

УТВЕРЖДАЮ

Директор

бюджетного учреждения

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

«Няганский комплексный центр

социального обслуживания населения»

В.Н. Медведева

2023г.



План

мероприятий по программе обучения
граждан старшего поколения «Университет третьего возраста»
на 4 квартал 2023 года

№ п/п	Наименование организации, предприятия	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	Изучение статико – динамических упражнений в комплексе упражнений на гимнастическом коврике (физическая подготовка)	03.10.2023 14:00	Ханнанов И.Х.
		Изучение Оздоровительной аэробики (аэробная нагрузка)	05.10.2023 14:00	
		Изучение комплекса лечебной физкультуры при лечении остеохондроза (профилактика остеохондроза)	10.10.2022 14:00	
		Изучение комплекса упражнений по системе Табата (интенсивный интервальный тренинг)	12.10.2023 14:00	
		Занятие по герондистике «Повышение иммунитета: правильное и здоровое питание»	17.10.2023 14:00	
	Изучение комплекса упражнений с	19.10.2023		

инвалидов)	гантелями на фитболах (повышение физической активности)		14:00		
	Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»		24.10.2023 14:00		
	Профилактика и противодействие жестокого обращения в отношении граждан пожилого возраста. Беседа- «Неадекватное обращение с пожилыми людьми в обществе, семье, в медико-социальных учреждениях», распространение памяток с указанием номеров телефонов, куда можно обратиться в случае жестокого обращения		26.10.2023 14:00		
Ноябрь					
2. БУ «Наганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Занятие по геродиетике: «Питание при избыточном весе»			02.11.2023 14:00	Ханнанов И.Х.
	Комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой и Пилатеса			07.11.2023 14:00	
	Изучение комплекса упражнений методики Пилатес, базовые упражнения, техника выполнения упражнений			09.11.2023 14:00	
	Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, нижних конечностей и ягодиц на гимнастическом коврике (физическая подготовка)			14.11.2023 14:00	
	Изучения кондиционной подготовки, развитие силовой выносливости мышц спины, мышц верхней плечевой пояса (устранение гипокинезии)			16.11.2023 14:00	
	Изучения комплекса упражнений с гимнастическими палками на подвижность (мобильность) суставов верхних и нижних конечностей			21.11.2023 14:00	
	Занятие по геродиетике «Принципы рационального питания, суточная потребность в пищевых веществах для граждан пожилого возраста»			23.11.2023 14:00	
	Изучение Оздоровительной аэробики (аэробная нагрузка)			28.11.2023 14:00	
	Профилактика и противодействие жестокого обращения в отношении граждан пожилого возраста. Беседа- «Способы защиты от наиболее распространенных правонарушений, совершаемых в отношении пожилых граждан», распространение памяток с указанием номеров телефонов, куда можно обратиться в случае жестокого обращения			30.11.2023 14:00	
	Декабрь				

3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Изучение комплекса упражнений для развития мобильности и контроля газобедренных суставов	05.12.2023 14:00	Ханнанов И.Х.
		Изучение комплекса упражнений, развивающих мышцы кора	07.12.2023 14:00	
		Изучение комплекса упражнений с гантелями, развитие силы и укрепление плечевой манжеты	12.12.2023 14:00	
		Занятие по геродиетике «Диетическое питание при сахарном диабете»	14.12.2023 14:00	
		Изучение комплекса физических упражнений, динамический стретчинг (развитие подвижности в суставах)	19.12.2023 14:00	
	Изучение комплекса дыхательной гимнастики в движении (повышенное и глубокое, грудное дыхание и брюшное дыхание)	21.12.2023 14:00		
	Изучение комплекса упражнений, на все группы мышц (повышение физической активности)	26.12.2023 14:00		
	Занятие по геродиетике «Основы рационального питания при гипертонической болезни»	28.12.2023 14:00		

Факультет «Культура и искусство»

Октябрь

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Концертная программа ко Дню пожилых людей «Пусть осень жизни будет золотой»	04.10.2023 14.30	Дроздова Е.А.	
		Музыкальное занятие, посвящённое творчеству советского композитора А. Пахмутовой	11.10.2023 14.30		Дроздова Е.А.
		Развлекательное мероприятие «Осенние разносолы»	18.10.2023 14.30		
		Музыкально-игровая программа «Золотая осень»	25.10.2023 14.30		Дроздова Е.А.

Ноябрь

2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Праздничное мероприятие «Пока мы едины - мы не победимы» в рамках Дня народного единства		01.11.2023 14.30	Дроздова Е.А.
		Караоке «Лучшие песни»		08.11.2023 14.30	
		Познавательный квест «Возвращение к истокам»		15.11.2023 14.30	
		Игровая программа «Весёлые вытворяшки»		22.11.2023 14.30	
		Праздничное мероприятие, посвященное международному Дню людей с ограниченными возможностями здоровья «Сильные духом»		29.11.2023 14.30	
Декабрь					
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Игровая программа «Жил за печкой домовоной»		06.12.2023 14.30	Дроздова Е.А.
		Фольклорный праздник «Во горнице, во светлице»		13.12..2023 14.30	
		Мастер-класс «Новогодняя рукавичка»		20.12.2023 14.30	
		Новогоднее театрализованное представление «Новогоднее чудо»		27.12.2023 14.30	Дроздова Е.А.
Факкультет «Творческое развитие личности»					
Октябрь					
1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и	Мастер-класс «Цветы из атласных лент» Подготовка материала		03.10.2023 05.10.2023 15.00	Гончарова Н.Н.
		Оформление атласных цветов в букеты		10.10.2023 12.10.2023 15.00	
		Мастер-класс «Шерстяная акварель» Изготовление картин из шерсти Подготовка материалов. Подбор цветов шерсти. Создание эскизов		17.10.2023 19.10.2023	

	абилитации)	Изготовление картин. Оформление в рамки		15.00	Гончарова Н.Н.
				24.10.2023	
				26.10.2023	
		Изготовление картин из камня»		31.10.2023	
				15.00	
Ноябрь					
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер – класс «Поделки из камней»		02.11.2023	Гончарова Н.Н.
		Знакомство с технологией, изготовление картин		07.11.2023	
		Занятие по рукоделю: «Изготовление картин из камня»		15.00	
				09.11.2023	Гончарова Н.Н.
				14.11.2023	
				15.00	
		Мастер-класс: «Осень, привет!» изготовление сувенирной продукции, технология создания ароматного мыла		16.11.2023	Гончарова Н.Н.
		21.11.2023			
		15.00			
		«Аппликация»		23.11.2023	Гончарова Н.Н.
		Подбор материалов, эскизы		28.11.2023	
		Изготовление картин		15.00	
		«Аппликация»		30.11.2023	Гончарова Н.Н.
		Изготовление картин		15.00	
Декабрь					
3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер – класс «Украшаем интерьер» Подбор материала, обработка, покраска		05.12.2023	Гончарова Н.Н.
				07.12.2023	
		Занятие по рукоделю		15.00	
		тема: «Панно из ракушек» Подбор эскиза		12.12.2023	Гончарова Н.Н.
		Занятие по рукоделю		14.12.2023	
		тема: «Забавные картинки» изготовление элементов интерьера		15.00	
		Занятие по рукоделю		19.12.2023	Гончарова Н.Н.
				21.12.2023	
				15.00	

		26.12.2023 28.12.2023 15.00	Гончарова Н.Н.
--	--	-----------------------------------	----------------

Факультет «Психология»

Октябрь

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов)	Диагностика эмоционально-волевой сферы. Цветовой тест Люшера	04.10.2023 15.00	Малыцева С.Н.
		Сказкотерапия «История одного города» - разрешение внутриличностных проблем	11.10.2023 15.00	
		Коррекционно – развивающее занятие «Место где мне хорошо»	18.10.2023 15.00	
		Медитация с использованием цвета «Калейдоскоп» - снятие психосоматического дискомфорта	25.10.2023 15.00	

Ноябрь

2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Беседа «Естественные приемы регуляции организма»	01.11.2023 15.00	Малыцева С.Н.
		АРТ – терапия «Рисуй жизнь»	08.11.2023 15.00	
		Техника «Коллаж – мои ресурсы» - восстановление собственных ресурсов, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь	15.11.2023 15.00	
		Игра-активатор «Сооберась в дорогу...»	22.11.2023 15.00	
		Релаксация "Внутренний луч" - снятие внутреннего напряжения, психологического дискомфорта	29.11.2023 15.00	

Декабрь

3.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Коррекционное занятие "Самопрезентации" - уметь представлять свои достоинства и недостатки	06.12.2023 15:00	Мальцева С.Н.
		Мини-лекция «Эмоции»	13.12.2023 15:00	
		Коррекционное занятие «Мой жизненный путь»	20.12.2023 15:00	
		Медитация «Растворение чувства обиды»	27.12.2023 15:00	

Факультет «Информационные технологии и компьютерная грамотность»

Октябрь

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Основы эксплуатации персонального компьютера	02.10.2023 15:00	Мужева А.Н.
		Основы взаимодействия с операционной системой компьютера	09.10.2023 15:00	
		Работа с текстовым редактором Microsoft Word	16.10.2023 15:00	
		Электронная почта и регистрация	23.10.2023 15:00	
		Работа с редактором презентаций PowerPoint	30.10.2023 15:00	

Ноябрь

2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания	Интернет браузер и поиск информации в сети интернет	06.11.2023 15:00	Мужева А.Н.
		Работа с порталом «Госуслуги»	13.11.2023 15:00	
		Социальные сети и регистрация	20.11.2023	

населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Работа в социальной сети		15:00	
			27.11.2023 15:00	

Декабрь

3.	Работа с современными мобильными приложениями: Сбермаркет, Авито, Яндекс.Маркет, Магнит: акции и скидки, OZON	Работа с таблицным редактором Excel	04.12.2023 15:00	Мужева А.Н.
		Работа с современными мобильными приложениями: TELE2, ОККО	11.12.2023 15:00	
		Работа с современными мобильными приложениями: TELE2, ОККО	18.12.2023 15:00	
		Работа с редактором презентаций PowerPoint	25.12.2023 15:00	
		Факультет «Основы рыбной ловли»		

Октябрь

1.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитацией и абилитации)	Влияние рыбалки на здоровье человека	06.10.2023 15:00	Ханнанов И.Х.
		«Что можно использовать в качестве наживки для рыбалки»	13.10.2023 15:00	Ханнанов И.Х.
			20.10.2023 27.10.2023 15:00	Ханнанов И.Х. Ханнанов И.Х.
		««Какие виды рыбалок существуют»		

Ноябрь

2.	БУ «Няганский	«Что нужно иметь начинающему рыбаку»	03.11.2023 15:00	Ханнанов И.Х.
----	---------------	--------------------------------------	---------------------	---------------

Комплексыный цент социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	«Когда запрещена рыбалка на удочку»		10.11.2023	Ханнанов И.Х.
			15.00	Ханнанов И.Х.
	Техника и технология рыболовства в России		17.11.2023	Ханнанов И.Х.
	Техника и тактика спортивного рыболовства		24.11.2023	Ханнанов И.Х.
			15.00	

Декабрь

БУ «Няганский комплексный цент социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Техника и тактика любительского рыболовства		01.12.2023	Ханнанов И.Х.
			15.00	
	Правила безопасности и основа выживания в природной среде		08.12.2023	Ханнанов И.Х.
			15.12.2023	Ханнанов И.Х.
	Рыбалка на водоеме Хулгол		22.12.2023	Ханнанов И.Х.
			29.12.2023	
			15.00	

Факультет «Мода и стиль»

Октябрь

1. БУ «Няганский комплексный цент социального обслуживания населения» (отделение	Вводное занятие: «Что такое мода, а что такое стиль?» Беседа на тему: «Мода и стиль для тех кому - за»		04.10.2023	Гончарова Н.Н.
			15.00	
	Мастер-класс «Подбираем индивидуальный стиль с учётом модных тенденций». «Фигура и её изменения с учётом возрастных особенностей». «Чего лучше не надевать!».		11.10.2023	Гончарова Н.Н.
	«Косынка или платок?» Варианты ношения аксессуара. Занятия по рукоделению: Изготовление модной сумки для шоппинга. Раскрой, пошив, оформление (аппликация из ткани, оформление бусинами, пуговицами и т.д)		18.10.2023 25.10.2023	Гончарова Н.Н. Гончарова Н.Н.
			15.00	

социальной реабилитации и абилитации)			
Ноябрь			
2.	БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения» (отделение социальной реабилитации и абилитации)	Мастер-класс: «Как сочетать цвета в одежде, обуви и аксессуарах» «Сочетаем не сочетаемое»	01.11.2023 15.00 Гончарова Н.Н.
		Занятие по рукоделению: «Изготовление Броши из ткани, бисера, бусин» Подбор модели, выкройки, цвета ткани, бусин, бисера, крепления. Демонстрация готовых изделий	08.11.2023 15.11.2023 15.00 Гончарова Н.Н. Гончарова Н.Н.
		Мастер-класс: «Мода для мужчин. Подбираем стильный лук» Занятия по рукоделению: Изготовление галстука. Изготовление выкройки. Раскрой, пошив	22.11.2023 29.11.2023 15.00 Гончарова Н.Н.
Декабрь			
3.	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	06.12.2023 15.00 Гончарова Н.Н.
		Мастер-класс: «Принимаем гостей. Что надеть?» Подбираем одежду для дома. Этикет. Подбираем три варианта одежды: дом, праздник, прогулка	13.12.2023 20.12.2023 15.00 Гончарова Н.Н. Гончарова Н.Н.
		Заключительное занятие: «Я самая обаятельная и привлекательная» Подведение итогов. Диффиге, фотосессия	27.12.2023 15.00 Гончарова Н.Н.

Разработчик:

завернувший
ис.гашевшице

должность

должность

подпись

подпись

расшифровка подписи

расшифровка подписи

Анна Юрьевна О.В.
Давыденко Д.И.

расшифровка подписи

расшифровка подписи

Согласовано:

СОГЛАСОВАНО: Сметалашин по сов. редкам

ДОЛЖНОСТЬ

Шур
ПОДПИСЬ

Сметалашин А. П.
РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

СОГЛАСОВАНО: Иванович по м. ф. ф. ф.

ДОЛЖНОСТЬ

Иванов
ПОДПИСЬ

Иванович И. И.
РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

СОГЛАСОВАНО: Куликович по м. ф. ф. ф.

ДОЛЖНОСТЬ

Куликов
ПОДПИСЬ

Куликович К. К.
РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

СОГЛАСОВАНО: Петров

ДОЛЖНОСТЬ

Петров
ПОДПИСЬ

Петров П. П.
РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

СОГЛАСОВАНО: Шевченко по м. ф. ф. ф.

ДОЛЖНОСТЬ

Шевченко
ПОДПИСЬ

Шевченко Ш. Ш.
РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

СОГЛАСОВАНО:

ДОЛЖНОСТЬ

ПОДПИСЬ

РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ