

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

«Няганский комплексный центр

социального обслуживания населения»

Васильева Ю. Н. Ю. Н. Васильева

«31» *Июль* 2026г.

План

мероприятий по программе обучения

граждан старшего поколения «Университет третьего возраста»

на 2 квартал 2026 года

№ п/п	Наименование организации, предприятия	Тема мероприятия	Дата, время проведения	Ответственные
Факультет «Здоровье и физическая активность»				
Апрель				
1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Изучение статико – динамических упражнений, комплекс упражнений на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	02.04.2026 14:00	Ханнанов И.Х.
		Профилактика и противодействие жестокого обращения в отношении граждан пожилого возраста. Беседа- «Ненадлежащее обращение с пожилыми людьми в обществе, семье, в медицинских учреждениях», распространение памяток с указанием номеров телефонов, куда можно обратиться в случае жестокого обращения	07.04.2026 14:00	
		Изучение комплекса лечебной физкультуры при лечении остеохондроза (профилактика остеохондроза)	09.04.2026 14:00	
		Изучение комплекса упражнений по системе Табата (интенсивный интервальный тренинг)	14.04.2026 14:00	
		Занятие по герондистике «Повышение иммунитета: правильное и здоровое питание»	16.04.2026 14:00	
Изучение комплекса упражнений с	21.04.2026			

		гантелями на фитболах (повышение физической активности)	14:00				
		Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля газобедренных суставов	23.04.2026 14:00				
		Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	28.04.2026 14:00				
		Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	30.04.2026 14:00				
Май							
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов)	Комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой и Шипошина	05.05.2026 14:00	Ханнанов И.Х.			
		Изучение комплекса упражнений методики Пилатес, базовые упражнения, техника выполнения упражнений	07.05.2026 14:00				
		Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, нижних конечностей и ягодиц на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	12.05.2026 14:00				
		Изучения кондиционной подготовки, развитие силовой выносливости мышц спины, мышц верхне плечевого пояса (устранение гипокинезии)	14.05.2026 14:00				
		Изучения комплекса упражнений с гимнастическими палками на подвижность (мобильность) суставов верхних и нижних конечностей	19.05.2026 14:00				
		Занятие по геродиетике «Принципы рационального питания, суточная потребность в пищевых веществах для граждан пожилого возраста»	21.05.2026 14:00				
		Профилактика и противодействие жестокого обращения в отношении граждан пожилого возраста. Беседа- «Способы защиты от наиболее распространенных правонарушений, совершаемых отношении пожилых граждан», распространение памяток с указанием номеров телефонов, куда можно обратиться в случае жестокого обращения	26.05.2026 14:00				
		Изучение статико – динамических упражнений, комплекс упражнений на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	28.05.2026 14:00				
		Июнь					
		3.	БУ «Няганский комплексный центр социального		Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля тазобедренных суставов	02.06.2026 14:00	Ханнанов И.Х.
Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	04.06.2026 14:00						

<p>обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)</p>	Изучение комплекса упражнений с гантелями, развитие силы и укрепление плечевой манжеты	09.06.2026 14:00	Дроздова Е.А.
	Занятие по геродиетике «Диетическое питание при сахарном диабете»	11.06.2026 14:00	
	Изучение комплекса физических упражнений, динамический стретчинг (развитие подвижности в суставах)	16.06.2026 14:00	
	Изучение комплекса дыхательной гимнастики в движении (поверхностное и глубокое, грудное дыхание и брошное дыхание)	18.06.2026 14:00	
	Изучение комплекса упражнений, на все группы мышц (повышение физической активности)	23.06.2026 14:00	
	Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	25.06.2026 14:00	
	Изучение статико – динамических упражнений, комплекс упражнений на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	30.06.2026 14:00	
Факультет «Культура и искусство»			
Апрель			
<p>1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)</p>	Лекция «Смех – дело серьезное»	01.04.2026 14.30	Дроздова Е.А.
	«Путешествие в космос» - Исторически экскурс	08.04.2026 14.30	
	Фольклорный час «Пасхальной радости сиянье»	15.04.2026 14.30	
	Экологическая игра — путешествие. Давайте сохраним нашу планету зеленой	22.04.2026 14.30	
	Познавательнo-развлекательная программа «Да здравствует Первомай»	29.04.2026 14.30	
Май			
<p>2. БУ «Няганский комплексный центр</p>	Виртуальная экскурсия «Городам героям посвящается»	06.05.2026 14.30	Дроздова Е.А.

социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Развлекательная программа «Семья — это главное в жизни»		13.05.2026 14.30	
	Прослушивание классической музыки, джаза и звуков природы.		20.05.2026 14.30	
	«От глиняной таблички к печатной страничке» - День славянской письменности и культуры- игра-путешествие		27.05.2026 14.30	
Июнь				
3. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Символы России» - тематический час		03.06.2026 14.30	Дроздова Е.А.
	Музыкальные посиделки. Караоке – день		10.06.2026 14.30	
	«Это надо живым» - патриотический час		17.06.2026 14.30	
	«Лето красное Солнце ясное»		24.06.2026	
	Музыкально – познавательная игра		14.30	
Факультет «Творческое развитие личности»				
Апрель				
1. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер-класс «Корзиночка к Пасхе»		02.04.2026	Гончарова Н.Н.
	Подготовка материала, лекал.		07.04.2026 15.00	
	Изготовление корзинки.		09.04.2026	
	Сборка и склеивание деталей оформления.		14.04.2026 15.00	
	Цветы из синельной проволоки (скручивание деталей)		16.04.2026 21.04.2026 15.00	
Сборка цветков. Составление букета.		23.04.2026 28.04.2026 15.00		

		Выставка «Красота своими руками»	30.04.2026 15.00	
Май				
2.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер – класс ко Дню Победы «Изготовление Георгиевской ленты»	05.05.2026 15.00	Гончарова Н.Н.
		«Сувениры своими руками»	07.05.2026	
		Работа в технике декупаж (подготовка материалов, грунтовка поверхности)	12.05.2026 14.05.2026	
		Завершение работы в технике декупаж (покрытие лаком, сушка)	15.05.2026 19.05.2026	
		Подведение итогов, работа над ошибками. Выставка работ	21.05.2026 15.00 26.05.2026 28.05.2026	
Июнь				
3.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер – класс «Знакомство с техникой Тори»	02.06.2026	Гончарова Н.Н.
		Подбор эскизов материалов для работы	04.06.2026 15.00	
		Занятие по рукоделению: Работа над созданием цветков в технике Тори (изготовление листиков и лепестков)	09.06.2026 11.06.2026	
		Занятие по рукоделению: сборка цветов	15.00 16.06.2026 18.06.2026	
		Завершение работы в технике Тори. Выставка работ	15.00 23.06.2026 25.06.2026	
Факультет «Психология»				
Апрель				

1.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Консультирование		Мальцева С.Н.
		«Личность. Структура личности. Особенности личности и их принятие»		
		Диагностика личностных особенностей.		
		Коррекционное занятие «Сам себе психолог. Техники самодиагноза»		
		01.04.2026	15.00	
		08.04.2026	15.00	
		15.04.2026	15.00	
		22.04.2026	15.00	
		29.04.2026	13.00	
Май				
2.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Консультирование «Общение как социально – психологический феномен»		Мальцева С.Н.
		Психологический тренинг «Позитивное общение».		
		Коррекционное занятие «Конфликты и способы их решений».		
		Консультирование «Круг моего общения».		
		06.05.2026	15.00	
		13.05.2026	15.00	
		20.05.2026	15.00	
		27.05.2026	15.00	
Июнь				
3.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения»	Консультирование «Поговорим о смысле жизни»		Мальцева С.Н.
		Диагностика «Уровень самооценки».		
		Коррекционное занятие Методика «Доска моей визуализации» - становление и социализация личности.		
		03.06.2026	15.00	
		10.06.2026	15.00	
		17.06.2026	15.00	

(отделение социальной реабилитации и абилитации)	Коррекционное занятие «Создание позитивного настроя» Консультирование «В чем мое счастье»	24.06.2026 15:00	
Факультет «Информационные технологии и компьютерная грамотность»			
Апрель			
1. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Основы эксплуатации персонального компьютера	01.04.2026 15:00	Мужева А.Н.
	Основы взаимодействия с операционной системой компьютера	08.04.2026 15:00	
	Работа с текстовым редактором Microsoft Word, Работа с редактором презентаций PowerPoint	15.04.2026 15:00	
	Электронная почта и регистрация	22.04.2026 15:00	
Май			
2. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Интернет-браузер и поиск информации в сети интернет	06.05.2026 15:00	Мужева А.Н.
	Работа с порталом «Госуслуги»	13.05.2026 15:00	
	Социальные сети и регистрация: «Мих»	20.05.2026 15:00	
	Работа в социальной сети. Фейк и как его распознать	27.05.2026 15:00	
Июнь			

3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Работа с табличным редактором Excel	03.06.2026 15:00	Мужева А.Н.
		Работа с современными мобильными приложениями: Сбермаркет, Авито, Яндекс.Маркет, Магнит: акции и скидки, OZON	10.06.2026 15:00	
		Работа с современными мобильными приложениями: TELE2, ОККО	17.06.2026 15:00	
		Работа с редактором презентаций PowerPoint	24.06.2026 15:00	

Факультет «Основы рыбной ловли»

Апрель

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Влияние рыбалки на здоровье человека	03.04.2026 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Что можно использовать в качестве наживки для рыбалки»	10.04.2026 15.00	
		««Какие виды рыбалок существуют»	17.04.2026 15.00	
		Техника и тактика спортивного рыболовства	24.04.2026 15.00	

Май

2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Что нужно иметь начинающему рыбаку»	08.05.2026 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Когда запрещена рыбалка на удочку»	15.05.2026 15.00	
		Техника и технология рыболовства в России	22.05.2026 15.00	
		Рыбалка на водоеме Хулот	29.05.2026 15.00	

Июнь

3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Техника и тактика любительского рыболовства	05.06.2026 15.00	Ханнанов И.Х.
		Правила безопасности и основа выживания в природной среде	19.06.2026 15.00	
		Рыбалка на водоеме Хугог	26.06.2026 15.00	

Факультет «Мода и стиль»

Апрель

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Вводное занятие: «Что такое мода, а что такое стиль?» Беседа на тему: «Мода и стиль для тех кому - за»	02.04.2026 15.00	Гончарова Н.Н.		
		Мастер-класс «Подбираем индивидуальный стиль с учётом модных тенденций». «Фигура и её изменения с учётом возрастных особенностей». «Чего лучше не надевать!»	09.04.2026 15.00		Гончарова Н.Н.	
		«Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара. Занятия по рукоделию: Изготовление модной сумки для шоппинга. Раскрой, пошив, оформление (аппликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами)	16.04.2026 15.00			Гончарова Н.Н.
		«Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара. Занятия по рукоделию: Изготовление модной сумки для шоппинга. Раскрой, пошив, оформление (аппликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами)	23.04.2026 30.04.2026 15.00			

Май

2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания	Занятие по рукоделию: «Изготовление Броши из ткани» Подбор модели, выкройки, цвета ткани, элементов оформления, крепления. Демонстрация готовых изделий	07.05.2026 14.05.2026 15.00	Гончарова Н.Н.
----	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	----------------

<p>населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)</p>	<p>Мастер-класс: «Мода для мужчин» (Варианты завязывания галстука)</p>	<p>21.05.2026 28.05.2026 15.00</p>	<p>Гончарова Н.Н.</p>
<p>Июнь</p>			
<p>3. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)</p>	<p>Мастер-класс: «Принимаем гостей. Что надеть?» Подбираем одежду для дома.</p> <p>Подбираем три варианта одежды, обуви: дом, праздник, прогулка</p> <p>Подведение итогов, работа над ошибками.</p>	<p>04.06.2026 11.06.2026 18.06.2026 15.00 25.06.2026 15.00</p>	<p>Гончарова Н.Н. Гончарова Н.Н.</p>
<p>Факультет «Финансовая грамотность»</p>			
<p>Апрель</p>			
<p>1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)</p>	<p>Что такое финансовая грамотность? Уровни финансовой грамотности. От финансовой грамотности к финансовой культуре</p> <p>Домашняя бухгалтерия. Личный бюджет. Структура, способы составления и планирования личного бюджета</p> <p>Учебно-практическое занятие: "Обучение пожилых граждан правилам пользования банкоматами и электронными устройствами"</p> <p>Источники денежных средств семьи, построение семейного бюджета и контроль семейных расходов</p>	<p>01.04.2026 14:00 08.04.2026 14:00 15.04.2026 14:00 22.04.2026</p>	<p>Симонова Е.С.</p>
<p>Май</p>			
<p>2. БУ «Няганский комплексный центр</p>	<p>Финансовое мошенничество. Как защитить себя?</p>	<p>06.05.2026 14:00</p>	<p>Симонова Е.С.</p>

социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Просветительское мероприятие по реализации и защите прав потребителей в различных сферах		13.05.2026 14:00	Симонова Е.С.
	Банковские вклады. Как правильно выбрать Банк.		20.05.2026 14:00	
	Кредитные карты, преимущества и недостатки		27.05.2026 14:00	
Июнь				
3. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Как правильно распределить свои активы		03.06.2026 14:00	Симонова Е.С.
	Формулирование финансовых целей, мотивация, которая поможет в их достижении		10.06.2026 14:00	
	Инструменты пассивного дохода		17.06.2026 14:00	
	Формирование подушки безопасности, правильное распределение денежных средств		24.06.2026 14:00	

Разработчик:

Согласовано:	<i>Степу по соц реабилитации</i>	должность	подпись	расшифровка подписи
Согласовано:	<i>Степу по соц. реабилитации</i>	должность	подпись	расшифровка подписи
Согласовано:	<i>Шендурин по соц. реабилитации</i>	должность	подпись	расшифровка подписи
Согласовано:	<i>Иванов</i>	должность	подпись	расшифровка подписи
Согласовано:	<i>Курбанов</i>	должность	подпись	расшифровка подписи
Согласовано:	<i>Васильев</i>	должность	подпись	расшифровка подписи
Согласовано:	<i>Шипилов</i>	должность	подпись	расшифровка подписи