

План
мероприятий по программе обучения
граждан старшего поколения «Университет третьего возраста»
на 2 квартал 2024 года

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Бюджетного учреждения
«Натанский комплексный центр
социально-обслуживания населения»
В.Н. Медведева
2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

№ п/п	Наименование организации, предприятия	Тема мероприятия	Дата, время проведения	Ответственные
Факультет «Здоровье и физическая активность»				
Апрель				
1.	БУ «Натанский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого	Изучение статико – динамических упражнений, комплекс упражнений на гимнастическом коврике (физическая подготовка) 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 Изучение комплекса лечебной физкультуры при лечении остеохондроза (профилактика остеохондроза) Изучение комплекса упражнений по системе Табата (интенсивный интервальный тренинг) Занятие по герондистике «Повышение иммунитета: правильное и здоровое питание»	02.04.2024 14:00 04.04.2024 14:00 09.04.2024 14:00 11.04.2024 14:00 16.04.2024	Ханнанов И.Х.

возраста и инвалидов)	Изучение комплекса упражнений с гантелями на фитболах (повышение физической активности)	14:00	Ханнанов И.Х.
	Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля тазобедренных суставов	18.04.2024 14:00	
	Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	23.04.2024 14:00	
	Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	25.04.2024 14:00	
		30.04.2024 14:00	

Май

2. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Занятие по геродиетике: «Питание при избыточном весе»	02.05.2024 14:00	Ханнанов И.Х.	
	Комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой и Пилонина	07.05.2024 14:00		
	Изучение комплекса упражнений методики Пилатес, базовые упражнения, техника выполнения упражнений	14.05.2024 14:00		
	Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, нижних конечностей и ягодиц на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	16.05.2024 14:00		
	Изучения кондиционной подготовки, развитие силовой выносливости мышц спины, мышц верхней плечевой пояса (устранение гипокинезии)	21.05.2024 14:00		
	Изучения комплекса упражнений с гимнастическими палками на подвижность (мобильность) суставов верхних и нижних конечностей	23.05.2024 14:00		
	Занятие по геродиетике «Принципы рационального питания, суточная потребность в пищевых веществах для граждан пожилого возраста»	28.05.2024 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	30.05.2024 14:00		
	Июнь			

3.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля тазобедренных суставов		04.06.2024 14:00	Ханнанов И.Х.
		Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора		06.06.2024 14:00	
		Изучение комплекса упражнений с гантелями, развитие силы и укрепление плечевой манжеты		11.06.2024 14:00	
		Занятие по геродиетике «Диетическое питание при сахарном диабете»		13.06.2024 14:00	
		Изучение комплекса физических упражнений, динамический стретчинг (развитие подвижности в суставах)		18.06.2024 14:00	
		Изучение комплекса дыхательной гимнастики в движении (поверхностное и глубокое, грудное дыхание и брюшное дыхание)		20.06.2024 14:00	
		Изучение комплекса упражнений, на все группы мышц (повышение физической активности)		25.06.2024 14:00	
		Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»		27.06.2024 14:00	
Факультет «Культура и искусство»					
Апрель					
1.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Золотые правила здоровья» - презентация		03.04.2023 14.30	Дроздова Е.А.
		«Он сказал: «Поехали!» - игровая программа		10.04.2023 14.30	
		«Живи, Земля!» к Международному дню Земли – музыкальная программа		17.04..2023 14.30	
		«Весна за окном» - литературно- музыкальная гостиная		24.04..2023 14.30	
Май					

2.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Великие битвы Великой войны» - исторический калейдоскоп		08.05.2023 14.30	Дроздова Е.А.
		Музыкально литературная композиция «Историю мы пишем сами»		15.05.2023 14.30	
		Конкурсно-развлекательная программа «В кругу любимых и родных»		22.05.2023 14.30	
		«От глиняной таблички к печатной страничке» - День славянской письменности и культуры- игра-путешествие		29.05.2023 14.30	

Июнь

3.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Символы России» - тематический час		05.06.2023 14.30	Дроздова Е.А.
		«Это надо живым» - патристический час		19.06.2023 14.30	
		Познавательное мероприятие «На перекрестках времени»		26.06.2023 14.30	

Факультет «Гворческое развитие личности»

Апрель

1.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер-класс «Цветы из фуамирана» Подбор эскизов, изготовление шаблонов		02.04.2024 04.04.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Раскрой и термообработка заготовок		09.04.2024 11.04.2024 15.00	
		Сборка цветов		16.04.2024 18.04.2024 23.04.2024 15.00	

	Составление букетов		26.04.2023 30.04.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
Май				
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитацией и абилитации)	Мастер-класс «Подарок своими руками ко Дню Победы»	02.05.2024 07.05.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Мастер – класс «Техника Энкаустика» Знакомство с технологией.	14.05.2024 16.05.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Рисуем в технике Энкаустика	21.05.2024 23.05.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Мастер-класс «Подкова на счастье» Занятия по рукоделению: Декоративная подкова для интерьера	28.05.2024 30.05.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Июнь		
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитацией и абилитации)	Мастер – класс «Украшаем интерьер»	04.06.2024 06.06.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Занятие по рукоделению тема: «Панно из ракушек» Подбор эскиза	11.06.2024 13.06.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Занятие по рукоделению тема: «Забавные картинки» изготовление элементов интерьера	18.06.2024 20.06.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		25.06.2024 27.06.2024 15.00	Гончарова Н.Н.	
		Факультет «Психология»		

Апрель

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	граждан пожилого возраста и инвалидов)	реабилитационное отделение для	Опросник «САН». Диагностика оперативной оценки самочувствия, активности и настроения	03.04.2024 15.00	Мальцева С.Н.
				Беседа «Эмоции, которые мне мешают»	10.04.2024 15.00	
				Коррекционное занятие «Как справиться с негативными эмоциями»	17.04.2024 15.00	
				Коррекционное занятие «Психологические причины болезней и пути их преодоления»	24.04.2024 15.00	

Май

2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Беседа «Естественные приемы регуляции организма»		08.05.2024 15.00	Мальцева С.Н.
		АРТ – терапия «Рисуй жизнь»		15.05.2024 15.00	
		Техника «Коллаж – мои ресурсы» - восстановление собственных ресурсов, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь		22.05.2024 15.00	
		Игра-активатор «Соберась в дорогу...»		29.05.2024 15.00	

Июнь

3.	БУ «Няганский комплексный центр социального	Проективный тест «Гомункулос» - диагностика психосоматических нарушений		05.06.2024 15.00	Мальцева С.Н.
		АРТ - терапия «Допиши сказку»		12.06.2024 15.00	

обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Медитация на снятие отрицательных эмоций	19.06.2024 15:00	
	Упражнение по снижению и профилактике психоэмоционального напряжения; Мышечная и дыхательная релаксация	26.06.2024 15:00	

Факультет «Информационные технологии и компьютерная грамотность»

Апрель

1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Основы эксплуатации персонального компьютера	03.04.2024 15:00	Мужева А.Н.
	Основы взаимодействия с операционной системой компьютера	10.04.2024 15:00	
	Работа с текстовым редактором Microsoft Word,	17.04.2024 15:00	
	Работа с редактором презентаций PowerPoint		
	Электронная почта и регистрация	24.04.2024 15:00	

Май

2. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Интернет браузер и поиск информации в сети интернет	08.05.2024 15:00	Мужева А.Н.
	Работа с порталом «Госуслуги»	15.05.2024 15:00	
	Социальные сети и регистрация	22.05.2024 15:00	
	Работа в социальной сети	29.05.2024 15:00	

абилитации)				
Июнь				
3.	Работа с табличным редактором Excel	05.06.2024 15:00	Мужева А.Н.	
		Работа с современными мобильными приложениями: Сбермаркет, Авито, Яндекс.Маркет, Магнит: акции и скидки, OZON		11.06.2024 15:00
		Работа с современными мобильными приложениями: TELE2, ОККО		19.06.2024 15:00
	Работа с редактором презентаций PowerPoint	26.06.2024 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	05.04.2024 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Что можно использовать в качестве наживки для рыбалки»	12.04.2024 15.00	Ханнанов И.Х.
		««Какие виды рыбалок существуют»	19.04.2024 15.00	Ханнанов И.Х. Ханнанов И.Х.
Май				
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Что нужно иметь начинающему рыбаку»	03.05.2024 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Когда запрещена рыбалка на удочку»	08.05.2024 15.00	Ханнанов И.Х. Ханнанов И.Х.
		Техника и технология рыболовства в России	17.05.2024 24.05.2024 15.00	Ханнанов И.Х.

реабилитации и абилитации)		Техника и тактика спортивного рыболовства		31.05.2024 15.00	Ханнанов И.Х.
Июнь					
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Техника и тактика любительского рыболовства		07.06.2024 15.00	Ханнанов И.Х.
		Правила безопасности и основа выживания в природной среде		14.06.2024 15.00	Ханнанов И.Х.
		Рыбалка на водоеме Хугот		21.06.2024 28.06.2024 15.00	Ханнанов И.Х.

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»		02.04.2024 04.04.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Мастер-класс «Подбираем индивидуальный стиль с учётом модных тенденций». «Фигура и её изменения с учётом возрастных особенностей». «Что лучше не надевать!»		09.04.2024 11.04.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		«Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара.		16.04.2024 18.04.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
		Занятия по рукоделию: Изготовление модной сумки для шопинга. Раскрой, пошив, оформление (аппликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами и т.д)		23.04.2024 25.04.2024 30.04.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
Май					
2.	БУ	Мастер-класс: «Как сочетать цвета в одежде, обуви и аксессуарах»		02.05.2024	Гончарова Н.Н.

«Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Сочетаем не сочетаемое»		07.05.2024 15.00	
	Занятие по рукоделению: «Изготовление Броши из ткани, бисера, бусин» Подбор модели, выкройки, цвета ткани, бусин, бисера, крепления. Демонстрация готовых изделий		14.05.2024 16.05.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
	Мастер-класс: «Мода для мужчин. Подбираем стильный лук»		21.05.2024 23.05.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
	Занятия по рукоделению: Изготовление галстука. Изготовление выкройки. Раскрой, пошив		28.05.2024 30.05.2024 15.00	Гончарова Н.Н.

Июнь

БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Викторина: «Что значит быть модной всегда». Загадки о моде. Песни о предметах одежды и обуви		04.06.2024 06.06.2024 11.06.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
	Мастер-класс: «Принимаем гостей. Что надеть?» Подбираем одежду для дома. Этикет. Подбираем три варианта одежды: дом, праздник, прогулка		13.06.2024 18.06.2024 20.06.2024 15.00	Гончарова Н.Н.
	Заключительное занятие: «Я самая обаятельная и привлекательная» Подведение итогов. Диффиге, фотосессия		25.06.2024 27.06.2024 15.00	Гончарова Н.Н.

Факультет «Финансовая грамотность»

Апрель

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Что такое финансовая грамотность? Уровни финансовой грамотности. От финансовой грамотности к финансовой культуре		03.04.2024 14:00	Симонова Е.С.
		Домашняя бухгалтерия. Личный бюджет. Структура, способы составления и планирования личного бюджета		10.04.2024 14:00	Симонова Е.С.
		Учебно-практическое занятие: "Обучение пожилых граждан правилам пользования банкоматами и электронными устройствами"		17.04.2024 14:00	Симонова Е.С.
		Источники денежных средств семьи, построение семейного бюджета и контроль семейных расходов		24.04.2024 14:00	Симонова Е.С.
Май					
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Финансовое мошенничество. Как защитить себя?		08.05.2024 14:00	Симонова Е.С.
		Просветительское мероприятие по реализации и защите прав потребителей в различных сферах		15.05.2024 14:00	Симонова Е.С.
		Банковские вклады. Как правильно выбрать Банк.		22.05.2024 14:00	Симонова Е.С.
		Кредитные карты, преимущества и недостатки		29.05.2024 14:00	Симонова Е.С.
Июнь					
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального	Как правильно распределить свои активы		05.06.2024 14:00	Симонова Е.С.
		Формулирование финансовых целей, мотивация которая поможет в их достижении		12.06.2024 14:00	Симонова Е.С.

Обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Инструменты пассивного дохода	
	Формирование подушки безопасности, правильное распределение денежных средств	
	19.06.2024 14:00	Симонова Е.С.
	26.06.2024 14:00	Симонова Е.С.

- Разработчик:** *Ирина Владимировна Осипова* *Ирина Владимировна Осипова*
 Должность: _____ Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____
- Согласовано:** *Ирина Владимировна Осипова* *Ирина Владимировна Осипова*
 Должность: _____ Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____
- Согласовано:** *Светлана Владимировна Осипова* *Светлана Владимировна Осипова*
 Должность: _____ Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____
- Согласовано:** *Ирина Владимировна Осипова* *Ирина Владимировна Осипова*
 Должность: _____ Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____
- Согласовано:** *Ирина Владимировна Осипова* *Ирина Владимировна Осипова*
 Должность: _____ Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____
- Согласовано:** *Ирина Владимировна Осипова* *Ирина Владимировна Осипова*
 Должность: _____ Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____
- Согласовано:** *Ирина Владимировна Осипова* *Ирина Владимировна Осипова*
 Должность: _____ Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____