

**Программа работы стенда**  
**Департамента труда и социальной защиты населения**  
**города Москвы**  
**на Форуме - выставке «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста»**

**01 ноября**

*«Интерактивная зона»*

**10.00 – 11.00 "ZUMBA GOLD®".**

**Инструкторы: Юлия Давыдова и Елена Баранова**

"Улыбка — величайшая сила и залог успеха! На свете нет более жизнерадостной тренировки, чем Zumba®! Эта динамичная, зажигательная, эффективная и безопасная фитнес-программа основана на латинских и мировых ритмах и простом принципе — тренировка должна быть веселой и понятной для повторения. Zumba® предлагает базовые ритмы и шаги, подчеркивающие колорит каждого ритма. Это именно то, что заставит вас улыбаться, а значит, сделает счастливей и 100% привлекательней!»

**11.00 – 12.00 Школа «Королевская осанка» Клуба «Московская СуперБабушка»,  
Модельное агентство VOZRASNET.**

**Ведущая:** руководитель школы Елена Федукевич

**Обучение искусству дефиле.**

**Занятие 1.**

Тема:

Постановка техники дефиле — особой техники движения (походки) на подиуме, сцене и в любом другом пространстве.

**12.00 – 13.00 Школа «Королевская осанка» Клуба «Московская СуперБабушка»,  
Модельное агентство VOZRASNET.**

**Ведущая:** руководитель школы Елена Федукевич

**Обучение искусству дефиле.**

**Занятие 2.**

Тема:

Грациозная осанка, идеальная линия движений, правильная постановка стопы.

**13.00 - 14.00 Обучающая программа "Вокальный интенсив. Правильное звукоизвлечение"**

**Ведущий:** Вячеслав Гнедак (Музыкальный продюсер. Основатель" Московской Академии вокального творчества". Продюсер мюзиклов "Кабаре", "Три мушкетера", "Ромео и Джульетта")

**Занятие 1.**

Темы:

Работа над дыханием. Упражнения для включения глубокого певческого дыхания.

**14.00 - 15.00 Обучающая программа "Вокальный интенсив. Правильное звукоизвлечение"**

**Ведущий:** Вячеслав Гнедак (Музыкальный продюсер. Основатель" Московской Академии вокального творчества". Продюсер мюзиклов "Кабаре", "Три мушкетера", "Ромео и Джульетта")

**Занятие 2.**

Темы:

Профессиональная система упражнений для дикции.

**15.00 - 16.00 Обучающая программа "Вокальный интенсив. Правильное звукоизвлечение"**

**Ведущий:** Вячеслав Гнедак (Музыкальный продюсер. Основатель" Московской Академии вокального творчества". Продюсер мюзиклов "Кабаре", "Три мушкетера", "Ромео и Джульетта")

**Занятие 3.**

Темы:

Освобождение и правильный посыл голоса. Как легко и свободно извлекать звук, используя упражнения на расслабление.

**16.00-17.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть Facebook**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

**Занятие №1.**

Виды социальных сетей. Социальная сеть Facebook

Регистрация в социальной сети

**17.00–18.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть Facebook**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

**Занятие №2.**

Темы: Создание профиля в социальной сети Facebook

**18.00-19.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть Facebook**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

**Занятие №3.**

Темы:

Создание постов, загрузка фотографий, редактирование в социальной сети Facebook

**Зона А «Консультации специалистов»**

**10.00– 11.00**

**Консультация по теме “Эффективные технологии работы на дачных и приусадебных хозяйствах для людей старшего возраста”**

**Ведущий:** Виноградова Наталья Борисовна, пермакультурный дизайнер

**Занятие №1**

Тема:

Как сделать так, чтобы не полоть.

Как сделать так, чтобы не поливать каждый день в жару.

Сидераты.

**11.00 – 12.00 Консультации по теме «Художественное мастерство».**

**Ведущий:** Мадурова Дина, МХПИ им Строганова. Член союза художников России, преподаватель художественной студии, лауреат международных конкурсов и выставок Москва-Лондон.

**Занятие №1.**

Тема:

Научиться рисовать может каждый

**12.00 – 13.00 Консультации по теме «Художественное мастерство».**

**Ведущая:** Мадурова Дина, МХПИ им Строганова. Член союза художников России, преподаватель художественной студии, лауреат международных конкурсов и выставок Москва-Лондон.

**Занятие №2.**

Тема:

Техника работы акварелью. Первый рисунок

**13.00 – 14.00 Консультация по теме "Правильное питание"**

**Ведущий:** Семкина Елена Викторовна, руководитель программы, методолог в области правильного питания, тренер по правильному питанию, эксперт в области правильного питания.

**Занятие №1**

Тема: "Как правильно питаться и контролировать вес". Часть 1

**14.00 – 15.00 Консультация по теме "Правильное питание"**

**Ведущий:** Семкина Елена Викторовна, руководитель программы, методолог в области правильного питания, тренер по правильному питанию, эксперт в области правильного питания.

**Занятие №2**

Тема: "Как правильно питаться и контролировать вес". Часть 2

**15.00 – 16.00**

**Консультация по теме "Дневной макияж для людей старшего возраста"**

**Занятие 1.**

**Ведущая:** Татьяна Рошковская, топ стилист, дизайнер

**16.00 – 17.00**

**Консультация по теме "Кому что «идет». Секреты современной прически"**

**Занятие 2.**

**Ведущая:** Татьяна Рошковская, топ стилист, дизайнер

**17.00 – 19.00**

**Консультации по теме «Модные тенденции в одежде для людей старшего возраста»**

**Занятие №1.**

**Ведущий:** Александр Гусев. Основатель и руководитель «Дома моды Гусевых». Художник-модельер.

**18.00 – 19.00**

**Консультации по теме «Модные тенденции в одежде для людей старшего возраста»**

**Занятие №2.**

**Ведущий:** Александр Гусев. Основатель и руководитель «Дома моды Гусевых». Художник-модельер.

***Зона В «Консультации специалистов»***

**11.00 – 12.00**

**Семинар по теме «Школа здоровья».**

**Ведущий:** Ирина Диричева, Эксперт в области диетологии и нутрициологии  
Автор книги о личном опыте коррекции веса. «В 45 минус 45 – вот и ягодка опять».

**Занятие №1.**

Тема:

Оптимальное здоровье в зрелом и пожилом возрасте

**12.00 – 13.00**

**Семинар по теме «Школа здоровья».**

**Ведущий:** Ирина Диричева, Эксперт в области диетологии и нутрициологии  
Автор книги о личном опыте коррекции веса. «В 45 минус 45 – вот и ягодка опять».

**Занятие №2.**

Тема:

Сбалансированное питание и адекватная физическая активность

**13.00 – 14.00 Тренинг.**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

**Занятие №1.**

Тема: Из чего состоят мои мысли и поступки? Как повысить качество жизни.

**14.00 – 15.00 Тренинг.**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

**Занятие №2.**

Тема:

Как бороться с плохим настроением?

Как перевести в плюсы гнев, ревность, обиду?

Как справиться с беспричинной скукой?

Как "справиться " с тоской?

**15.00 – 16.00 Тренинг. "Мы и наши взрослые дети, внуки"**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

**Занятие №3.**

Тема:

Как исправить ситуацию и улучшить отношения?

**Зона «Мастер-классы».**

**10.00-12.00 СВАО СТОЛЫ (№ 1,2)**

Мастер – класс: **«Бусы. Оригинальные и неповторимые»**

Ведущий: Руководитель кружка филиала «Марфино», Галашина Марина Львовна

**10.00-12.00 СВАО СТОЛ (№ 3)**

Мастер класс **«Собака - символ года 2018»**

Ведущий: ГБУ ТЦСО «Бибирево» филиал «Лианозово», руководитель кружка

Уманец Наталья Игоревна

**10.00-12.00 СВАО СТОЛ (№ 4)**

Мастер класс **«Розы из кленовых листьев»**

Ведущий: Руководитель кружка филиал «Лианозово»

**10.00-12.00 СВАО СТОЛЫ (№ 5,6)**

Мастер - класс **«Сапожок на Новый год»**

Ведущий: Волонтер-профессионал, пенсионер, житель района Северное Медведково, Нечаева Елена Васильевна

**10.00-12.00 СВАО СТОЛЫ (№ 7,8)**

Мастер – класс **«Мастер-класс «Топиарий»**

Ведущий: Волонтер филиала «Марфино», ГБУ ТЦСО «Алексеевский», Чернова Ольга Васильевна

**12.00 -14.00 ЦАО СТОЛЫ (№ 1,2)**

Мастер класс **«Шелковая флористика»** (Стильные аксессуары на основе цветов из ткани)

Ведущий: Збарская Ирина Самойловна, (волонтер)

**12.00-14.00 ЦАО СТОЛЫ (№ 3,4)**

Мастер класс **Новогодний декор «Зимние домики»**

Ведущий: Молчанова Т.В., специалист по социальной работе

**12.00-14.00 ЦАО СТОЛЫ (№ 5,6)**

Мастер класс **«Брошь-цветок из органзы»**

Ведущий: Шаповалова Виктория Николаевна, заведующая ОСРИ

**12.00-14.00 ЦАО СТОЛЫ (№ 7,8)**

Мастер класс **«Изготовление дерева-счастья»**

Ведущий: Ткачева Дарья Александровна, специалист по социальной работе

**14.00-16.00 СЗАО СТОЛ (№ 1)**

Мастер класс **«Аппликация в стиле пластилинографии «Букет из цветов»**

Ведущий: Тришина Ольга Владимировна, руководитель кружка филиала «Хорошево-Мневники»

**14.00-16.00** СЗАО СТОЛ (№ 2)

Мастер класс «**Каллиграфия. Орнамент. Роспись**»

Ведущий: Лев Марина Васильевна, руководитель кружка филиала «Строгино»

**14.00 -16.00** СЗАО СТОЛЫ (№ 3,4)

Мастер класс «**Новогодний сувенир**»

Ведущий: Татьяна Алексеевна Иванова, руководитель кружка филиала «Северное Тушино»

**14.00 -16.00** СЗАО СТОЛЫ (№ 5,6)

Мастер класс «**Брошка из шелка**»

Ведущий: Ирина Андреевна Ананьева, руководитель кружка филиала «Покровское-Стрешнево», волонтер

**14.00 -16.00** СЗАО СТОЛЫ (№ 7,8)

Мастер класс «**Пуговка**»

Ведущий: Наталья Александровна Бувайло, руководитель кружка ГБУ ТЦСО «Тушино»

**16.00-18.00** САО СТОЛ (№ 1,2)

Мастер класс «**Изготовление русской народной куклы-оберега**»

Ведущий: ГБУ ТЦСО «Тимирязевский», Дроздова Наталья Владимировна

**16.00-18.00** САО СТОЛЫ (№ 3,4)

Мастер класс «**Собачка – сувенир**»

Ведущий: Морозова Юлия Анатольевна, ГБУ ТЦСО «Ховрино» филиал «Левобережный»

**16.00-18.00** САО СТОЛЫ (№ 5,6)

Мастер класс «**Шерстяная акварель**»

Ведущий: Потапова Елена Станиславовна, руководитель кружка ГБУ ТЦСО «Беговой»

**16.00-18.00** САО СТОЛЫ (№ 7,8)

Мастер класс «**Роспись по стеклу**»

Ведущий: Иванова Елена Ивановна, ГБУ ТЦСО «Бескудниково» филиал «Дмитровский», руководитель кружка

**02 ноября**

**«Интерактивная зона»**

**10.00 – 11.00 "ZUMBA GOLD®".**

**Инструкторы: Юлия Давыдова и Елена Баранова**

"Улыбка — величайшая сила и залог успеха! На свете нет более жизнерадостной тренировки, чем Zumba®! Эта динамичная, зажигательная, эффективная и безопасная фитнес-программа основана на латинских и мировых ритмах и простом принципе — тренировка должна быть веселой и понятной для повторения. Zumba® предлагает базовые ритмы и шаги, подчеркивающие колорит каждого ритма. Это именно то, что заставит вас улыбаться, а значит, сделает счастливей и 100% привлекательней!»

**11.00–12.00 Школа «Королевская осанка» Клуба «Московская СуперБабушка»,  
Модельное агентство VOZRASNET.**

**Ведущая:** руководитель школы Елена Федукович

**Обучение искусству дефиле.**

**Занятие 3.**

Тема:

Постановка техники дефиле. Работа моделей с дизайнером.

**12.00–13.00 Школа «Королевская осанка» Клуба «Московская СуперБабушка»,  
Модельное агентство VOZRASNET.**

**Ведущая:** руководитель школы Елена Федукович

**Обучение искусству дефиле.**

**Занятие 4.**

Тема:

Дефиле. Этика поведения моделей, дисциплина. Кастинг

**13.00 - 14.00 Обучающая программа "Вокальный интенсив. Правильное звукоизвлечение"**

**Ведущий:** Вячеслав Гнедак (Музыкальный продюсер. Основатель" Московской Академии вокального творчества". Продюсер мюзиклов "Кабаре", "Три мушкетера", "Ромео и Джульетта"

**Занятие 4**

Темы:

Актерское мастерство.

Раскрепощение в жестах, движениях и речи.

Развитие воображения и креативного мышления.

Работа над страхом показаться неловким.

Работа над снятием зажимов с тела, с речевого аппарата.



**14.00–15.00 Обучающая программа "Вокальный интенсив. Правильное звукоизвлечение"**

**Ведущий:** Вячеслав Гнедак (Музыкальный продюсер. Основатель" Московской Академии вокального творчества". Продюсер мюзиклов "Кабаре", "Три мушкетера", "Ромео и Джульетта"

#### **Занятие 5**

Темы:

Умение взаимодействовать с непредсказуемыми ситуациями во время выступления.  
Развитие чувства команды, при работе в коллективе.

**15.00-16.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть «Одноклассники»**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

#### **Занятие №4.**

Социальная сеть Одноклассники

Регистрация в социальной сети

**16.00–17.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть «Одноклассники»**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

#### **Занятие №5.**

Темы:

Создание профиля в социальной сети Одноклассники

**17.00-18.30 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть «Одноклассники»**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

#### **Занятие №6.**

Темы:

Создание постов, загрузка фотографий, редактирование в социальной сети Одноклассники

**Зона А «Консультации специалистов»**

**10.00 – 11.00**

**Консультация по теме "Правильное питание"**

**Ведущий:** Семкина Елена Викторовна, руководитель программы, методолог в области правильного питания, тренер по правильному питанию, эксперт в области правильного питания.

**Занятие №3**

Тема: "Здоровым быть легко". Часть 1

**11.00 – 12.00**

**Консультация по теме "Правильное питание"**

**Ведущий:** Семкина Елена Викторовна, руководитель программы, методолог в области правильного питания, тренер по правильному питанию, эксперт в области правильного питания.

**Занятие №4**

Тема: "Здоровым быть легко". Часть 2

**12.00 – 13.00 Консультации по теме «Художественное мастерство».**

**Ведущий:** Мадурова Дина, МХПИ им Строганова. Член союза художников России, преподаватель художественной студии, лауреат международных конкурсов и выставок Москва-Лондон.

**Занятие №3.**

Тема:

Научиться рисовать может каждый

**13.00 – 14.00 Консультации по теме «Художественное мастерство».**

**Ведущая:** Мадурова Дина, МХПИ им Строганова. Член союза художников России, преподаватель художественной студии, лауреат международных конкурсов и выставок Москва-Лондон.

**Занятие №4.**

Тема:

Техника работы акварелью.

**14.00 – 15.00**

**Консультация по теме “Уход за лицом в домашних условиях”**

**Ведущий:** Михайлина Екатерина. Ведущий косметолог сети салонов красоты “Машенька”.

**Занятие 1.**

Тема:

Особенности ухода за «взрослой» кожей лица. Возможности и методики ухода за собой в домашних условиях и в салонах красоты.

**15.00 -16.00 Консультация по теме «Уход за волосами в домашних условиях»**

**Ведущий:** Дубровин Заир Васильевич, топ стилист, парикмахер

**Занятие 1.**

Тема:

Практические советы. Часть 1

**16.00 -17.00 Консультация по теме «Уход за волосами в домашних условиях»**

**Ведущий:** Дубровин Заир Васильевич, топ стилист, парикмахер

**Занятие 2.**

Тема:

Практические советы. Часть 2

**17.00 – 18.00**

**Консультации по теме «Модные тенденции в одежде для людей старшего возраста»**

**Ведущий:** Александр Гусев. Основатель и руководитель «Дома моды Гусевых». Художник-модельер.

**Занятие №3.**

**18.00 – 19.00**

**Консультации по теме «Модные тенденции в одежде для людей старшего возраста»**

**Ведущий:** Александр Гусев. Основатель и руководитель «Дома моды Гусевых». Художник-модельер.

**Занятие №4.**

### **Зона В «Консультации специалистов»**

#### **11.00 – 12.00 Семинар по теме «Школа здоровья».**

**Ведущий:** Ирина Диричева, Эксперт в области диетологии и нутрициологии  
Автор книги о личном опыте коррекции веса. «В 45 минус 45 – вот и ягодка опять».

#### **Занятие №3.**

Тема:

Поддержка иммунитета

#### **12.00 – 13.00 Семинар по теме «Школа здоровья».**

**Ведущий:** Ирина Диричева, Эксперт в области диетологии и нутрициологии  
Автор книги о личном опыте коррекции веса. «В 45 минус 45 – вот и ягодка опять».

#### **Занятие №4.**

Тема:

Контроль веса

#### **13.00 – 14.00 Тренинг.**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

#### **Занятие №4.**

Тема:

Как сформировать позитивное мышление

#### **14.00 – 15.00 Тренинг.**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

#### **Занятие №5.**

Тема:

Как перестать заниматься самообманом и получить желаемое в свою жизнь?

Почему мы сами блокируем наши достижения и как этого избежать?

#### **15.00 – 16.00 Тренинг. "Мы и наши взрослые дети, внуки"**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

**Занятие №6.**

Тема:

Причины неудач в создании отношений

*Зона «Мастер-классы»*

**10.00 - 12.00** ВАО СТОЛЫ (№ 1)

Мастер класс «**Живопись лентами**»

Ведущий: Фетисова Наталия Ивановна

**10.00 - 12.00** ВАО СТОЛЫ (№ 2)

Мастер класс «**Свит-дизайн**»

Ведущий: Царева Ирина Владимировна

**10.00 – 12.00** ВАО СТОЛЫ (№ 3)

Мастер класс «**Цветочная фантазия**»

Ведущий: Волкова Ангелина Юрьевна, Руководитель кружка филиала «Северное Измайлово

**10.00 – 12.00** ВАО СТОЛЫ (№ 4)

Мастер класс «**Волшебный мир камней**»

Ведущий: Янбухтина Лейсон Шамиловна, культ-организатор филиала «Гольяново»

**10.00 – 12.00** ВАО СТОЛЫ (№ 5)

Мастер класс «**Ветка с цветами 3 D**»

Ведущий: Анциферова Ирина Семёновна, руководитель кружка ОДП

**10.00 – 12.00** ВАО СТОЛЫ (№ 6)

Мастер класс «**Пэчворк - для начинающих**»

Ведущий: Шевцова Калерия Сергеевна, волонтер

**10.00 – 12.00** ВАО СТОЛЫ (№ 7)

Мастер класс «**Флористика в моем доме**»

Ведущий: Дудкина Галина Петровна, ГБУ ТЦСО «Вешняки», Студия Флористики и дизайна

**10.00 – 12.00** ВАО СТОЛ (№ 8)

Мастер класс «**Волшебство гипса**»

Ведущий: Ульяненок Дмитрий Алексеевич, ГБУ ТЦСО «Вешняки» Филиал «Косино-Ухтомский», кружок «Разноцветное хобби»

**12.00 – 14.00** ЮВАО СТОЛ (№ 1,2)

Мастер класс «**Фриволите**»

Ведущий: Конькова Н.А., культ-организатор ОДППиИ, ГБУ ТЦСО «Жулебино

**12.00 - 14.00** ЮВАО СТОЛ (№ 3,4)

Мастер класс «**Интуитивная живопись**»

Ведущий: Голоса Эмма Андреевна, ГБУ ТЦСО «Кузьминки» филиал «Рязанский»

**12.00 - 14.00** ЮВАО СТОЛ (№ 5,6)

Мастер класс «**Елочная игрушка**»

Ведущий: Канунникова Людмила Борисовна, руководитель кружка, ТЦСО «Марьино» филиал «Перерва»

**12.00 - 14.00 ЮВАО СТОЛ (№7,8)**

Мастер класс «**Плетение из бумажных трубочек**»

Ведущий: Зенина Вера Ивановна, ТЦСО «Южнопортовый»

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№1)**

Мастер класс «**Роспись магнита в технике мезенской росписи**»

Ведущий: Меньшикова П.А., Руководитель кружка ГБУ ТЦСО «Зюзино» филиал «Академический»

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№ 2)**

Мастер класс «**Модульное оригами**»

Ведущий: Бадян Ирина, руководитель кружка

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№ 3)**

Мастер класс «**Православная осень**»

Ведущий: Осипов Дмитрий Александрович, инвалид детства, Волонтер ТЦСО «Ломоносовский»

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№ 4)**

Мастер класс «**Шоколадная симфония**»

Ведущий: Экономцева Тамара Львовна, инструктор ЛФК

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№5)**

Мастер класс «**Цветы из кожи**»

Ведущий: Судакова Мария Викторовна, руководитель кружка декоративно-прикладного творчества ТЦСО «Ясенево»

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№ 6)**

Мастер класс «**Скандинавская керамика**»

Ведущий: Скобкина Ольга Павловна, Василевская Мария Владиславовна, кружок декоративно-прикладного творчества ТЦСО «Ясенево»

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№ 7)**

Мастер класс «**Шелковая гармония**»

Ведущий: Максимова Людмила Ивановна, ТЦСО «Бутово»

**14.00 - 16.00 ЮЗАО СТОЛ (№ 8)**

Мастер класс «**Украшения из гофрокартона**»

Ведущий: Туршукова Маргарита Викторовна - волонтер ТЦСО «Бутово»

**16.00 - 18.00 ТиНАО СТОЛ (№1,2)**

Мастер класс «**Декоративный цветочный шар**»

Ведущий: Крапивина Елена Владимировна

**16.00 - 18.00** ТиНАО СТОЛ (№3,4)

Мастер класс «**Декоративная фоторамка**»

Ведущий: Левашова Татьяна Александровна

**16.00 - 18.00** ТиНАО СТОЛ (№ 5,6)

Мастер класс «**Открытка куб- туннель**»

Ведущий: Тутулина Надежда Юрьевна

**16.00 - 18.00** ТиНАО СТОЛ (№ 7,8)

Мастер класс «**Рисование на воде «Эбру»**»

Ведущий:

**03 ноября**

*«Интерактивная зона»*

**10.00 – 11.00 "ZUMBA GOLD®".**

**Инструкторы: Юлия Давыдова и Елена Баранова**

"Улыбка — величайшая сила и залог успеха! На свете нет более жизнерадостной тренировки, чем Zumba®! Эта динамичная, зажигательная, эффективная и безопасная фитнес-программа основана на латинских и мировых ритмах и простом принципе — тренировка должна быть веселой и понятной для повторения. Zumba® предлагает базовые ритмы и шаги, подчеркивающие колорит каждого ритма. Это именно то, что заставит вас улыбаться, а значит, сделает счастливей и 100% привлекательней!»

**11.00 – 12.00 Школа «Королевская осанка» Клуба «Московская СуперБабушка»,  
Модельное агентство VOZRASNET.**

**Ведущая:** руководитель школы Елена Федукевич

**Занятие 5.**

Техники дефиле. Подготовка к работе на подиуме

**12.00 – 13.00 Школа «Королевская осанка» Клуба «Московская СуперБабушка»,  
Модельное агентство VOZRASNET.**

**Ведущая:** руководитель школы Елена Федукевич



## **Занятие 6.**

Итоговый выход. Финал

### **13.00-14.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть ВКонтакте**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

## **Занятие №7.**

Темы:

Социальная сеть ВКонтакте

Регистрация в социальной сети

### **14.00–15.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть ВКонтакте**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

## **Занятие №8.**

Темы:

Создание профиля в социальной сети ВКонтакте

### **15.00-16.00 Основы работы в социальных сетях. Социальная сеть ВКонтакте**

**Ведущий:** Николай Смирнов, IT специалист

## **Занятие №9.**

Темы:

Создание постов, загрузка фотографий, редактирование в социальной сети ВКонтакте

### **Зона А «Консультации специалистов»**

#### **10.00– 11.00**

##### **Консультация по теме "Правильное питание"**

**Ведущий:** Семкина Елена Викторовна, руководитель программы, методолог в области правильного питания, тренер по правильному питанию, эксперт в области правильного питания.

## **Занятие №5**

Тема: "Красота и здоровый образ жизни". Часть 1

#### **11.00 – 12.00**

##### **Консультация по теме "Правильное питание"**

**Ведущий:** Семкина Елена Викторовна, руководитель программы, методолог в области правильного питания, тренер по правильному питанию, эксперт в области правильного питания.

## **Занятие №6**

Тема: "Красота и здоровый образ жизни". Часть 2

**13.00 – 14.00**

**Консультация по теме “Вечерний макияж для людей старшего возраста”**

**Занятие 3.**

**Ведущая:** Татьяна Рошковская, топ стилист, дизайнер

**14.00 – 15.00**

**Консультация по теме “Секреты современной вечерней прически”. Часть 1**

**Занятие 4.**

**Ведущая:** Татьяна Рошковская, топ стилист, дизайнер

**15.00 – 16.00**

**Консультация по теме “Секреты современной стрижки”. Часть 2**

**Занятие 5.**

**Ведущая:** Татьяна Рошковская, топ стилист, дизайнер

**Зона В «Консультации специалистов»**

**12.00 – 13.00 Тренинг.**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

**Занятие №5.**

Тема: Причины неудач в создании новых отношений с мужчинами

**13.00 – 14.00 Тренинг.**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

**Занятие №6.**

Тема:

Как исправить ситуацию и улучшить отношения со своей второй половиной?

### **14.00 – 15.00 Тренинг.**

**Ведущий:** Надежда Смирнова, Психолог, спикер многих офлайн и онлайн тренингов, круто изменивших жизнь женщин. Идеолог и один из основателей женского движения «Красивая Россия» в Санкт-Петербурге. Автор и ведущая первого в рунете живого женского журнала «Душевные беседы на женские темы». Автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций

### **Занятие №7.**

Тема:

Почему мы сами блокируем наши достижения и как этого избежать?

### **Зона «Мастер-классы».**

#### **10.00 - 12.00 ЗАО СТОЛЫ (№ 1,2)**

Мастер класс «**Фетровый друг**»

Ведущий: Лустина Ирина Николаевна, ТЦСО «Ново-Переделкино» Филиал «Внуково»

#### **10.00 – 12.00 ЗАО СТОЛЫ (№ 3,4)**

Мастер класс «**Новогодний магнетизм**»

Ведущий: Плешакова Наталья Валерьевна, ТЦСО «Фили-Давыдково»

#### **10.00 – 12.00 ЗАО СТОЛЫ (№ 5,6)**

Мастер класс «**Цветочный аксессуар**»

Ведущий: Сидорова Марина Владимировна, ТЦСО «Проспект Вернадского»

#### **10.00 – 12.00 ЗАО СТОЛЫ (№ 7,8)**

Мастер класс «**Атласная фантазия**»

Ведущий: Беленина Елена Васильевна, ТЦСО «Ново-Переделкино»

#### **12.00 – 14.00 ЗелАО СТОЛЫ (№ 1,2)**

Мастер класс «**Фриволите**»

Ведущий: Осипова Наталья Васильевна, волонтер ГБУ ТЦСО «Зеленоградский»

#### **12.00 - 14.00 ЗелАО СТОЛЫ (№ 3,4)**

Мастер класс «**Шляпка – Игольница**»

Ведущий: Чапурина Галина Антоновна, волонтер филиала «Крюково» ГБУ ТЦСО «Зеленоградский»

#### **12.00 - 14.00 ЗелАО СТОЛЫ (№ 5,6)**

Мастер класс «**Цветы круглый год**»

Ведущий: Аржакова Светлана Валерьевна, волонтер филиала «Солнечный» ГБУ ТЦСО «Зеленоградский»

**12.00 - 14.00** ЗелАО СТОЛЫ (№ 7,8)

Мастер класс **Украшение праздничного стола «Волшебная салфетка»**

Ведущий: Дегтярева Елена Александровна, специалист по социальной работе

**14.00 - 16.00** ЮАО СТОЛ (№ 1)

Мастер класс **«Новогодняя игрушка своими руками»**

Ведущий: Савина Марина Владимировна, ТЦСО «Чертаново»

**14.00 - 16.00** ЮАО СТОЛ (№ 2)

Мастер класс **«Рождественский ангел из фетра»**

Ведущий: Тарасова Юлианна Владимировна, ТЦСО «Царицынский»

**14.00 - 16.00** ЮАО СТОЛ (№ 3)

Мастер класс **«Новогодняя игрушка из фетра «Сапожок»**

Ведущий: Волгина Татьяна Сергеевна, ТЦСО «Царицынский»

**14.00 - 16.00** ЮАО СТОЛ (№ 4)

Мастер класс **«Вторая жизнь полиэтиленовых пакетов»**

Ведущий: Бакунова Наталья Ивановна (волонтер), Бодрова Екатерина Константиновна, ТЦСО «Орехово»

**14.00 - 16.00** ЮАО СТОЛЫ (№ 5,6)

Мастер класс **«Плетеный ковер своими руками»**

Ведущий: Ильина Елена Викторовна, волонтер, ТЦСО «Коломенское»

**14.00 - 16.00** ЮАО СТОЛЫ (№ 7,8)

Мастер класс **«Панно в технике «Терро»**

Ведущий: Павлова Марина Сергеевна, ТЦСО «Чертаново»