

## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

**18 МАЯ (Online)**

### ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ «НЕДЕЛИ РС – 2026»

**12:00** Пресс-конференция, планы дальнейшего развития МосОРС, анонс предстоящих мероприятий Недели РС 2026

**19 МАЯ (Offline)**

### ДЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ РС

**14:00-15:15** Макшаков Глеб Сергеевич, Заведующий отделением реабилитации Городского центра рассеянного склероза СПб ГБУЗ ГKB № 31, врач по физической и реабилитационной медицине, к.м.н., член Медицинской ассоциации врачей и центров рассеянного склероза и других нейроиммунологических заболеваний. Тема лекции: «Регулярные занятия при РС»

**15:15-16:30** Макшаков Глеб Сергеевич, Заведующий отделением реабилитации Городского центра рассеянного склероза СПб ГБУЗ ГKB № 31, врач по физической и реабилитационной медицине, к.м.н., член Медицинской ассоциации врачей и центров рассеянного склероза и других нейроиммунологических заболеваний. Практические занятия.

*Адрес: м. Планерная, ул. Туристская д.31, корп.1 (Библиотека № 229)*

**20 МАЯ (Offline)**

### ДЕНЬ НА ПРИРОДЕ

**9:00-18:00** Выезд в Прохорово с посещением конюшни, где вам будет предоставлена возможность покататься верхом на лошадях, специально обученных приёмам иппотерапии (КСК «Орловский»)

**21 МАЯ (Online)**

### ДЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДДЕРЖКИ ПРИ РС

**(спикер Иванова Светлана Федоровна, клинический психолог, специализация по личной, семейной и групповой психотерапии при тяжелых заболеваниях)**

**12:00-12:45** Тема: «Мое тело и наши отношения». Занятие направлено на исследование стратегий отношений человека с собственным телом. Обсуждение психосоматических симптомов.

**13:00-13:45** Тема: «Трудные чувства. Как принять и справиться». Знакомство с различными чувствами. Снижение эмоционального напряжения.

**14:00-14:45** Тема: «Самооценка. Работа с самооценкой». Что такое самооценка? Развитие навыков самоанализа. Поддержание позитивной самооценки и рационального расходования собственных сил.

**15:00-15:45** Тема: «Как научиться поддерживать себя». Способы собственной поддержки, формирование и обучение способам позитивной самоподдержки и веры в собственные силы

**22 МАЯ (Online)**

### ДЕНЬ ТВОРЧЕСТВА

**12:00-14:00** Творческая встреча с Александром Поповым (литературное имя Александр Попов-Гинзберг), автором книги «НЕУВАЖИТЕЛЬНАЯ ПРИЧИНА».

На творческой встрече с автором вы сможете задать ему все свои вопросы в режиме реального времени.

**23 МАЯ (Offline)**

### ЗАКРЫТИЕ «НЕДЕЛИ РС – 2026»

**12:00-19:00** Подведение итогов «Недели РС-2026», выступление представителей ДЗМ г. Москвы,  
*Адрес: м. Планерная, ул. Туристская д.31, корп.1 (Библиотека № 229)*