План онлайн-мероприятий, запланированных для организации досуга граждан в возрасте 65 лет и старше   
к проведению на предстоящей неделе (с 09.11.2020 по 15.11.2020)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата, время проведения | Название мероприятия | Краткое содержание | Ссылка на размещение |
| 1 | 11.11.2020  в течение дня | Правовой онлайн-марафон для пенсионеров | Правовой марафон для пенсионеров проходит в субъектах РФ по инициативе уполномоченного по правам человека в Российской Федерации с 2015 года. Федеральный социально-просветительский проект направлен на формирование правовой культуры и социальной адаптации людей старшего поколения. В социальном контексте пенсионеры представляют собой один из наиболее уязвимых слоев населения, поэтому государство делает все возможное, чтобы защитить интересы и создать более комфортные условия жизни этой категории граждан. В социальной сети Одноклассники будет опубликована статья, в которой вы узнаете, какие права имеет пенсионер, какие льготы ему положены и как ими воспользоваться. | <https://ok.ru/group/58345813573820>,  <https://ok.ru/anonsyobya>,  <https://ok.ru/nashenyali> |
| 2 | 12.11.2020  в течение дня | Онлайн-фотовыставка «Хоть на пенсии сижу, но ни сколько не грущу!» | Нет никакой разницы сколько лет людям на фотографии. Важно то, на сколько живы их лица! Если фотограф запечатлел какие-либо эмоции, то люди, изображенные им будут прекрасны не зависимо от возраста. Предоставьте фото своих бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек. Расскажите о них и поделитесь чем занимаются, какое хобби у людей достойного возраста на пенсии. | <https://ok.ru/anonsyobya> |
| 3 | 15.11.2020  в течение дня | Онлай-викторина «Кино СССР» | Советское кино – удивительный мир над созданием которого поработали талантливые и гениальные режиссёры, актёры, сценаристы, операторы, художники – все те кто, не смотря на тяжелые условия для творчества, сделали так что у каждого гражданина России есть чем гордиться. Викторины о советском кино – это цикл онлайн-мероприятий, в которые вошли тесты по самым известным советским фильмам. Вы не только сможете проверить свои знания по этой теме, но и, вероятно, узнаете что-то новое для себя. | <https://ok.ru/group/58345813573820>,  <https://ok.ru/anonsyobya>,  <https://ok.ru/nashenyali> |
| 4 | 15.11.2020  в течение дня | Онлайн-статья «Тренировки в пожилом возрасте» | С возрастом потребность в дополнительных физических нагрузках только возрастает. Человек должен оставаться активным, чтобы сохранить мышечный корсет, подвижные суставы и эластичные связки. Отказываться от тренировок в почтенном возрасте не стоит, а тем, кто и не начинал их – пора начать тренироваться. В условиях продолжающейся обязательной самоизоляции граждан старше 65 лет, стоит рассмотреть легкие занятия и разминки в домашних условиях, которые способствуют улучшению настроения, нормализации сна и общего состояния организма человека в почётном возрасте. Предлагаем познакомиться со статьей о важности и пользе занятий спортом для лиц почтенного возраста | <https://ok.ru/group/58345813573820>,  <https://ok.ru/anonsyobya>,  <https://ok.ru/nashenyali> |