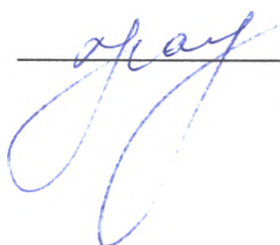


Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Забота» города Качканара»

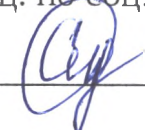
УТВЕРЖДАЮ:

Директор центра

 А.С. Гареева

СОСТАВИЛА:

Спец. по соц. работе

 Сергеева М.П.

План работы

Учебно-тематический план лекций по **активному долголетию** в рамках школы пожилого возраста, согласно региональной комплексной программы

«Старшее поколение» (ШПВ)

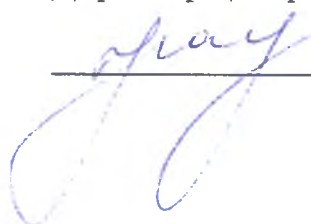
Дата	Тема занятий	Часов, в т.ч.		Ответственный
		лекции	практ. занятия	
Январь				
20.01	Принципы здорового питания и организация доступной физической нагрузки для пожилых людей.	1	1	Сергеева М.П.
27.01	Гигиена и уход за маломобильными пожилыми.	1	1	
31.01	Родственники и подопечные с деменцией.	1	1	
Февраль				
10.02	Спорт в жизни пожилых людей	1	1	Сергеева М.П.
17.02	Программа оздоровления суставов	1	1	
24.02	Очищение организма пожилых людей	1	1	
Март				
03.03	Тепло и холод для здоровья	1	1	Сергеева М.П.
17.03	Всё о деменции	1	1	
24.03	Нейропсихологические основы, нормального и патологического старения	1	1	
Апрель				
04.04	Теоретические основы социальной геронтологии	1	1	Сергеева М.П.
11.04	Методы восстановления иммунитета пожилых людей	1	1	
18.04	Правильное питание в пожилом и старческом возрасте	1	1	
Май				
05.05	Дыхательная гимнастика для граждан пожилого возраста	1	1	Сергеева М.П.
12.05	Нормализация сна в пожилом возрасте	1	1	
19.05	Здоровое питание в пожилом возрасте	1	1	
Июнь				

02.06	Этические нормы, правила общения и взаимодействия с людьми имеющие когнитивные нарушения	1	1	Сергеева М.П.
09.06	Основные методы диагностики когнитивных нарушений и способы мотивации	1	1	
23.06	Наиболее эффективные нелекарственные методы для профилактики когнитивных нарушений граждан пожилого возраста	1	1	
Июль				
07.07	Оздоровление суставов (закаливание, баня и сауна, тепло терапия)	1	1	Сергеева М.П.
14.07.	Как быть бодрым с утра!	1	1	
21.07	Возраст не помеха, как поддержать здоровье суставов.	1	1	
Август				
04.08.	Когнитивный тренинг (тренируем мозг)	1	1	Сергеева М.П.
11.08.	Как держать артериальное давление под контролем	1	1	
18.08.	Рискованная еда. «Как питать свой мозг?»	1	1	
Сентябрь				
01.09	Осторожно ИНСУЛЬТ!	1	1	Сергеева М.П.
15.09	Спорт в жизни пожилых людей. Польза скандинавской ходьбы.	1	1	
29.09	Ходьба на лыжах	1	1	
Октябрь				
13.10	Силовая тренировка для старшего поколения	1	1	Сергеева М.П.
20.10	Дыхательная гимнастика	1	1	
27.10	Волевая гимнастика лица	1	1	
Ноябрь				
10.11	Закаливание	1	1	Сергеева М.П.
17.11	Пелоидотерапия	1	1	
24.11	Плавание	1	1	
Декабрь				
01.12	Оздоровительный бег	1	1	Сергеева М.П.
15.12	Очищение организма пожилых людей	1	1	
Всего:				

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Забота» города Качканара»


УТВЕРЖДАЮ:

Директор центра

 А.С. Гареева

СОСТАВИЛА:

Спец. по соц. работе

 Сергеева М.П.

План работы

Учебно-тематический план лекций по творческо-прикладной деятельности в рамках школы пожилого возраста, согласно региональной комплексной программы

«Старшее поколение» (ШПВ)

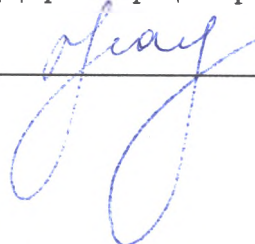
Дата	Тема занятий	Часов, в т.ч.		Ответственный
		лекции	практ. занятия	
Январь				
10.01	Изотерапия	1	1	Сергеева М.П.
24.01	Библиотерапия	1	1	
Февраль				
07.02	Куклотерапия	1	1	Сергеева М.П.
25.02	Стихотерапия (Чтение стихов А.С. Пушкина)	1	1	
Март				
09.03	Открытка из фетра	1	1	Сергеева М.П.
23.03	Гарденотерапия	1	1	
Апрель				
15.04	Кинотерапия	1	1	Сергеева М.П.
29.04.	Куклотерапия	1	1	
Май				
13.05	Арт-терапия	1	1	Сергеева М.П.
27.05	Изотерапия	1	1	
Июнь				
10.06	Кинотерапия	1	1	Сергеева М.П.
24.06	Глинотерапия	1	1	
Июль				
11.07	Бумагопластика	1	1	Сергеева М.П.
25.07	Бумагопластика	1	1	
Август				
09.08	Музыкотерапия	1	1	Сергеева М.П.
23.08	Танце терапия	1	1	
Сентябрь				
13.09	Гарденотерапия	1	1	Сергеева М.П.
27.09	Библиотерапия	1	1	
Октябрь				
11.10	Кинотерапия	1	1	Сергеева М.П.

25.10	Арт-терапия	1	1	
Ноябрь				
08.11	Изотерапия	1	1	Сергеева М.П.
22.11	Библиотерапия	1	1	
Декабрь				
05.12	Арт-терапия	1	1	Сергеева М.П.
09.12	Танце терапия	1	1	
Всего:		48		

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Забота» города Качканара»


УТВЕРЖДАЮ:

Директор центра

 А.С. Гареева

СОСТАВИЛА:

Спец. по соц. работе

 Сергеева М.П.

План работы

Учебно-тематический план лекций по **финансовой грамотности** в рамках школы пожилого возраста, согласно региональной комплексной программы

«Старшее поколение» (ШПВ)

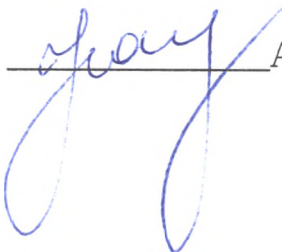
Дата	Тема занятий	Часов, в т.ч.		Ответственный
		лекции	практ. занятия	
Январь				
12.01	Экономия для жизни	1	1	Сергеева М.А.
25.01	Личный бюджет. Способы планирования личного семейного бюджета	1	1	
Февраль				
07.02	Единая социальная карта	1	1	Сергеева М.П.
21.02	Финансовое мошенничество, защити себя и свою семью	1	1	
Март				
04.03	«Безопасное использование пластиковых карт»	1	1	Сергеева М.П.
16.03	Цифровые финансовые услуги. Безопасность и справедливость.	1	1	
Апрель				
05.04	Профилактика мошеннических действий в отношении пожилых людей.	1	1	Сергеева М.П.
19.04	Создание личного финансового плана	1	1	
Май				
12.05	Помощь в увеличении доходов	1	1	Сергеева М.П.
26.05	Помощь в сокращении расходов	1	1	
Июнь				
09.06	Что нужно знать про инфляцию	1	1	Сергеева М.П.
23.06	Банковские карты. Принцип действия, основные операции, интернет-банк. Способы защиты денежных средств при оплате товаров и услуг с использованием банковской карты или безналичным расчетом.	1	1	
Июль				
04.07	Предоставление государственных услуг в электронной форме.	1	1	Сергеева М.П.
18.07	Страхование как способ защиты от рисков	1	1	

Август				
08.08	Все про кредит или четыре правила, которые помогут достичь цели.	1	1	Сергеева М.П.
22.08	Виды пенсий и условия их получения	1	1	
Сентябрь				
12.09	Риски при переводе накопительной пенсии в негосударственный пенсионный фонд	1	1	Сергеева М.П.
26.09	Мошенничество в кредитно-финансовой сфере	1	1	
Октябрь				
10.10	Предоставление государственных (муниципальных) услуг в электронной форме. Понятие «Личного кабинета»	1	1	Сергеева М.П.
24.10	Приватизация. «Дачная амнистия». Деятельность Росреестра	1	1	Сергеева М.П.
Ноябрь				
07.11	Личный (семейный) бюджет. Планирование, способы планирования личного (семейного) бюджета. Эффективность личного бюджета.	1	1	Сергеева М.П.
21.11	Финансовые риски при совершении сделок купли-продажи, мены, дарения недвижимого имущества	1	1	Сергеева М.П.
Декабрь				
16.12	Банки и кредитные организации. Критерии и способы выбора кредитной организации для хранения (сбережения) денежных средств	1	1	Сергеева М.П.
23.12	Законодательство о защите прав потребителей. Защита прав потребителей.	1	1	
Всего:		48		

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Забота» города Качканара»

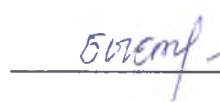
УТВЕРЖДАЮ:

Директор центра

 А.С. Гареева

СОСТАВИЛА:

Спец. по соц. работе

 Быстрова Е.А.

План работы

Учебно-тематический план лекций по **обучению навыкам ухода**

в рамках школы пожилого возраста, согласно региональной комплексной программы

«Старшее поколение» (ШПВ)

Дата	Тема занятий	Часов, в т.ч.		Ответственный
		лекции	практ. занятия	
Январь				
10.01	Возрастные изменения организма пожилого человека по органам и системам.	1	1	Быстрова Е.А.
24.01	Двигательная активность лиц пожилого возраста	1	1	
Февраль				
08.02	Организация сна и отдыха пожилых людей	1	1	Быстрова Е.А.
24.02	Особенности питания лиц пожилого возраста	1	1	
Март				
14.03	Как держать артериальное давление под контролем	1	1	Быстрова Е.А.
22.03	Особенности личной гигиены лиц пожилого возраста	1	1	
Апрель				
05.04	Создание благоприятного микроклимата, санитарные требования к содержанию помещения	1	1	Быстрова Е.А.
19.04	Оказание помощи при перемещении в пространстве. Профилактика лиц пожилого возраста.	1	1	
Май				
12.05	Организация медико-социальной помощи населению	1	1	Быстрова Е.А..
26.05	Профилактика травматизма граждан пожилого возраста	1	1	
Июнь				
09.06	Организация двигательной активности лицам пожилого возраста. Оказание помощи при перемещении в пространстве.	1	1	Быстрова Е.А.
23.06	Организация ухода за пожилыми людьми с различными заболеваниями.	1	1	

Июль				
04.07	Уход за пожилыми людьми с заболеваниями органов дыхания.	1	1	Быстрова Е.А.
18.07	Уход за пожилыми людьми с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.	1	1	
Август				
08.08	Уход за пожилыми людьми с заболеваниями органов пищеварения.	1	1	Быстрова Е.А.
22.08	Уход за пожилыми людьми с заболеваниями органов мочевого выделения.	1	1	
Сентябрь				
12.09	Уход за пожилыми людьми с сахарным диабетом.	1	1	Быстрова Е.А.
26.09	Уход за пожилыми людьми с заболеваниями органов движения и опоры.	1	1	
Октябрь				
10.10	Уход за пожилыми людьми с инсультами.	1	1	Быстрова Е.А.. Быстрова Е.А.
24.10	Уход за пожилыми людьми с нарушениями психики и старческом слабоумии.	1	1	
Ноябрь				
07.11	Возрастные изменения организма пожилого человека по органам и системам.	1	1	Быстрова Е.А. Быстрова Е.А.
21.11	Организация сохранения здоровья населения. Понятие о здоровье, факторы риска.	1	1	
Декабрь				
16.12	Социально-психологические особенности лиц пожилого возраста.	1	1	Быстрова Е.А.
23.12	Психогигиена лиц пожилого возраста.	1	1	
Всего:		48		