

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Юридического учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Няганский комплексный центр
социального обслуживания населения»
Ю.Н. Вагухтина
2025г.



План

Мероприятий по программе обучения
граждан старшего поколения «Университет третьего возраста»
на 3 квартал 2025 года

№ п/п	Наименование организации, предприятия	Тема мероприятия	Дата, время проведения	Ответственные
Факультет «Здоровье и физическая активность»				
Июль				
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)	01.07.2025 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	03.07.2025 14:00	
		Изучение комплекса лечебной физкультуры при лечении остеохондроза (профилактика остеохондроза)	08.07.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений по системе Табата (интенсивный интервальный тренинг)	10.07.2025 14:00	
		Занятие по герондистике «Повышение иммунитета: правильное и здоровое питание»	15.07.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений с	17.07.2025	

	гантелями на фитболах (повышение физической активности)	14:00			
	Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля газобедренных суставов	22.07.2025 14:00			
	Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	24.07.2025 14:00			
	Изучение комплекса упражнений «Через здоровый позвоночник к активному долголетию»	29.07.2025 14:00			
	Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	31.07.2025 14:00			
Август					
2. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой и Пилатеса	05.08.2025 14:00	Ханнанов И.Х.		
	Изучение комплекса упражнений методики Пилатес, базовые упражнения, техника выполнения упражнений	07.08.2025 14:00			
	Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, нижних конечностей и ягодиц на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	12.08.2025 14:00			
	Изучения кондиционной подготовки, развитие силовой выносливости мышц спины, мышц верхней плечевой пояса (устранение гипокинезии)	14.08.2025 14:00			
	Изучения комплекса упражнений с гимнастическими палками на подвижность (мобильность) суставов верхних и нижних конечностей	19.08.2025 14:00			
	Занятие по геродиетике «Принципы рационального питания, суточная потребность в пищевых веществах для граждан пожилого возраста»	21.08.2025 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	26.08.2025 14:00			
	Изучение комплекса упражнений «Через здоровый позвоночник к активному долголетию»	28.08.2025 14:00			
	Сентябрь				

3.	<p>БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)</p>	Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля газобедренных суставов	02.09.2025 14:00	Ханнанов И.Х.
		Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	04.09.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений с гантелями, развитие силы и укрепление плечевой манжеты	09.09.2025 14:00	
		Занятие по геродиетике «Диетическое питание при сахарном диабете»	11.09.2025 14:00	
		Изучение комплекса физических упражнений, динамический стретчинг (развитие подвижности в суставах)	16.09.2025 14:00	
		Изучение комплекса дыхательной гимнастики в движении (поверхностное и глубокое, грудное дыхание и брюшное дыхание)	18.09.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений, на все группы мышц (повышение физической активности)	23.09.2025 14:00	
		Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	25.09.2025 14:00	
		Изучение комплекса упражнений «Через здоровый позвоночник к активному долголетию»	30.09.2025 14:00	
		Факультет «Культура и искусство»		
Июль				
1.	<p>БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)</p>	Игровая программа «Бюро находок»	02.07.2025 14.30	Дроздова Е.А.
		Литературный час «История любви Петра и Февронии»	09.07.2025 14.30	
		Литературные игры на скамейке «Чтобы было интересно тебе и мне»	16.07.2025 14.30	
		Поэтическая – музыкальная карусель «Радуга стихов и песен о лете»	23.07.2025 14.30	
		Час доброты «Давайте за руки возьмемся и друг другу улыбнемся» Международный день дружбы	30.07.2025 14.30	

Август

2.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Солнце, воздух и вода будут нам всегда друзья» Литературный музыкальный турнир		06.08.2025 14.30	Дроздова Е.А.
		Литературный ералаш Всемирный день книголюбов		13.08.2025 14.30	
		«Любимые песни на экране» День российского кино		20.08.2025 14.30	
		«Спас! Готовь яблочко про запас» Литературно музыкальное мероприятие		27.08.2025 14.30	
		«Жили-были» - час любимых сказок		30.08.2025 14.30	

Сентябрь

3.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Учиться – это здорово» - Музыкально-игровая программа.		03.09.2025 14.30	Дроздова Е.А.
		«Александр Невский - символ ратного подвига и духовного возрождения»		10.09.2025 14.30	
		Поэтический час «Мир поэзии Марины Цветаевой»		17.09.2025 14.30	
		Игровая программа «Путешествие в страну забытых игр»		24.09.2025 14.30	

Факультет «Творческое развитие личности»

Июль

1.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной)	Знакомство с техникой «Ассамбляж»		01.07.2025	Гончарова Н.Н.
		Подготовка материалов эскизов для работы		03.07.2025 15.00	
		Выполнение работ в технике «Ассамбляж»		08.07.2025	
		Подготовка поверхности (грунтовка, покраска, наклеивание материалов)		10.07.2025	
		Завершение работы в технике «Ассамбляж» (оформление работ, покрытие лаком)		15.07.2025	

реабилитации и абилитации)	Знакомство с техникой «Пуантилизм» (рисование точками)	17.07.2025 22.07.2025	Гончарова Н.Н.
	Выполнение работ в технике «Пуантилизм»	24.07.2025 29.07.2025	
	Выставка работ	31.07.2025	

Август			
БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер-класс «Куклы ручной работы» Подготовка материала, лекал.	05.08.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
	Изготовление куклы. Сборка и склеивание деталей	07.08.2025 12.08.2025 14.08.2025 15.00	
	Изготовление одежды для куклы	19.08.2025 21.08.2025 15.00	
	Оформление куклы Волосы, отделка одежды, оформление лица.	26.08.2025 28.08.2025 15.00	

Сентябрь			
3. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер – класс «Знакомство с техникой Ошибана» Подбор эскизов материалов для работы	02.09.2025 04.09.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
	Занятие по рукоделению: Работа над созданием картин, поделок в технике Ошибана (подготовка поверхности)	09.09.2025 11.09.2025 15.00	
	Занятие по рукоделению: Работа над созданием картин, поделок в технике Ошибана (подготовка материала)	16.09.2025 18.09.2025 15.00	
	Создание композиций в технике Ошибана (обработка наклеивание)	23.09.2025 25.09.2025 15.00	

	Завершение работы в технике Ошибана. Выставка работ	30.09.2025 15.00	
--	---	---------------------	--

Факультет «Психология»

Июль

1.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Психологическое консультирование «Психологические приемы снятия эмоционального напряжения».	02.07.2025 15.00	Мальцева С.Н.
		Медитация на снятие отрицательных эмоций «Замок»	09.07.2025 15.00	
		Коррекционное занятие «Без маски».	16.07.2025 15.00	
		Психогимнастика. <i>Этоды на расслабление мышц: «Птанга»</i> (расслабление мышцы спины), «Сосулька» (расслабление мышцы рук), «Шалтай-болтай» (расслабление мышцы рук, спины и груди) и т.д	23.07.2025 15.00	
		Психологическое консультирование «Девять черт характера зависимых людей»	30.07.2025 13.00	

Август

2.	БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Диагностика социально – психологической адаптации К.Ролджерс, Р. Даймонд	06.08.2025 15.00	Мальцева С.Н.
		Коррекционное занятие «Как научиться говорить нет?»	13.08.2025 15.00	
		Коррекция личностной самооценки «Ощущение достаточности»	20.08.2025 15.00	
		Релаксация "Внутренний луч"	27.08.2025 15.00	

Сентябрь

3.	БУ «Наганский комплексный	Диагностика эмоционально-волевой сферы. Цветовой тест Люшера;	03.09.2025 15.00	Мальцева С.Н.
----	---------------------------	---	---------------------	---------------

Центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Тренинг: «Что я ценю в людях»	10.09.2025 15:00	
	Коррекционное занятие "Самопрезентация";	17.09.2025 15:00	
	Релаксация «Место, где мне хорошо»	24.09.2025 15:00	

Факультет «Информационные технологии и компьютерная грамотность»

Июль

1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Основы эксплуатации персонального компьютера	02.07.2025 15:00	Мужева А.Н.
	Основы взаимодействия с операционной системой компьютера	09.07.2025 15:00	
	Работа с текстовым редактором Microsoft Word	16.07.2025 15:00	
	Электронная почта и регистрация	23.07.2025 15:00	
	Работа с редактором презентаций PowerPoint	30.07.2025 15:00	

Август

2. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной)	Интернет-браузер и поиск информации в сети интернет	06.08.2025 15:00	Мужева А.Н.
	Работа с порталом «Госуслуги»	13.08.2025 15:00	
	Социальные сети и регистрация	20.08.2025 15:00	
	Работа в социальной сети	27.08.2025 15:00	

реабилитации и абилитации)				
Сентябрь				
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Работа с табличным редактором Excel Работа с современными мобильными приложениями: Сбермаркет, Авито, Яндекс.Маркет, Магнит: акции и скидки, OZON	03.09.2025 15:00 10.09.2025 15:00 17.09.2025 15:00	Мужева А.Н.
		Работа с современными мобильными приложениями: ТЕЛЕ2, ОККО	24.09.2025 15:00	
Факкультет «Основы рыбной ловли»				
Июль				
1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Влияние рыбалки на здоровье человека	04.07.2025 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Что можно использовать в качестве наживки для рыбалки»	11.07.2025 15.00	
		««Какие виды рыбалок существуют»»	18.07.2025 15.00	
		Техника и тактика спортивного рыболовства	25.07.2025 15.00	
Август				
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения»	«Что нужно иметь начинающему рыбаку»	01.08.2025 15.00	Ханнанов И.Х.
		«Когда запрещена рыбалка на удочку»	08.08.2025 15.00	

(отделение социальной реабилитации и абилитации)	Техника и технология рыболовства в России		15.08.2025 15.00	
	Рыбалка на водоеме Хулот		22.08.2025 15.00	
	Рыбалка на водоеме Хулот		29.08.2025 15.00	

Сентябрь

3. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Техника и тактика любительского рыболовства		05.09.2025 15.00	Ханнанов И.Х.
	Правила безопасности и основа выживания в природной среде		12.09.2025 15.00	
	Рыбалка на водоеме Хулот		19.09.2025 15.00	
	Рыбалка на водоеме Хулот		26.09.2025 15.00	
	Рыбалка на водоеме Хулот			

Факультет «Мода и стиль»

Июль

1. БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер-класс «Изготовление броши»		03.07.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
	Подготовка к работе над изготовлением броши (подбор материалов, изготовление лекал)		10.07.2025 15.00	
	Изготовление броши (сборка деталей)		17.07.2025 24.07.2025 31.07.2025 15.00	

Август

2. БУ «Няганский комплексный центр социального	«Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара. Занятия по рукоделанию: Изготовление модной сумки для шопинга. Раскрой, пошив, оформление (апликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами)		07.08.2025 14.08.2025 15.00	Гончарова Н.Н.
--	---	--	-----------------------------------	----------------

<p>обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)</p>	<p>Мастер-класс «Подбираем индивидуальный стиль с учётом модных тенденций». «Фигура и её изменения с учётом возрастных особенностей». «Чего лучше не надевать!»</p>	<p>21.08.2025 28.08.2025 15.00</p>	
<p>Сентябрь</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>04.09.2025 11.09.2025 18.09.2025 15.00 25.09.2025 15.00</p>	<p>Гончарова Н.Н.</p>
<p>Факультет «Финансовая грамотность»</p>			
<p>Июль</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, 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>03.07.2025 14:00 10.07.2025 14:00 17.07.2025 14:00 24.07.2025</p>	<p>Симонова Е.С.</p>
<p>Август</p>			
<p>2. БУ «Няганский комплексный центр</p>	<p>Финансовое мошенничество. Как защитить себя?</p>	<p>07.08.2025 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		14.08.2025 14:00	
	Банковские вклады. Как правильно выбрать Банк.		21.08.2025 14:00	
	Кредитные карты, преимущества и недостатки		28.08.2025 14:00	

Сентябрь

3. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Как правильно распределить свои активы		04.09.2025 14:00	Симонова Е.С.
	Формулирование финансовых целей, мотивация, которая поможет в их достижении		11.09.2025 14:00	
	Инструменты пассивного дохода		18.09.2025 14:00	
	Формирование подушки безопасности, правильное распределение денежных средств		25.09.2025 14:00	

Разработчик:

завершения от

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

руководителя центра

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

ген. по социальн. работам

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

ген. по социальн. реабилитацион. абилитации

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

нарколог

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

должность

подпись

расшифровка подписи