Темы еженедельных регулярных онлайн-занятий:

* «Живой ум и твердая память» — тренировка памяти и профилактика деменции, проведение когнитивных занятий.
* «Бодрый день!» — практические занятия по ОФП (упражнение на суставы, растяжка мышц, гибкость и силовые упражнения).
* «Как дышим, так живем» — о дыхании, обучение дыхательным упражнениям, которые помогают при стрессе, тревоге, внутреннем напряжении.
* «Национальное достояние» — о лучших людях в культуре, науке, искусстве.
* «Уральские города на фото и в графике» — история, архитектура и стиль города. Слушаем, смотрим и рисуем вместе.
* «Вопрос-ответ» — встречи со специалистами (геронтологом, психологом, кардиологом и др.).
* Национальные праздничные встречи «Шалом, друзья».
* «Живу до 120!» — эмоционально-социальные занятия с психологом, направленные на улучшение качества жизни.

.