

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ «КЦСОН Уватского
муниципального района»

Н.А.Слинка

2019г.



**План
проведения занятий по программе «Университет третьего возраста»
на 2019 год**

1. Факультет «Информационные технологии»

Дата проведения занятия	Время проведения и продолжительность занятия	Тема занятия	Ответственный	Место проведения
17.01.2019	Четверг с 12:00-13:00	Лекция: «Информационное пространство для пожилых людей»	Руководитель О.М.Кузнецова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
14.02.2019	Четверг с 12:00-13:00	Лекция на тему «Основы работы с компьютером»	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
14.03.2019	Четверг с 12:00-13:00	Основы работы с интернет - браузером	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
11.04.2019	Четверг с 12:00-13:00	Навигация в сети интернет.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
16.05.2019	Четверг с 12:00-13:00	Работа с электронной почтой.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
20.06.2019	Четверг с 12:00-13:00	Меры предосторожности при работе в сети интернет и с электронной почтой	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8

18.07.2019	Четверг с 12:00-13:00	Жизнь в информационном обществе.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
22.08.2019	Четверг с 12:00-13:00	Ресурсы электронного государства.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
19.09.2019	Четверг с 12:00-13:00	Файлы и папки. Работа с текстами.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
17.10.2019	Четверг с 12:00-13:00	Портал государственных услуг GOSUSLUGI.RU	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
14.11.2019	Четверг с 12:00-13:00	Ресурсы электронного государства.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
12.12.2019	Четверг с 12:00-13:00	Файлы и папки. Работа с текстами.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8

2. Факультет «Психология»

Дата проведения занятия	Время проведения и продолжительность занятия	Тема занятия	Ответственный	Место проведения
15.01.2019	Вторник с 10:00-12:00	Лекция по психологии: «Что может нарушить психологическое здоровье пожилых людей»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
07.02.2019	Четверг с 10:00-12:00	Психологический тренинг: «Мир начинается с тебя!»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
05.03.2019	Вторник с 10:00-12:00	Психологическая беседа «Психологические причины болезней и пути преодоления»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8

11.04.2019	Четверг с 10:00-12:00	Лекция «Особенности характера людей пожилого возраста»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
07.05.2019	Вторник с 10:00-12:00	Тренинг «Я и мое окружение»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
06.06.2019	Четверг с 10:00-12:00	Лекция «Жизненные ценности и самореализация людей пожилого возраста»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
09.07.2019	Вторник с 10:00-12:00	Тренинг «Мои жизненные ценности»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
15.08.2019	Четверг с 10:00-12:00	Лекция «Конфликты. Пути выхода из конфликтов»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
03.09.2019	Вторник с 10:00-12:00	Тренинг «Мастерская по разрешению конфликтов»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
10.10.2019	Четверг с 10:00-12:00	Лекция «Значение жизненного опыта в пожилом возрасте и старости»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
12.11.2019	Вторник с 10:00-12:00	Тренинг «Мои года – мое богатство»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
19.12.2019	Четверг с 10:00-12:00	Лекция «Эмоции и здоровье человека в пожилом возрасте»	Психолог Н.С.Красноперова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8

3. Факультет «Растениеводство»

Дата проведения занятия	Время проведения и продолжительность занятия	Тема занятия	Ответственный	Место проведения
24.01.2019	Четверг с 10:00-12:00	Комнатные растения. Их значение. Уход за комнатными растениями.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района»

				Руководитель О.М.Кузнецова	Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
21.02.2019	Четверг с 10:00-12:00	«Томатные премудрости» способы выращивания рассады, уход. (Лекция, памятка «Томаты – рецепт хорошего урожая».	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8	
21.03.2019	Четверг с 10:00-12:00	Работы в марте – «Как использовать опилки». (Практическое занятие)	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8	
25.04.2019	Четверг с 10:00-12:00	Вертуальные мастер классы садоводов огородников любителей «Я делаю так»	специалист по социальной работе Л.А.Веденева Руководитель О.М.Кузнецова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8	
23.05.2019	Четверг с 10:00-12:00	Секреты ухода за перцем.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8	
20.06.2019	Четверг с 10:00-12:00	Сбор лекарственных трав. (Лекция, памятка)	Главный библиотекарь Ю.А.Лысова	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале.	
18.07.2019	Четверг с 10:00-12:00	Особенности выращивания лука, чеснока. (Лекция, памятка «О луке»)	Главный библиотекарь Ю.А.Лысова	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале.	
22.08.2019	Четверг с 10:00-12:00	Уход за комнатными растениями: подкормка, световой режим, полив.	Главный библиотекарь Ю.А.Лысова	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале.	

26.09.2019	Четверг с 10:00-12:00	Маленькие хитрости своими руками. Копилка полезных советов. (практическое занятие)	специалист по трудово терапии Л.Я.Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
24.10.2019	Четверг с 10:00-12:00	Розы в нашем климате. Гладиолусы, пионы, георгины, флоксы. (Лекция, памятка «Цветник в октябре».	Главный библиотекарь Ю.А.Лысова	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале.
21.11.2019	Четверг с 10:00-12:00	Комнатные растения. Их значение. Уход за комнатными растениями.	специалист по социальной работе Л.А.Веденева Руководитель О.М.Кузнецова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
26.12.2019	Четверг с 10:00-12:00	Выращивание герани. Практическая работа. Размножение герани стеблевым черенком.	Главный библиотекарь Ю.А.Лысова	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале.

4. Факультет «Здоровье и долголетие»

Дата проведения занятия	Время проведения и продолжительность занятия	Тема занятия	Ответственный	Место проведения
22.01.2019	Вторник с 11:00-13:00	Профилактика гриппа и других острых противовирусных инфекций.	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
26.02.2019	Вторник с 11:00-13:00	Фитотерапия и фитопрофилактика.	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
26.03.2019	Вторник с 11:00-13:00	Активная старость как образ жизни.	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система

23.04.2019	Вторник с 11:00-13:00	Правильное питание в пожилом возрасте.	Врач терапевт	Уватского муниципального района» в читальном зале АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
14.05.2019	Вторник с 11:00-13:00	Клещевой энцефалит и болезнь Лайма.	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
25.06.2019	Вторник с 11:00-13:00	Возраст и вредные привычки.	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
30.07.2019	Вторник с 11:00-13:00	И старость и радость.	Главный библиотекарь Ю.А.Лысова	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале.
27.08.2019	Вторник с 11:00-13:00	Безопасность и качество продуктов – один из факторов сохранения здоровья.	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
24.09.2019	Вторник с 11:00-13:00	Профилактика онкологических заболеваний.	Врач Хирург	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
29.10.2019	Вторник с 11:00-13:00	Массаж: показания и противопоказания	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале

26.11.2019	Вторник с 11:00-13:00	Биологически активные добавки	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале
24.12.2019	Вторник с 11:00-13:00	Почему важно следить за артериальным давлением?	Врач терапевт	АУ «Централизованная библиотечная система Уватского муниципального района» в читальном зале

4. Факультет «Социальный туризм»

Дата проведения занятия	Время проведения и продолжительность занятия	Тема занятия	Ответственный исполнитель (ФИО, должность)	Место проведения (наименование организации, адрес, кабинет)
Январь	13.00-15.00	Виртуальные экскурсии по интересным местам (монастыри, церкви и др.)	Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	АУ «КЦСОН Уватского МР» ул. Дзержинского д.17
Февраль	11.00-13.00	Посещение музея «Легенды седого Иртыша»	Директор музея Л.А. Телегина	Администрация Уватского сельского поселения ул. Ленина д.77
Март	14.00-15.30	«Скандинавская ходьба» для пожилых людей	Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	Стадион «Юность» ул. Дзержинского д.41а
Апрель	11.00-12.00	Виртуальные Мастер-классы садоводов/огородников любителей «Я делаю так»	Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	АУ «КЦСОН Уватского МР» ул. Дзержинского д.17
Май	14.00-15.00	«Жизнь в движении». Оздоровительная гимнастика	Инструктор АФК Н.Ю. Телегина	АУ «КЦСОН Уватского МР»

Июнь	10.00-12.00	Консультации по мерам социальной поддержки	Специалист по социальной работе П.В.Пеллер	ул. Дзержинского д.17
Июль	15.00-16.00	Психологические тренинги	Психолог Н.С. Красноперова	Центральная библиотечная система ул. Ленина д.77 (читальный зал) АУ «КЦСОН Уватского МР» ул. Дзержинского д.17
Август	11.00-12.30	Мастер-классы по изготовлению различных поделок. Занятия по творчеству.	Специалист по трудотерапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского МР» ул. Дзержинского д.17
Сентябрь	12.00-13.00	Беседы о секретах здорового питания.	Врач – терапевт ГБУЗ ТО «Областная больница №20»	Центральная библиотечная система ул. Ленина д.77 (читальный зал)
Октябрь	11.00-12.00	Включает обучение пользованию компьютером, Интернет-ресурсами	Главный библиотекарь ЦБС Ю.А. Лысова	Центральная библиотечная система ул. Ленина д.77 (читальный зал)
Ноябрь	15.00-17.00	Организация мероприятий для всех граждан, посещающих группу. Познавательные встречи, чаепития.	Специалист по трудотерапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского МР» ул. Дзержинского д.17
Декабрь	14.00-16.00	«Скандинавская ходьба» для пожилых людей	Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	Стадион «Юность» ул. Дзержинского д.41а

5. Факультет «Творческое развитие личности»

Дата проведения занятия	Время проведения и продолжительность занятия	Тема занятия	Ответственный исполнитель (ФИО, должность)	Место проведения (наименование организации, адрес, кабинет)
Январь	Среда 11.00-13.00	Мастер-классы по изготовлению различных поделок. Занятия по творчеству.	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
Февраль	Среда 11.00-13.00	Лекционно практическое занятие: «Составление гармоничной композиции, выбор цветовой гаммы, изготовление элементов»	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
Март	Среда 11.00-13.00	Картина из пластилина «Мое настроение»	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
Апрель	Среда 11.00-13.00	Лекционно практическое занятие: «Атласные ленты – бескрайний мир фантазии!» (вышивка лентами, составление букета)	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
Май	Среда 11.00-13.00	Лекционно практическое занятие: «Васильки» (изготовление панно)	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
Июнь	Среда 11.00-13.00	Лекционно практическое занятие: Вышивка элементов травки, листьев, бутонов	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района»

июль			Лекционно практическое занятие: «Оформление изделия из заготовок: заколка для волос, брошь»	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
август	Среда 11.00-13.00	Среда 11.00-13.00	Экспресс топинарий из салфеток «Дерево счастья»	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
сентябрь	Среда 11.00-13.00	Среда 11.00-13.00	Технология пошива фольклорной куклы «Домовой»	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
октябрь	Среда 11.00-13.00	Среда 11.00-13.00	Изготовление декораций к тематическим праздникам.	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
ноябрь	Среда 11.00-13.00	Среда 11.00-13.00	Изготовление персонажей кукольного театра.	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
декабрь	Среда 11.00-13.00	Среда 11.00-13.00	Изготовление новогоднего сувенира.	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8

6. Факультет «Волонтеры серебряного возраста»

Дата проведения занятия	Время проведения и продолжительность занятия	Тема занятия	Ответственный исполнитель (ФИО, должность)	Место проведения (наименование организации, адрес, кабинет)
январь	Пятница с 10.00-12.00	Лекция «Понятие «Волонтерство» и «Добровольчество»	Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
февраль	Пятница с 10.00-12.00	Права и обязанности волонтеров	Руководитель О.М.Кузнецова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
март	Пятница с 10.00-12.00	Стратегия участия в волонтерской деятельности	Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
апрель	Пятница с 10.00-12.00	Особенности формирования команды волонтеров среди людей старшего поколения	Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
май	Пятница с 10.00-12.00	Помоги себе сам-здоровый образ жизни в пожилом возрасте	Руководитель О.М.Кузнецова Специалист по социальной работе	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района»

июнь	Пятница с 10.00-12.00	Беседа «Оказание содействия в урегулировании конфликтов, возникающих между получателями социальных услуг и членами семьи»	Л.А. Веденева Психолог Н.С.Красноперова	Ул.Дзержинского, д.17., каб.8 АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
июль	Пятница с 10.00-12.00	Семинар	Руководитель О.М.Кузнецова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
август	Пятница с 10.00-12.00	Просветительская работа с населением по актуальным темам	Руководитель О.М.Кузнецова Специалист по социальной работе Л.А. Веденева	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
сентябрь	Пятница с 10.00-12.00	«Оказание помощи гражданам пожилого возраста и инвалидам, имеющим тяжелые ограничения жизнедеятельности, персональными помощниками»	специалист по реабилитации Е.Г.Терехова	Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
октябрь	Пятница с 10.00-12.00	Мотивация пожилого человека на занятия творчеством, трудовой и общественной деятельностью	инструктор по трудовой терапии Л.Я. Ашряпова	АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8
ноябрь	Пятница с 10.00-12.00	Круглый стол	Руководитель О.М.Кузнецова Специалист по социальной	АУ «КЦСОН Уватского муниципального

декабрь	Пятница с 10.00-12.00	Прохождение практики участниками геронтовольтонтерского движения «Волонтеры серебряного возраста»	<p>работе Л.А. Веденева</p> <p>Руководитель О.М.Кузнецова Специалист по социальной работе Л.А. Веденева</p>	<p>района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8</p> <p>АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8</p>
декабрь	Пятница с 10.00-12.00	Подведение итогов работы. Анкетирование на предмет удовлетворенности обучения по данному направлению.	<p>Руководитель О.М.Кузнецова Специалист по социальной работе Л.А. Веденева</p>	<p>АУ «КЦСОН Уватского муниципального района» Ул.Дзержинского, д.17., каб.8</p>