i>
11.50	«Активный, здоровый образ жизни» — мастер-класс проводит глава белорусского общественного объединения «Трезвенность-Оптималист» <i>Валентин Толкачев</i>
12.20	Выступление народного хора ветеранов труда ДК МАЗ (руководитель — <i>Анна Громович</i>) 
12.40	«Наполни свою жизнь праздником» — выступление валеолога, инструктора по здоровому образу жизни <i>Розы Мартысюк</i>
12.50	Концертная программа с участием членов клуба «Золотая пора»
13.00	«Попурри» — выступление аккордеониста <i>Валерия Благо</i>
13.10	«Пишу не сердцем, а душой» — встреча с поэтессой <i>Надеждой Бурановой</i>
13.20	«Взаимоотношения с внуками... радости и трудности», выступление кандидата педагогических наук <i>Михаила Каченовского</i>
13.35	«Споемте, друзья» — концертная программа членов ОО «Клуб «Ветеран МАЗ» (руководитель — <i>Ольга Петровская</i>)
14.00-15.00	Церемония официального открытия 5-й социальной выставки-ярмарки для старшего поколения «50 ПЛЮС». Чествование супружеских пар, отметивших в 2015 году 55 и более лет совместной жизни
«Старость в радость» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Центрального района г. Минска»:	
15.00	«Знакомство с центром» — презентацию работы центра проводит <i>Светлана Радкевич</i>
15.15	«Возраст гармонии и мудрости» — занятие врача-реабилитолога <i>Людмилы Шаранды</i>

15.35	«Санатории и курорты ждут вас» — выступление главного специалиста Минского городского управления Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения <i>Светланы Жук</i> 
15.45	«Оформление карты рассрочки «Халва» — информация представителя МТБанка
15.55	«Путешествия в радость» — встреча с агентом по туризму ООО «Шампань» <i>Анной Ключиной</i>
16.05	«Как выглядеть моложе» — мастер-класс старшего менеджера компании «Орифлэйм» <i>Софии Ковалевой</i>
16.15	«Урожай на даче» — мастер-класс дачницы <i>Надежды Клепиковой</i>
16.30	«А что, если не в суд, а в медиацию? Истории разрешения конфликтов без суда» — презентация ЧУП «Медиалид» — внесудебное урегулирование споров. Проводят директор, медиатор <i>Ирина Красовская</i> , руководитель отдела медиативной практики <i>Елена Крючок</i>
17.00	«Душа поет» — выступление музыкального коллектива «Созвездие», руководитель <i>Людмила Гарбузова</i>

18 декабря

День здоровья (внутренний дворик)

10.00	 «Бабушки, дедушки и их внуки идут по-скандинавски». Обучение технике скандинавской ходьбы подростков и взрослых. Как сделать увлекательными совместные занятия скандинавской ходьбой с детьми и внуками. Выбор палок, игровые моменты, веселые эстафеты для детей и взрослых, упражнения с палками на свежем воздухе
12.00	«Твое здоровье в твоих руках». Комплекс оздоровительных упражнений. Организатор — «Школа здоровья и ловкости»
13.00	Реабилитация в скандинавской ходьбе после тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Обучение технике скандинавской ходьбы. Делаем первые шаги правильно. Показания и противопоказания для ходьбы с палками. Выбор палок, дозирование нагрузки, вспомогательные упражнения с палками и эспандерами
15.00	Скандинавская ходьба — это физкультура, фитнес или все же спорт. Обучение технике скандинавской ходьбы активных людей золотого возраста. Комплекс упражнений для разминки, заминки и силовых элементов, которыми можно дополнять прогулки с палками. Правила ходьба для здоровья: выбор темпа, маршрута и регулярности для тех, кто стремится поддержать здоровье. Правила ходьбы для фитнеса: факторы, влияющие на снижение веса, улучшение мышечного корсета
16.00	«Если хочешь быть здоров — закаляйся!». Оздоровительный комплекс — обливание холодной водой. Организатор — Белорусское общественное объединение «Трезвость-Оптималист»

19 декабря

Конференц-зал (2-й этаж)

10.15-10.45	Физкультурно-оздоровительный мастер-класс «Зарядка с чемпионом»
«Не стареть, не унывать, от жизни не отставать!» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Московского района г. Минска»:	
11.00	«Знакомьтесь, это мы...» — презентацию работы центра проводит заместитель директора <i>Таисия Зенова</i>
11.15	Выступление театра фольклора «Матуліна хата». Руководитель коллектива — <i>Николай Котов</i> , хореограф — <i>Григорий Клейко</i>
11.35	«Психолого-социальные аспекты жизни современного пожилого человека» — встреча с доцентом кафедры социальной работы и реабилитологии Государственного института управления и социальных технологий БГУ, кандидата социологических наук <i>Владимиром Милькамановичем</i>
12.00	«Как сохранить молодость» — мастер-класс, практические советы <i>от Елены Волковой</i>
12.15	Выступление творческого коллектива «Танцы мира». Руководитель коллектива — <i>Елена Волкова</i>
12.25	«Образование для пожилых людей» — встреча с представителями Центра дополнительного образования «Перспектива» <i>Полиной Аношко</i>
12.35	Выступление ансамбля народной песни «Брыляначка». Руководитель — <i>Марина Яцкевич</i>

Пятая социальная выставка-ярмарка для людей старшего поколения «50 ПЛЮС» пройдет **с 17 по 22 декабря** во Дворце искусства на улице Козлова, 3.

12.40	«Полезные ресурсы для пожилых людей в сети Интернет» — встреча с представителем благотворительного учреждения «Центр по оказанию социальных услуг различным категориям населения» <i>Дмитрием Климковичем</i>	
12.50	Выступление творческого коллектива «Танцы мира»	
12.55	«Дачникам на заметку» — мастер-класс, добрые советы от <i>Лары Левкович</i> , руководителя кружков по интересам «Агрошкола», «Фотошкола» и «Школа туризма»	
13.10	Выступление ансамбля народной песни «Брыляначка»	
13.20	«Московский район» — стихотворение от <i>Галины Макаревич</i>	
13.25	«Все для хорошего настроения» — встреча с поэтессой <i>Еленой Щербак</i>	
13.35	Выступление творческого коллектива «Бальные танцы». Руководитель коллектива — <i>Наталья Хайдаршина</i>	
13.40	Выступление победителя конкурса песен <i>Марины Нерушевой</i>	
13.50	Выступление творческого коллектива «Бальные танцы». Руководитель коллектива — <i>Виталий Кудякин</i>	
13.55	Выступление ансамбля народной песни «Брыляначка»	
«Счастливым и здоровым стать никогда не поздно!» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Партизанского района г. Минска»:		
15.00	«Знакомьтесь — это мы...» — презентацию работы центра проводит директор <i>Елена Коноплева</i>	
15.15		«Правила активного долголетия» — встреча с врачом высшей категории, кардиологом, фитотерапевтом, рефлексотерапевтом <i>Алиной Скачко</i> . Презентация книги «Технологии здравосозидания с использованием природных средств»
16.00	«Как заработать на отдыхе» — мастер-класс, практические советы сотрудника туристического агентства «Марта-Тур» <i>Алены Кисилевич</i>	
16.20	«Как, отправляясь в магазин, не потратить лишние деньги» — мастер-класс, добрые советы от <i>Нелли Умновой</i>	
16.40	«Несколько способов завязывания шейных платков» — мастер-класс, практические советы волонтера центра <i>Альбины Пожаевой</i>	
17.00	«Подарим друг другу улыбку» — концерт народного ансамбля народной песни «Вечерына» Дворца культуры ветеранов. Художественный руководитель — <i>Ирина Дроздова</i>	

20 декабря
Конференц-зал (2-й этаж)

10.15-10.45	Физкультурно-оздоровительный мастер-класс «Зарядка с чемпионом»		
«Мои года — мое богатство» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Минска»:			
11.00	«Давайте знакомиться» — презентацию работы центра проводит директор <i>Татьяна Радевич</i>		
11.15	«Не тяготит пусть звание пенсионер!» — встреча с психологом центра <i>Борисом Никифоровым</i>		
12.00	«С улыбкой по жизни» — встреча с белорусской поэтессой <i>Еленой Щербак</i>		
12.30	«Символ Нового года» — мастер-класс, советы <i>Татьяны Усенковой</i> , как можно сэкономить на новогодних подарках		
13.00	«Душою молоды всегда» — концертная программа с участием молодых инвалидов под руководством <i>Татьяны Усенковой</i>		
13.45	Награждение самых активных участников компьютерного клуба «Галактика»		
«Прекрасный возраст 50» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Фрунзенского района г. Минска»:			
15.00	«Любимый дом» — презентацию деятельности центра проводит заместитель директора центра <i>Ольга Дубовик</i>		
15.15	«Линия жизни» — презентация проекта для пожилых людей, одиноко проживающих, людей с ограниченными возможностями, людей с хроническими заболеваниями и частыми приступами		
15.45		«Энергосбережение в домашних хозяйствах для пожилых людей» — выступление <i>Светланы Поросятниковой</i>	
16.00	«Здоровье для пожилых людей» — выступление представителя БОО «Помощь и развитие»		
17.00	«Радость — это танцевать» — концертная программа с участием членов объединений по интересам центра		
17.30	«Забота в радость» — обучение основам ухода за лежачими больными проводит <i>Галина Корж</i>		
17.45	Церемония награждения активистов и волонтеров клубной работы центра		

21 декабря
Конференц-зал (2-й этаж)

10.15-10.45	Физкультурно-оздоровительный мастер-класс «Зарядка с чемпионом»		
«Пусть нас считают пожилыми, мы остаемся молодыми» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Октябрьского района г. Минска»:			
11.00	«Мы рады встрече с вами» — презентацию работы центра проводит психолог центра Зуева О.Г.		
11.10	«Положительные стороны пенсионного возраста, или Пути решения нестандартных ситуаций» — встреча с психологом центра Зуевой О.Г.		
11.20	«Лечебные возможности даров природы» — встреча с врачом-фитотерапевтом, профессором народной медицины РАЕН Николаем Озреничем (г. Барановичи)		
11.40	«Льготы и освобождения от уплаты нотариального тарифа» — встреча с нотариусом Минского городского нотариального округа Тарановой Т.А.		
11.50	«Прочь усталость и мигрень — мы танцуем каждый день» — танцевальный ретро-марафон		
12.00	«Дачнику на заметку» — полезные советы от активиста садовода-любителя отделения для граждан пожилого возраста Каменецкой О.И.		
12.10	«Год вместе!» — концерт, посвященный юбилею отделения для граждан пожилого возраста. Награждение волонтеров отделения		
13.00	«Все песни для вас» — концерт лауреата и дипломанта конкурсов «Золотая осень», «Зямля пад белымі крыламі», участника «Славянского базара в Витебске» Ивана Буслая. Выступление группы Markuts Band		
«Не беда, что года, улетая, оставляют виски в серебре» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Минска»:			
15.00	«Наша работа — о вас забота» — презентацию центра проводит директор Елена Филимонова		
15.15	«Мудрость прожитого дня» — советы психолога центра Елены Желткевич		
15.40	«Информационные технологии ОАО «Приорбанк» — встреча с начальником отдела по работе с физическими лицами ОАО «Приорбанк» Светланой Демидович		
16.10	«Цветов красую сердце взято в плен» — мастер-класс от Натальи Луниной, кандидата биологических наук ЦБС НАН Беларуси		
16.45		«Свет мой, зеркальце, скажи» — уроки красоты от лидера бизнес-группы Mary Kay Елены Юрино	
17.15	Концертная программа «Я вам дарю тепло своей души» — Надежда Лидовская и ансамбль «Ретро стиль»		

22 декабря
Конференц-зал (2-й этаж)

10.15-10.45	Физкультурно-оздоровительный мастер-класс «Зарядка с чемпионом»		
«Лучшие годы впереди» — мероприятия Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Советского района г. Минска»:			
11.00	«Милый сердцу уголок» — презентацию деятельности центра проводит директор <i>Федор Лучиц</i>		
11.15	«Нотариальное удостоверение сделок» — выступление нотариуса Минского городского нотариального округа		
11.45	«Оздоровление в санаториях Беларуси граждан пожилого возраста» — выступление специалиста Представительства МГУ РЦ по оздоровлению и санаторно-курортному лечению		
12.00	«Детство — это краски радуги» — выступление творческих коллективов ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодежи «Светоч» г. Минска»		
12.30	«Дышу — значит живу» — мастер-класс руководителя клуба оздоровительной гимнастики цигун <i>Виктора Семенова</i>		
12.45	«Как правильно выбрать свой аромат» — мастер-класс консультанта по красоте <i>Розы Капарихи</i>		
13.00	«Музыка нас связала» — концертная программа с участием членов клубов центра		
13.45	Церемония награждения активистов и волонтеров клубной работы центра		