

На базе филиала «Богородское»
ГБУ ТЦСО «Сокольники»
организована работа кружков по интересам в рамках пилотного
проекта «Московское долголетие»

Название Кружков	Расписание	Описание
Кружок «Плетение из газетных трубочек»	Чт 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00	Плетение – один из первых видов ручного труда, освоенного человеком. Корзины, циновки, предметы для ловли рыбы, клетки и многое другое изготавливали из тонкой лозы. Сейчас достать лозу непросто, особенно городскому жителю. Зато под рукой есть дешёвый и доступный материал – газеты, которые можно успешно использовать для создания плетёных композиций.
Кружок «Декупаж»	Пн 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 14.00 – 15.00	Декупаж — это современное, модное направление в искусстве, с помощью которого можно создать своими руками много красивых и необычных предметов интерьера. Мебель, декоративная посуда, шкатулки, часы, лампы и другие вещи обретают новую жизнь благодаря декупажу.
Кружок «Фитнес / тренажеры»	Вт, ср 14.00 – 15.00 15.00 – 16.00 16.00 – 17.00 17.00 – 18.00	В английском fitness образовано от глагола to fit, что значит быть в хорошей форме, здоровым. Но если смотреть более широко, то это общая физическая готовность человеческого тела. Главный секрет фитнеса не в достижении высочайших результате в спорте, а в стимулировании к здоровому образу жизни. Основная задача фитнеса — сделать вашу жизнь энергичной и радостной, придать сил и научить открывать новые горизонты.
Кружок «Бисероплетение»	Чт 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 12.00 – 13.00	Бисероплетение– это вид рукоделия, с помощью которого Вы сможете украсить свою одежду, вещи, предметы быта, себя – любимую, сделать их индивидуальными, ни на что на похожими. Этот вид рукоделия представляет собой плетение из бисера – маленьких стеклянных бусинок разных форм, размеров и цветов. Из бисера можно сделать всё, что душе угодно! Это могут быть различные браслеты, именуемые фенечками, колье, бусы, серьги, пояса, сумочки.
Кружок «Рисование сухой кистью»	Ср 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Рисование сухой кистью - это особый вид рисования, когда краска (масляная, тушь, темпера) разводится так, что кисть остаётся почти сухой. Рисунок, обычно одноцветный, выполняется по шероховатой бумаге жёсткими кистями разных размеров. Используется также

		стирательная резинка для высветления отдельных деталей и белила для создания бликов.
Кружок «Гимнастика»	Пн 16.00 – 17.00 Вт 10.00 – 11.00, Пн 17.00 – 18.00 Вт 11.00 – 12.00	<p>Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости.</p> <p>Гимнастика - это не только физические упражнения, не только способ помочь организму перейти от сна к бодрствованию, к активной деятельности. Гимнастика - это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.</p>