

**План мероприятий в рамках проекта «Северное долголетие»,
планируемых к проведению МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной» в октябре 2026 года
в муниципальном образовании ЗАТО г. Островной**

№ п/п	Мероприятие с кратким описанием	Дата, время и место проведения	Ответственный исполнитель
1.	Мастер-класс по изготовлению «Куклы-пеленашки». В процессе мастер-класса участники познакомятся с традиционным русским ремеслом создания «Кукол-пеленашек». Научатся создавать куклу из натуральных материалов, правильно подбирать ткани и нитки, узнают о традиционных приемах создания образа куклы. Каждый участник создаст свою уникальную куклу, которая станет не только игрушкой, но и оберегом. Мероприятие для жителей старшего поколения в рамках программы «Культурная серебряная жизнь»	02.10.2026, 18:00 г. Островной, ул. Североморская, д. 16, культурное пространство «Саамский уголок»	МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной»
2.	Занятие по оздоровительной гимнастике «Зарядка для активного долголетия». Цикл занятий на поддержании физической активности и общего тонуса в пожилом возрасте. В рамках занятия участники выполняют: разминку, суставную гимнастику, упражнения для укрепления мышц, а также упражнения для баланса и координации движений Мероприятие в рамках межпоколенческого проекта «Сопки.БЕЗГРАНИЦ» для старшего поколения и юных жителей города	24.10.2026, 11:00 г. Островной, ул. Адмирала Устьянцева, д. 1, 2 этаж	МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной»