

УТВЕРЖДАЮ  
 Врио Директора  
 бюджетного учреждения  
 Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
 «Няганский комплексный центр  
 социального обслуживания населения»  
 Е.Ю. Васильева  
 2025г.



План  
 мероприятий по программе обучения  
 граждан старшего поколения «Университет третьего возраста»  
 на 2 квартал 2025 года

№ п/п	Наименование организации, предприятия	Тема мероприятия	Дата, время проведения	Ответственные
<b>Факультет «Здоровье и физическая активность»</b>				
<b>Апрель</b>				
1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и	Изучение статико – динамических упражнений, комплекс упражнений на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	01.04.2025 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	03.04.2025 14:00	
		Изучение комплекса лечебной физкультуры при лечении остеохондроза (профилактика остеохондроза)	08.04.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений по системе Табата (интенсивный интервальный тренинг)	10.04.2025 14:00	
		Занятие по геродиетике «Повышение иммунитета: правильное и здоровое питание»	15.04.2025 14:00	

	инвалидов)	Изучение комплекса упражнений с гантелями на фитболах (повышение физической активности)	17.04.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля тазобедренных суставов	22.04.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	24.04.2025 14:00	
		Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	29.04.2025 14:00	
<b>Май</b>				
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой и Шишонина	06.05.2025 14:00	Ханнанов И.Х.
		Изучение комплекса упражнений методики Пилатес, базовые упражнения, техника выполнения упражнений	13.05.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, нижних конечностей и ягодиц на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	15.05.2025 14:00	
		Изучения кондиционной подготовки, развитие силовой выносливости мышц спины, мышц верхне плечевого пояса (устранение гипокинезии)	20.05.2025 14:00	
		Изучения комплекса упражнений с гимнастическими палками на подвижность (мобильность) суставов верхних и нижних конечностей	22.05.2025 14:00	
		Занятие по геродиетике «Принципы рационального питания, суточная потребность в пищевых веществах для граждан пожилого возраста»	27.05.2025 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	29.05.2025 14:00	
<b>Июнь</b>				
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального	Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля тазобедренных суставов	03.06.2025 14:00	Ханнанов И.Х.
		Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	05.06.2025 14:00	

	обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Изучение комплекса упражнений с гантелями, развитие силы и укрепление плечевой манжеты	10.06.2025 14:00	
		Занятие по геродиетике «Диетическое питание при сахарном диабете»	12.06.2025 14:00	
		Изучение комплекса физических упражнений, динамический стретчинг (развитие подвижности в суставах)	17.06.2025 14:00	
		Изучение комплекса дыхательной гимнастики в движении (поверхностное и глубокое, грудное дыхание и брюшное дыхание)	19.06.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений, на все группы мышц (повышение физической активности)	24.06.2025 14:00	
		Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	26.06.2025 14:00	
<b>Факультет «Культура и искусство»</b>				
<b>Апрель</b>				
1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Золотые правила здоровья» - презентация	02.04.2025 14.30	Дроздова Е.А.
		«Он сказал: «Поехали!» - игровая программа	09.04.2025 14.30	
		«Живи, Земля!» к Международному дню Земли – музыкальная программа	16.04.2025 14.30	
		«Песни, опалённые войной» Музыкальная гостиная	23.04.2025 14.30	
		«История великих песне» Исторический экскурс	30.04.2025 14.30	
<b>Май</b>				
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения»	«Великие битвы Великой войны» - исторический калейдоскоп	07. 05.2025 14.30	Дроздова Е.А.
		Музыкально литературная композиция «Историю мы пишем сами»	14.05.2025 14.30	

	населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Конкурсно-развлекательная программа «В кругу любимых и родных»	21.05.2025 14.30	
		«От глиняной таблички к печатной страничке» - День славянской письменности и культуры- игра-путешествие	28.05.2025 14.30	
<b>Июнь</b>				
<b>3.</b>	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Символы России» - тематический час	04.06.2025 14.30	Дроздова Е.А.
		«Это надо живым» - патриотический час	11.06.2025 14.30	
		Познавательное мероприятие	18.06.2025 14.30	
		«Лето красное Солнце ясное» музыкально – познавательная игра	25.06.2025 14.30	
<b>Факультет «Творческое развитие личности»</b>				
<b>Апрель</b>				
<b>1.</b>	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер-класс «Куклы ручной работы» Подготовка материала, лекал.	01.04.2025 03.04.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
		Изготовление куклы. Сборка и склеивание деталей	08.04.2025 10.04.2025 15.00	
		Изготовление одежды для куклы	15.04.2025 17.04.2025 15.00	
		Оформление куклы Волосы, отделка одежды, оформление лица.	22.04.2025 24.04.2025 15.00	
		Выставка «Интерьерные куклы ручной работы»	29.04.2025 15.00	

<b>Май</b>				
<b>2.</b>	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер – класс ко Дню Победы «Изготовление Георгиевской ленты»	06.05.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
		«Сувениры своими руками» Работа в технике декупаж (подготовка материалов, грунтовка поверхности)	13.05.2025 15.05.2025 20.05.2025 15.00	
		Завершение работы в технике декупаж (покрытие лаком, сушка)	22.05.2025 27.05.2025 15.00	
		Подведение итогов, работа над ошибками. Выставка работ	29.05.2025 15.00	
<b>Июнь</b>				
<b>3.</b>	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер – класс «Знакомство с техникой Терро» Подбор эскизов материалов для работы	03.06.2025 05.06.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
		Занятие по рукоделию: Работа над созданием картин, поделок в технике Терро (подготовка поверхности)	10.06.2025 17.06.2025 15.00	
		Занятие по рукоделию: Работа над созданием картин, поделок в технике Терро (наклеивание элементов декора)	19.06.2025 24.06.2025 15.00	
		Завершение работы в технике Терро. Выставка работ	26.06.2025 15.00	
<b>Факультет «Психология»</b>				
<b>Апрель</b>				
<b>1.</b>	БУ «Няганский комплексный центр социального	Психодиагностика «Методика САН»	02.04.2025 15.00	Мальцева С.Н.
		Лекция «Самооценка. Что я значу для себя»	09.04.2025 15.00	

	обслуживания населения» (социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Коррекция личностной самооценки «Ощущение достаточности»	16.04.2025 15.00	
		Коррекционное занятие «Человек и его границы»	23.04.2025 15.00	
		Лекция «Меняем отношение к себе»	30.04.2025 13.00	
<b>Май</b>				
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Коррекционное занятие «Работа с границами»	07.05.2025 15.00	Мальцева С.Н.
		Коррекционное занятие «Временная линия»	14.05.2025 15.00	
		Коррекционное занятие «Если бы я был(а) растением» - техника для прояснения и изменения состояния, ситуации	21.05.2025 15.00	
		Беседа «Сценарий отношений: какой ваш?»	28.05.2025 15.00	
<b>Июнь</b>				
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Диагностика мотивации успеха и боязни неудач	04.06.2025 15.00	Мальцева С.Н.
		Мини - лекция «Самовнушение, как эффективный способ лечения»	11.06.2025 15.00	
		Техника «Необычное письмо»	18.06.2025 15.00	
		Сеанс релаксации «На лугу»	25.06.2025 15.00	

**Факультет «Информационные технологии и компьютерная грамотность»**

**Апрель**

<b>1.</b>	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Основы эксплуатации персонального компьютера	09.04.2025 15:00	Мужева А.Н.
		Основы взаимодействия с операционной системой компьютера	16.04.2025 15:00	
		Работа с текстовым редактором Microsoft Word, Работа с редактором презентаций PowerPoint	23.04.2025 15:00	
		Электронная почта и регистрация	30.04.2025 15:00	

**Май**

<b>2.</b>	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Интернет-браузер и поиск информации в сети интернет	07.05.2025 15:00	Мужева А.Н.
		Работа с порталом «Госуслуги»	14.05.2025 15:00	
		Социальные сети и регистрация	21.05.2025 15:00	
		Работа в социальной сети	28.05.2025 15:00	

**Июнь**

<b>3.</b>	БУ «Няганский комплексный центр	Работа с табличным редактором Excel	04.06.2025 15:00	Мужева А.Н.
		Работа с современными мобильными приложениями: Сбермаркет, Авито,	11.06.2025	

	социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Яндекс.Маркет, Магнит: акции и скидки, OZON	15:00	
		Работа с современными мобильными приложениями: TELE2, ОККО	18.06.2025 15:00	
		Работа с редактором презентаций PowerPoint	25.06.2025 15:00	
<b>Факультет «Основы рыбной ловли»</b>				
<b>Апрель</b>				
1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Влияние рыбалки на здоровье человека	04.04.2025 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Что можно использовать в качестве наживки для рыбалки»	11.04.2025 15.00	
		««Какие виды рыбалок существуют»	18.04.2025 15.00	
		Техника и тактика спортивного рыболовства	25.04.2025 15.00	
<b>Май</b>				
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Что нужно иметь начинающему рыбаку»	16.05.2025 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Когда запрещена рыбалка на удочку»	23.05.2025 15.00	
		Техника и технология рыболовства в России	30.05.2025 15.00	
<b>Июнь</b>				

3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Техника и тактика любительского рыболовства	06.06.2025 15.00	Ханнанов И.Х.
		Правила безопасности и основа выживания в природной среде	20.06.2025 15.00	
		Рыбалка на водоеме Хугот	27.06.2025 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»	03.04.2025 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!»	10.04.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
		«Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара. Занятия по рукоделию: Изготовление модной сумки для шоппинга. Раскрой, пошив, оформление (апликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами)	17.04.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
		«Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара. Занятия по рукоделию: Изготовление модной сумки для шоппинга. Раскрой, пошив, оформление (апликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами)	24.04.2025 15.00	Гончарова Н.Н.

#### Май

2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения»	Занятие по рукоделию: «Изготовление Броши из ткани» Подбор модели, выкройки, цвета ткани, элементов оформления, крепления. Демонстрация готовых изделий	15.05.2025 22.05.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
----	---	---	-----------------------------------	----------------

	социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Просветительское мероприятие по реализации и защите прав потребителей в различных сферах	14.05.2025 14:00	
		Банковские вклады. Как правильно выбрать Банк.	21.05.2025 14:00	
		Кредитные карты, преимущества и недостатки	21.05.2025 14:00	
<b>Июнь</b>				
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Как правильно распределить свои активы	04.06.2025 14:00	Симонова Е.С.
		Формулирование финансовых целей, мотивация, которая поможет в их достижении	11.06.2025 14:00	
		Инструменты пассивного дохода	18.06.2025 14:00	
		Формирование подушки безопасности, правильное распределение денежных средств	25.06.2025 14:00	

**Разработчик:** заведующий отделением \_\_\_\_\_ Д \_\_\_\_\_ Дмитриева О.Т.  
 должность подпись расшифровка подписи  
**Согласовано:** инструктор по физической культуре Касим \_\_\_\_\_ К \_\_\_\_\_ Ханманов И.Х.  
 должность подпись расшифровка подписи  
**Согласовано:** куратор-организатор \_\_\_\_\_ С \_\_\_\_\_ Врождова Е.А.  
 должность подпись расшифровка подписи  
**Согласовано:** психолог \_\_\_\_\_ Ф \_\_\_\_\_ Мамычева С.К.  
 должность подпись расшифровка подписи  
**Согласовано:** специалист по соц. реабилитации Мещ \_\_\_\_\_ М \_\_\_\_\_ Мухомов В.К.  
 должность подпись расшифровка подписи  
**Согласовано:** специалист по соц. реабилитации Ессеев \_\_\_\_\_ Е \_\_\_\_\_ Симонова Е.С.  
 должность подпись расшифровка подписи  
**Согласовано:** инструктор по труду \_\_\_\_\_ С \_\_\_\_\_ Темчарова Н.Н.  
 должность подпись расшифровка подписи  
**Согласовано:** \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
 должность подпись расшифровка подписи