

Утверждаю:  
 Директор ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»  
 Н.В. Коваленко  
 2016 года

**ПЛАН**  
**мероприятий комплексной реабилитационной программы**  
**«Школа пожилого возраста»**  
**на 2016 год**

№ п/п	мероприятие	дата и место проведения	преподаватели
<b>1. Направление «Активное долголетие»</b>			
Куратор: Гребер Елена Сергеевна - специалист по социальной работе			
1.	Физические занятия в «Группе здоровья»	Понедельник, среда, пятница. 18:00 – 19:00 ДЮСШ	Н.А. Холоденина Тренер по ЛФК
2.	Лекция на тему: «Через спорт – к активному долголетию».	Март ДЮСШ	Специалист по социальной работе
3.	Лекция на тему: «Как правильно бегать в пожилом возрасте».	Апрель ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
4.	Лекция на тему: «Оздоровление суставов в пожилом возрасте».	Июнь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
5.	Лекция на тему: «Правила здорового образа жизни в пожилом возрасте»	Июль ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
6.	Лекция на тему: «Закаливание в пожилом возрасте».	Сентябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
7.	Лекция на тему: «Ходьба на лыжах в пожилом возрасте».	Ноябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
8.	Лекция на тему: «Биологически активные добавки – мифы и реальность»	Декабрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
<b>2. Направление «Творческая и прикладная деятельность»</b>			
Куратор: Шанина Вера Николаевна - специалист по социальной работе			
1.	Работа с разными материалами. Мастер-класс «Букет из конфет»	Март ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
2.	Техника «Кардмейкинг». Изготовление подарочной упаковки	Апрель ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
3.	Техника «Скрапбукинг». Оформление фотоальбома	Июнь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
4.	Техника «Квиллинг». Оформление фоторамки	Июль ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
5.	Мастер-класс, «Шкатулочка – комодик»	Сентябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе

		Ивделя»	
6.	Объёмные поделки из солёного теста Мастер-класс, изготовление фоторамки	Ноябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
7.	Работа с разными материалами (пластиковые бутылки). Мастер-класс «Тапочки»	Декабрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
<b>3. Направление «Безопасная жизнедеятельность»</b>			
Куратор: Замаруева Елена Олеговна – заведующая ОСО на дому			
1.	Лекция на тему: « Пищевая и лекарственная безопасность»	16.03.2016 г. ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОСО на дому
2.	Лекция на тему: «Защита прав потребителей»	20.04.2016 г. ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОСО на дому
3.	Лекция на тему: «Ушибы, растяжения, вывихи. Оказание первой медицинской помощи».	18.05.2016 г. ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОСО на дому
4.	Лекция на тему: «первая медицинская помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе»	20.07.2016 г. ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОСО на дому
5.	Лекция на тему: « Пожарная безопасность»	21.09.2016 г. ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОСО на дому
6.	Лекция на тему: « Поведение и действия при снежных заносах»	19.10.2016 г. ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОСО на дому
7.	Лекция на тему: « Первая медицинская помощь при обморожении»	21.12.2016 г. ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОСО на дому
<b>4. Направление «Обучение навыкам ухода»</b>			
Куратор: Зарамышева Ирина Тагировна – заведующая ОСО на дому			
1.	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при заболевании органов движения и опоры»	Март ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	заведующая ОСО на дому
2.	Лекция на тему: «Технические средства реабилитации»	Апрель ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	заведующая ОСО на дому
3.	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при заболевании органов дыхания. Профилактика заболеваний органов дыхания»	Май ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	заведующая ОСО на дому
4.	Лекция на тему: «Создание благоприятного микроклимата. Санитарные требования к содержанию помещений»	Июнь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	заведующая ОСО на дому
5.	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми с заболеваниями сердечнососудистой системой»	Июль ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	заведующая ОСО на дому
6.	Лекция на тему: «Организация сна и отдыха пожилых людей. Принципы лечения бессонницы»	Сентябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	заведующая ОСО на дому

7.	Лекция на тему: «уход за пожилыми людьми при заболевании органов зрения, пищеварения, при сахарном диабете и ожирении»	Ноябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	заведующая ОСО на дому
<b>5. Направление: «Правовая и экономическая культура»</b> Куратор: Большакова Кристина Алексеевна - юристконсульт			
1.	Лекция на тему: «Понятие экономической культуры»	Март ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт
2.	Лекция на тему: «Структура экономической культуры»	Апрель ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт
3.	Лекция на тему: «развитие экономической культуры»	Май ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт
<b>6. Направление «Основы компьютерной грамотности»</b> Куратор: Дементьева Эсмירה Юрьевна – заведующая ОССО			
1.	Работа на компьютере: включение, работа с мышкой, клавиатура, рабочий стол, окна, меню, выключение	Еженедельно. Понедельник и пятница с 14-00 до 17-00 «ГБУ КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОССО
2.	Запуск программы. Рабочий стол, корзина. Работа с дисководом (флешка). Сохранение работы.		
3.	Работа с мышью, работа с окнами. Значки на рабочем столе.		
4.	Начало работы с текстовым редактором. Создание делового документа.		
5.	Работа в Internet. Электронная почта. регистрация в электронной почте.		
6.	Стандартные программы. Графический редактор, Текстовый редактор. Блокнот. Калькулятор.		
7.	Skype. Изучение социально-значимых сайтов. Регистрация на портале госуслуг.		
8.	Составление таблиц в MS Word.		
9.	Правила безопасной работы с компьютером.		
<b>7. Направление «Профессиональная ориентация»</b> Куратор: Дементьева Эсмירה Юрьевна – заведующая ОССО			
1.	Лекция на тему: «профессиональная ориентация», «самоориентация», «профессиональная самоидентификация», «профессиональное обучение»	Апрель «ГБУ КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОССО
2.	Лекция на тему: «Профессиональная ориентация пожилых граждан. Резюме – главный «инструмент» при поиске работы»	Июнь «ГБУ КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОССО
3.	Лекция на тему: «Способы поиска работы»	Август «ГБУ КЦСОН г. Ивделя»	Заведующая ОССО
<b>8. Направление «Краеведение»</b> Куратор: Шанина Вера Николаевна – специалист по социальной работе			
1.	Лекция на тему: «Введение в краеведение»	Март ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
2.	Экскурсия в краеведческий музей г. Североуральск	Апрель	Специалист по социальной работе
3.	Лекция на тему: «Средний Урал в советское время»	Май ГБУ «КЦСОН г.	Специалист по

		Ивделя»	социальной работе
4.	Экскурсия в заповедник «Денежкин камень» г. Североуральск	Июнь	Специалист по социальной работе
5.	Лекция на тему: «Екатеринбург – столица Урала»	Июль ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
6.	Лекция на тему: «Святыни Урала»	Август ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
7.	Лекция на тему: «Народы Среднего Урала»	Сентябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе
8.	Лекция на тему: «История города Ивделя»	Октябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	Специалист по социальной работе

### 9. Направление «Финансовая грамотность»

Куратор: Большакова Кристина Алексеевна – юристконсульт

1.	Лекция на тему: «Деятельность коллекторов. Деятельность Федеральной службы судебных приставов»	Март ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт
2.	Лекция на тему: «Основы наследственного законодательства в Российской Федерации»	Май ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт
3.	Лекция на тему: «Предоставление государственных и муниципальных услуг в электронном виде»	Июль ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт
4.	Лекция на тему: «Меры безопасности при использовании возможностей интернет пространства»	Сентябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт
5.	Лекция на тему: «Личный бюджет. Планирование, способы планирования личного бюджета»	Ноябрь ГБУ «КЦСОН г. Ивделя»	юристконсульт

### 10. Направление «Социальный туризм»

Куратор: Гребер Елена Сергеевна – специалист по социальной работе

1.	Экскурсия в краеведческий музей г. Североуральск	Март	Специалист по социальной работе
2.	Экскурсия по театрам города г. Екатеринбурга и просмотр спектакля в одном из них	Май	Специалист по социальной работе
3.	Лечебно – оздоровительная поездка в бассейн г. Североуральск	Июнь	Специалист по социальной работе
4.	Экскурсия по святым местам г.Верхотурье	Август	Специалист по социальной работе

5.	Экскурсия Ботанический сад г.Екатеринбург	Сентябрь	Специалист по социальной работе
----	---	----------	---------------------------------