

**Выставка «Дни старшего поколения»
(МВДЦ «Сибирь», 3-6 октября 2024)**

Общая программа площадок

Благотворительного фонда «Помогать просто» и главной сцены выставки

- 1) 3 октября с 10.00 до 12.00 - Круглый стол с ФМБА России
- 2) 3 октября 12.30 Официальное открытие стенда фонда «Помогать просто» - «Здоровая семья – Счастливая семья».
- 3) 3-6 октября с 10.00 до 16.00 - Мастер классы на локации (стенд БФ «Помогать просто»).
- 4) 3-6 октября с 10.00 на сцене лекции по 40 минут.
- 5) 5 октября с 12 до 15 часов Большой нетворкинг глянцевого журнала «Счастливая мама» (4 павильон, главная сцена выставки «Дни старшего поколения»), модератор - главный редактор глянцевого журнала «Счастливая мама» Андрей Думанский.
- 6) 5 октября в 16.00 - Ретро-дискотека «Счастливая мама вне возраста!»
- 7) 6 октября Конкурс «Супербабушка/Супердедушка» (4 павильон, главная сцена выставки «Дни старшего поколения»).

Программа мастер-классов БФ «ПОМОГАТЬ ПРОСТО»

3 октября в 13:00 пройдет **ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ** нашей локации: «Здоровая семья – Счастливая мама».

- Вступительное слово почетных гостей.
- Презентация БФ «Помогать Просто» (Семенова О.В. учредитель фонда).
- Презентация глянцевого журнала «Счастливая мама» (Думанский А.Н., редактор журнала).
- Выступление партнеров, спонсоров: официальный дистрибьютор компании «TUPERWARE» Емельянова Елена, финансовый советник Андрей Жирнов, маркетолог «RedSail» Александр Юрьевич Петров.
- Представление расписания работы площадок, организованных БФ «Помогать просто» (гостям ярмарки расскажут какие мастер-классы, лекции и подарки ждут участников в предстоящие 4 дня) (Симонова С.Ю., зам руководителя фонда, организатор выставочного пространства).

ПРОГРАММА РАБОТЫ ПЛОЩАДКИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «ПОМОГАТЬ ПРОСТО» (Павильон №5)

3 октября четверг		4 октября пятница		5 октября суббота		6 октября воскресенье	
13.30-15.00	Нейро-арт (для всех) Птица счастья Скулкина Елена	10.00-12.00	Нейро-арт (для взрослых) Мне можно всё Скулкина Елена	10.00-12.00	Цветы и долголетие Ржевская Алена, чемпионка России по флористике	10.00-12.00	Нейро-арт (для взрослых) Дерево рода Скулкина Елена
14.00-16.00	Игра «Денежный поток» (до 8 чел.) Жирнов Андрей	12.00	МК с Tupperware Безопасная посуда для взрослых и детей Емельянова Елена	10.00	Массаж висцеральный, массаж для рук, с применением эфирных масел ДоТерра Папуша Снежанна	12.00	Цветы и долголетие Ржевская Алена, чемпионка России по флористике
16.00	Составь свой личный финансовый план с финансовым советником Жирнов Андрей	13.00-15:00	Игра «Денежный поток» (до 8 чел) Жирнов Андрей	12.00	МК по скандинавской ходьбе	13.00-15:00	Игра «Денежный поток» (до 8 чел) Жирнов Андрей
16.00	Как запомниться			13.00	МК йога в офисе	13.00	Как запомниться

	через соцсети — победные принципы маркетинга Кулижников Максим				Маргарита Шурпик		через соцсети — победные принципы маркетинга Максим Кулижников
				13.00	МК «Волшебная бутылочка» Маслова Вера		
		15.00	МК разукрашивание футболки	14.00	МК по изготовлению программной денежной свечи Маслова Вера		
				15.00	МК «Женские состояния» Маслова Вера		

Мастер-классы на локации в павильоне № 4 (застроенный конференц-зал)

Дата	Время / Продолжи- тельность	Мастер класс	Для кого	Кто проводит	Описание
3 октября четверг (застроенный конференц-зал в павильоне №4)	13:00	Медитация на снятие тревожности	Для взрослых	Валиева Ирина врач- психотерапевт	На медитации вы погрузитесь в состояние спокойствия, что поможет существенно снизить уровень тревожности, беспокойства и неуверенности.
3 октября четверг (кабинеты в павильоне №4)	13:00 1 час	Массаж техника мнуши детям/взрослым	Для всех	Скулкина Е.	
4 октября пятница (застроенный конференц-зал в павильоне №4)	14.30 30мин	Медитация	Для взрослых	Лесков М	Осознанная медитация в повседневной жизни. По методике клиник работы со стрессом
4 октября пятница (кабинеты в павильоне №4)	13:00 1 час	Массаж техника мнуши детям/взрослым	Для всех	Скулкина Е.	
5 октября суббота суббота (застроенный конференц-зал в павильоне №4)	10.00-12.00	Собеседование, прослушивание и консультации по Вокальному искусству	Для всех (6+)	Ивкина Светлана – педагог по вокалу	Прослушивание, практические советы по первичной вокальной грамотности, развитию творческого потенциала и талантов
5 октября суббота (кабинеты в павильоне №4)	10.00-12.00	Вербатория ПЛАТНО	Для всех	Моисеенко Алена	Компьютерная диагностика головного мозга на предмет умственных и

					творческих способностей, профориентационная работа с подростками
5 октября суббота (кабинеты в павильоне №4)	10.00-12.00		Для всех	Папуша Снежана	
5 октября суббота (кабинеты в павильоне №4)	10.00-12.00	Массаж омолаживающий для лица взрослым	Для взрослых	Етчина Екатерина	
6 октября воскресенье (застроенный конференц-зал в павильоне №4)	11.00	Медитация на снятие стресса и расслабление	Для взрослых	Валиева Ирина врач-психотерапевт	На медитации вы погрузитесь в состояние спокойствия, что поможет существенно снизить уровень тревожности, беспокойства и неуверенности.
6 октября воскресенье (застроенный конференц-зал в павильоне №4)	13.00 50мин	йога	Для взрослых	Михаил Лесков, Маргарита Шурпик	
6 октября воскресенье (кабинеты в павильоне №4)	14.00 50мин	массаж	Для взрослых	Михаил Лесков	
6 октября воскресенье (кабинеты в павильоне №4)	15.00	Массаж техника мнуши детям/взрослым	Для всех	Скулкина Е.	
6 октября воскресенье (кабинеты в павильоне №4)	15.00	Вербатория ПЛАТНО	Для всех	Моисеенко Алена	Компьютерная диагностика головного мозга на предмет умственных и творческих способностей, профориентационная работа с подростками
6 октября воскресенье (застроенный конференц-зал в павильоне №4)	14.00	МК по скандинавской ходьбе	Для взрослых	Битарова	

ГЛАВНАЯ СЦЕНА
(сцена в павильоне №4)

3 окт. Четверг	4 окт. Пятница	5 окт. Суббота	6 окт. Воскресенье
<p>10:00 – 13:00 Чемпионат по финансовой грамотности от Министерства социальной защиты</p> <p>13.30 Как запомниться через соц.сети. Победные принципы маркетинга Маркетолог Маским Кулижников</p>	<p>10.00-11.00 Презентация продукции компании «Адженис»</p>	<p>10.30-11.10 Скандинавская ходьба Битарова Елена</p> <p>Выступление вокального ансамбля «Настроение»</p>	<p>10.00 Азарова Анжелика, врач-гинеколог Авантрон – метод лечения заболевания органов малого таза. 1. Что такое авантрон, как устроен аппарат? 2 В чем суть лечебного воздействия на организм? 3 Недержание мочи, лечение на аппарате Авантрон</p>
<p>14.15 Психотерапевт Ирина Валеева О важности медитативных практик для когнитивных способностей</p> <p>Выступление Творческого ансамбля КЦСОНа Ленинского района</p>	<p>Выступление хора «Гроздь рябины»</p> <p>12:40-13:20 Танец – как источник жизни. Лекция – интерактив. (комплекс несложных упражнений для гибкости, пластичности танца) Миронова Олеся</p>	<p>11.15-11.55 Здоровое питание для детей и внуков</p> <p>Ирина Тимофеева, Медицинский биолог, нутрициолог</p>	<p>10.50-11.30 Психотерапевт Валиева Ирина</p>
<p>15.00</p>	<p>Выступление хора «Гроздь рябины»</p> <p>13.30-14.10 Лекция О пользе Медитации в повседневной жизни Михаил Лесков</p>	<p>12.00 -15.00 НЕТВОРКИНГ от журнала «Счастливая мама» и благотворительного фонда «Помогать просто»</p>	<p>11.00-11.40 Нутрициолог Стресс – хороший и плохой, влияние на здоровье, вредная антистрессовые ресурсы. Скандинавская ходьба как эффективный антистресс метод Битарова Елена</p>
	<p>Союз ЦС ТПП Эксперт с лекцией СРО «Медальянс»</p>		<p>11.50-12.30 Михаил Лесков Китайская медицина</p>
<p>Союз ЦС ТПП Индивидуальные технические средства реабилитации (ТСР)</p>			<p>12.40-13.20 Витамин Д – фундамент вашего здоровья Анастасия Олеговна Липовцева врач-иммунолог, нутрициолог</p>

			13.30-14.10 Союз ЦС ТПП Эксперт с лекцией

***Внимание, возможны изменения в программе**