

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора

Бюджетного учреждения

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

«Няганский комплексный центр

социального обслуживания населения»

Т.Ю. Васильева

2025г.



План
мероприятий по программе обучения
граждан старшего поколения «Университет третьего возраста»
на 4 квартал 2025 года

| № п/п | Наименование организации, мероприятия | Тема мероприятия | Дата, время проведения | Ответственные |
|---|---|--|------------------------|---------------|
| Факультет «Здоровье и физическая активность» Октябрь | | | | |
| 1. | БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов) | Изучение статико – динамических упражнений, комплексе упражнений на гимнастическом коврике (физическая подготовка) | 02.10.2025 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 | 07.10.2025 14:00 | |
| | | Изучение комплекса лечебной физкультуры при лечении остеохондроза (профилактика остеохондроза) | 09.10.2025 14:00 | |
| | | Изучение комплекса упражнений по системе Табата (интенсивный интервальный тренинг) | 14.10.2025 14:00 | |
| | Занятие по герондиетике «Повышение иммунитета: правильное и здоровое питание» | 16.10.2025 14:00 | | |
| | Изучение комплекса упражнений с | 21.10.2025 | | |

| | | | | |
|----------------|---|--|---------------------|---------------|
| | гантелями на фитболах (повышение физической активности) | 14:00 | Ханнанов И.Х. | |
| | Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля тазобедренных суставов | 23.10.2025 14:00 | | |
| | Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора | 28.10.2025 14:00 | | |
| | Изучение комплекса упражнений «Через здоровый позвоночник к активному долголетию» | 30.10.2025 14:00 | | |
| Ноябрь | | | | |
| 2. | БУ «Наганский комплексный социальный обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации абилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов) | Комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой и Шишонина | 06.11.2025 14:00 | Ханнанов И.Х. |
| | | Изучение комплекса упражнений методики Пилатес, базовые упражнения, техника выполнения упражнений | 11.11.2025 14:00 | |
| | | Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, нижних конечностей и ягодиц на гимнастическом коврике (физическая подготовка) | 14.11.2025 14:00 | |
| | | Изучения кондиционной подготовки, развитие силовой выносливости мышц спины, мышц верхне плечевого пояса (устранение типкинезии) | 18.11.2025 14:00 | |
| | | Изучения комплекса упражнений с гимнастическими палками на подвижность (мобильность) суставов верхних и нижних конечностей | 20.11.2025 14:00 | |
| | | Занятие по герондиетике «Принципы рационального питания, суточная потребность в пищевых веществах для граждан пожилого возраста» | 25.11.2025 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 | 27.11.2025 14:00 | |
| Декабрь | | | | |
| 3. | БУ «Наганский комплексный социальный центр | Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля тазобедренных суставов | 02.12.2025 14:00 | Ханнанов И.Х. |
| | | Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора | 04.12.2025 14:00 | |

| | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------|
| обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов) | Изучение комплекса упражнений с гантелями, развитие силы и укрепление плечевой мантиеты | | 09.12.2025 14:00 | Дроздова Е.А. |
| | Занятие по геродиетике «Диетическое питание при сахарном диабете» | | 11.12.2025 14:00 | |
| | Изучение комплекса физических упражнений, динамический стретчинг (развитие подвижности в суставах) | | 16.12.2025 14:00 | |
| | Изучение комплекса дыхательной гимнастики в движении (поверхностное и глубокое, грудное дыхание и брюшное дыхание) | | 18.12.2025 14:00 | |
| | Изучение комплекса упражнений, на все группы мышц (повышение физической активности) | | 23.12.2025 14:00 | |
| Изучение комплекса упражнений «Через здоровый позвоночник к активному долголетию» | | 25.12.2025 14:00 | | |

Факультет «Культура и искусство»

Октябрь

| | | | | |
|---|---|--|---------------------|---------------|
| 1. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Развлекательно музыкальная программа к дню пожилого человека «Мы снова молодцы» | | 01.10.2025 14.30 | Дроздова Е.А. |
| | Музыкальный квиз «Музыкальные эрудиты» к Международному дню музыки | | 08.10.2025 14.30 | |
| | Развлекательное мероприятие «Осенние разносолы» | | 15.10.2025 14.30 | |
| | Литературно музыкальное мероприятие «Отчий дом: как много смысла в нём» к Дню отца в России | | 22.10.2025 14.30 | |
| | Музыкальная игра «Мелодии осени» | | 29.10.2025 14.30 | |

Ноябрь

| | | | | |
|--|---|--|---------------------|---------------|
| 2. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» | Праздничное мероприятие «Мы один народ – у нас одна страна» в рамках Дня народного единства | | 05.11.2025 14.30 | Дроздова Е.А. |
| | Игровая программа «Весёлые вытворяшки» | | 12.11.2025 14.30 | |
| | Музыкальная гостиная «Святая должность на земле». | | 19.11.2025 | |

| | | | | |
|---|--|--------------------------|---------------------|----------------|
| (отделение социальной реабилитации и абилитации) | ко Дню матери | | 14.30 | |
| | Праздничное мероприятие, посвящённое Международному Дню людей с ограниченными возможностями здоровья «Сильные духом» | | 26.11.2025 14.30 | |
| Декабрь | | | | |
| 3. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Игровая программа «Жил за печкой домовой» | | 03.12.2025 14.30 | Дроздова Е.А. |
| | Час истории «Конституция - закон, по нему мы все живём» | | 10.12.2025 14.30 | |
| | «Как встречают Новый год люди всех земных широт» Развлекательно игровой квест | | 17.12.2025 14.30 | |
| | Новогоднее театрализованное представление «Новогоднее чудо» | | 24.12.2025 14.30 | |
| | Факультет «Творческое развитие личности» | | | |
| Октябрь | | | | |
| 1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Знакомство с техникой «Ассамбляж» | | 02.10.2025 | Гончарова Н.Н. |
| | Подготовка материалов эскизов для работы | | 07.10.2025 15.00 | |
| | Выполнение работ в технике «Ассамбляж» | | 09.10.2025 | |
| | Подготовка поверхности (грунтовка, покраска, наклеивание материалов) | | 14.10.2025 | |
| | Завершение работы в технике «Ассамбляж» (оформление работ, покрытие лаком) | | 16.10.2025 | |
| Знакомство с техникой «Пуантилизм» (рисование точками) | | 21.10.2025 23.10.2025 | | |
| Выполнение работ в технике «Пуантилизм» | | 28.10.2025 30.10.2025 | | |
| Выставка работ | | 31.10.2025 | | |
| Ноябрь | | | | |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|-----------------------------------|----------------|
| 2. | БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Мастер-класс «Куклы ручной работы» Подготовка материала, лекал. Изготовление куклы. Сборка и склеивание деталей | | 06.11.2025 15.00 | Гончарова Н.Н. |
| | | Изготовление одежды для куклы | | 11.11.2025 13.11.2025 15.00 | |
| | | Оформление куклы Волосы, отгелка одежды, оформление лица. | | 18.11.2025 20.11.2025 15.00 | |
| | | | | 25.11.2025 27.11.2025 15.00 | |
| | | | | | |
| Декабрь | | | | | |
| 3. | БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Мастер – класс «Знакомство с техникой Ошибана» Подбор эскизов материалов для работы | | 02.12.2025 04.12.2025 15.00 | Гончарова Н.Н. |
| | | Занятие по рукоделию: Работа над созданием картин, поделок в технике Ошибана (подготовка поверхности) | | 09.12.2025 11.12.2025 15.00 | |
| | | Занятие по рукоделию: Работа над созданием картин, поделок в технике Ошибана (подготовка материала) | | 16.12.2025 18.12.2025 15.00 | |
| | | Создание композиций в технике Ошибана (обработка наклеивание) | | 23.12.2025 25.12.2025 15.00 | |
| | | Факультет «Психология» | | | |
| Октябрь | | | | | |
| 1. | БУ «Няганский комплексный центр социального | Диагностика эмоционально-волевой сферы. Цветовой тест Люшера | | 01.10.2025 15.00 | Мальцева С.Н. |
| | | Сказкотерапия «История одного города» - разрешение внутриличностных проблем | | 08.10.2025 15.00 | |

| | | | | |
|--|--|--|---------------------|--|
| обслуживания населения» (социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов) | Коррекционно – развивающее занятие «Место где мне хорошо» | | 15.10.2025 15.00 | |
| | Медитация с использованием цвета «Калейдоскоп» - снятие психосоматического дискомфорта | | 22.10.2025 15.00 | |
| | Коррекционное занятие «Психологические причины болезней и пути их преодоления». | | 29.10.2025 13.00 | |

Ноябрь

| | | | | |
|--|--|--|---------------------|---------------|
| БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Беседа «Естественные приемы регуляции организма» | | 05.11.2025 15.00 | Мальцева С.Н. |
| | АРТ – терапия «Рисуй жизнь» | | 12.11.2025 15.00 | |
| | Техника «Коллаж – мои ресурсы» - восстановление собственных ресурсов, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь | | 19.11.2025 15.00 | |
| | Игра-активатор «Собераясь в Дорогу...» | | 26.11.2025 15.00 | |

Декабрь

| | | | | |
|--|--|--|---------------------|---------------|
| БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Коррекционное занятие "Самопрезентации" - уметь представлять свои достоинства и недостатки | | 03.12.2025 15.00 | Мальцева С.Н. |
| | Мини-лекция «Эмоции» | | 10.12.2025 15.00 | |
| | Коррекционное занятие «Мой жизненный путь» | | 17.12.2025 15.00 | |
| | Медитация «Растворение чувства обиды» | | 24.12.2025 15.00 | |

Факультет «Информационные технологии и компьютерная грамотность»

Октябрь

| | | | | |
|----|--|--|---------------------|-------------|
| 1. | БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Основы эксплуатации персонального компьютера | 01.10.2025 15:00 | Мужева А.Н. |
| | | Основы взаимодействия с операционной системой компьютера | 08.10.2025 15:00 | |
| | | Работа с текстовым редактором Microsoft Word | 15.10.2025 15:00 | |
| | | Электронная почта и регистрация | 22.10.2025 15:00 | |
| | | Работа с редактором презентаций PowerPoint | 29.10.2025 15:00 | |

Ноябрь

| | | | | |
|----|--|---|---------------------|-------------|
| 2. | БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Интернет-браузер и поиск информации в сети интернет | 05.11.2025 15:00 | Мужева А.Н. |
| | | Работа с порталом «Госуслуги» | 12.11.2025 15:00 | |
| | | Социальные сети и регистрация | 19.11.2025 15:00 | |
| | | Работа в социальной сети | 26.11.2025 15:00 | |

Декабрь

| | | | | |
|----|---|---|---------------------|-------------|
| 3. | БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания» | Работа с табличным редактором Excel | 03.12.2025 15:00 | Мужева А.Н. |
| | | Работа с современными мобильными приложениями: Сбермаркет, Авито, Яндекс.Маркет, Магнит: акции и скидки, OZON | 10.12.2025 15:00 | |
| | | Работа с современными мобильными приложениями: ТЕЛЕ2, ОККО | 17.12.2025 | |

| | | | | |
|---|---|------------|---------------------|---------------|
| населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Работа с редактором презентаций PowerPoint | | 15:00 | |
| | 24.12.2025 15:00 | | | |
| Факультет «Основы рыбной ловли» | | | | |
| Октябрь | | | | |
| 1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Влияние рыбалки на здоровье человека | | 03.10.2025 15.00 | Ханнанов И.Х. |
| | «Что можно использовать в качестве наживки для рыбалки» | | 10.10.2025 15.00 | |
| | ««Какие виды рыбалок существуют» | | 17.10.2025 15.00 | |
| | Техника и тактика спортивного рыболовства | | 24.10.2025 | |
| Рыбалка на водоеме Хугот | | 31.10.2025 | | |
| Ноябрь | | | | |
| 2. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | «Что нужно иметь начинающему рыбаку» | | 07.11.2025 15.00 | Ханнанов И.Х. |
| | «Когда запрещена рыбалка на удочку» | | 14.11.2025 15.00 | |
| | Техника и технология рыболовства в России | | 21.11.2025 15.00 | |
| | Рыбалка на водоеме Хугот | | 28.11.2025 15.00 | |
| Декабрь | | | | |
| 3. БУ «Няганский комплексный | Техника и тактика любительского рыболовства | | 05.12.2025 15.00 | Ханнанов И.Х. |

| | | | | |
|---|---|--|---------------------|--|
| Цент социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Правила безопасности и основа выживания в природной среде | | 12.12.2025 15.00 | |
| | Рыбалка на водоеме Хулот | | 19.12.2025 15.00 | |
| | Рыбалка на водоеме Хулот | | 26.12.2025 15.00 | |

Факультет «Мода и стиль»

Октябрь

| | | | | |
|---|---|--|---|----------------|
| 1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Мастер-класс «Изготовление броши» | | 02.10.2025 15.00 | Гончарова Н.Н. |
| | Подготовка к работе над изготовлением броши (подбор материалов, изготовление лекал) | | 09.10.2025 15.00 | |
| | Изготовление броши (сборка деталей) | | 16.10.2025 23.10.2025 30.10.2025 15.00 | |

Ноябрь

| | | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|----------------|
| 2. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | «Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара. | | 06.11.2025 13.11.2025 | Гончарова Н.Н. |
| | Занятия по рукоделанию: Изготовление модной сумки для поппинга. Раскрой, пошив, оформление (аппликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами) | | 15.00 | |
| | Мастер-класс «Подбираем индивидуальный стиль с учётом модных тенденций». «Фигура и её изменения с учётом возрастных особенностей». «Чего лучше не надевать!» | | 20.11.2025 27.11.2025 15.00 | |

Декабрь

| | | | |
|---|--|-----------------------------------|----------------|
| 3. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации) | Мастер-класс: «Принимаем гостей. Что надеть?» Подбираем одежду для дома. | 04.12.2025 | Гончарова Н.Н. |
| | Подбираем три варианта одежды, обуви: дом, праздник, прогулка | 11.12.2025 18.12.2025 15.00 | |
| | Подведение итогов, работа над ошибками. | 25.12.2025 15.00 | |

Факультет «Финансовая грамотность»

Октябрь

| | | | |
|---|--|---------------------|---------------|
| 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 | 02.10.2025 14:00 | Симонова Е.С. |
| | Домашняя бухгалтерия. Личный бюджет. Структура, способы составления и планирования личного бюджета | 09.10.2025 14:00 | |
| | Учебно-практическое занятие: "Обучение пожилых граждан правилам пользования банкоматами и электронными устройствами" | 16.10.2025 14:00 | |
| | Источники денежных средств семьи, построение семейного бюджета | 23.10.2025 | |
| | Контроль семейных расходов | 30.10.2025 | |

Ноябрь

| | | | |
|--|--|---------------------|---------------|
| 2. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение) | Финансовое мошенничество. Как защитить себя? | 06.11.2025 14:00 | Симонова Е.С. |
| | Просветительское мероприятие по реализации и защите прав потребителей в различных сферах | 13.11.2025 14:00 | |
| | Банковские вклады. Как правильно выбрать Банк. | 20.11.2025 14:00 | |

