

ПЛАН



Директор  
ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»  
Н. В. Рулакова  
«10» января 2025г.

Мероприятий комплексной реабилитационной программы «Школа пожилого возраста» на 2025 год

**направление «Компьютерная грамотность» куратор Малюгина Иван Владимирович**

п/п	Мероприятие	Дата и место проведения
1	Выбор компьютера.	январь 2025 г ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»
2	Выбор компьютера.	февраль 2025 г ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»
3	Хранение и копирование больших объемов информации (архивы документов, фотографий, фильмов, музыки)	март 2025 г ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»
4	Хранение и копирование больших объемов информации (архивы документов, фотографий, фильмов, музыки)	апрель 2025 г ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»
5	Хранение и копирование больших объемов информации (архивы документов, фотографий, фильмов, музыки)	май 2025 г ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»
6	Работа с флешкой и переносным жестким диском	июнь 2025 г ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»
7	Работа с флешкой и переносным жестким диском	июль 2025 г ГАСУ СО «КЦСОН г. Индженя»
8	Работа с флешкой и переносным жестким диском	август 2025 г

		ГАУСО СО «КЦСОН г.Ивделя»
9	Работа со сканером и принтером	Сентябрь 2025 г ГАУСО СО «КЦСОН г.Ивделя»
10	Работа со сканером и принтером	октябрь 2025 г ГАУСО СО «КЦСОН г.Ивделя»
11	Работа со сканером и принтером	ноябрь 2025 г ГАУСО СО «КЦСОН г.Ивделя»
12	Оборудование для видеообобщения	декабрь 2025 года ГАУСО СО «КЦСОН г.Ивделя»

**направление «Активное долголетие» Куратор: Бугт Ирина Евгеньевна**

№	Мероприятие	место проведения
1.	Гимнастика для пожилых: комплекс из 11 простых упражнений	январь
2.	Посещение бани, сауны	февраль
3.	Самомассаж ног и рук	март
4.	Занятия для пожилых. Суставная гимнастика <a href="https://youtu.be/1467ab2c5b34b270710705b1d6a389c?r=related">https://youtu.be/1467ab2c5b34b270710705b1d6a389c?r=related</a>	апрель
5.	Прогулка по набережной г. Ивдель	май
6.	Занятие : Самомассаж пальцев рук	июнь
7.	Туристический поход на скалы	июль
8.	Пешие прогулки по лесному массиву	август
9.	туристический поход в парк «Кедровник»	сентябрь

10.	Гимнастика доп. занятия на каждый день. <a href="https://aif.s3.af1.gl/images/007/883/692/5892d3a71af55796d3b94d1522297a.jpg">https://aif.s3.af1.gl/images/007/883/692/5892d3a71af55796d3b94d1522297a.jpg</a>	Октябрь
11.	Скандинавская ходьба	ноябрь
12.	Посещение русской бани .	декабрь

**направление «Безопасная жизнедеятельность» куратор: Феденева Ксения Эдуардовна**

№	Мероприятие	Дата и место проведения
1	Лекция на тему: «Пожарная безопасность»	январь
2	Лекция на тему: «Двигательная активность в пожилом возрасте»	февраль
3	Лекция на тему: «Пищевая безопасность»	март
4	Лекция на тему: «Безопасная жизнедеятельность в межличностных отношениях»	апрель
5	Лекция на тему: «Факторы, угрожающие здоровью и жизни человека в повседневных условиях быта»	май
6	Лекция на тему: «Опасность проникновения преступников в жилище»	июнь
7	Лекция на тему: «Рациональное питание в пожилом возрасте»	июль
8	Лекция на тему: «Безопасность на улице»	август
9	Лекция на тему: «Оказание первой медицинской помощи при ушибах»	сентябрь
10	Лекция на тему: «Правила поведения на улице в гололед»	октябрь
11	Лекция на тему: «Первая медицинская помощь при обмороке»	ноябрь
12	Лекция на тему: «Первая медицинская помощь при обморожениях»	декабрь

**направление «Обучение навыкам ухода» куратор: Сухан Наталья Борисовна**

№ п/п	Мероприятие	Дата и место проведения



3	«Легенды Невьянского края» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2a_T54XWk4&amp;embeds_embed=https%3A%2F%2Fitalcalc.ru%2F&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=Q2a_T54XWk4&amp;embeds_embed=https%3A%2F%2Fitalcalc.ru%2F&amp;feature=emb_logo</a>	март
4	Мастер-класс по технологии обработки бересты в историко-этнографическом музее г. Ивдель» «Эрист Незвестный. Отпель» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4AWaDdl_eM">https://www.youtube.com/watch?v=B4AWaDdl_eM</a>	апрель май
5	обзорная экскурсия по одной из ключевых выставок 2020 года	
6	ВЫСТАВКА «Коллекционер успеха» Государственная Третьяковская галерея <a href="https://artsandculture.google.com/exhibit/коллекционер-успеха/КГИСХЕТТУСЦЛА">https://artsandculture.google.com/exhibit/коллекционер-успеха/КГИСХЕТТУСЦЛА</a>	июнь
7	Экскурсия: «Церковь Благовещения Пресвятой Богородицы» г.Ивдель ул.Остров ЛПХ 21 А	август
8	Посещение выставки «История Ивделя», посвященной празднованию Дня города Дом купцов Агафуровых. История и декор. Видеоэкскурсия <a href="https://www.youtube.com/watch?v=083whRVU1DA0">https://www.youtube.com/watch?v=083whRVU1DA0</a>	август сентябрь
10	Жизнь в эвакуации на Среднем Урале: экскурсия от музея истории и археологии Урала <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&amp;v=AQdheYtGFLA&amp;embeds_embed=https%3A%2F%2Fitalcalc.ru%2F&amp;source_ve_path=Mjg2NjUsMjg2NjU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&amp;v=AQdheYtGFLA&amp;embeds_embed=https%3A%2F%2Fitalcalc.ru%2F&amp;source_ve_path=Mjg2NjUsMjg2NjU&amp;feature=emb_logo</a>	октябрь
11	экскурсия от музея радио имени А.С. Попова <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=XZADGsbuqenI&amp;embeds_embed=https%3A%2F%2Fitalcalc.ru%2F&amp;source_ve_path=Mjg2NjU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=XZADGsbuqenI&amp;embeds_embed=https%3A%2F%2Fitalcalc.ru%2F&amp;source_ve_path=Mjg2NjU&amp;feature=emb_logo</a>	декабрь

**направление «Профессиональная ориентация» куратор Труш Ольга Ивановна**

№ п/п	Мероприятие	Дата и место проведения
1	Онлайн лекция. Профорientация пожилых людей <a href="https://www.b17.ru/article/psicologiemasteva_rozhnykh_ivudev">https://www.b17.ru/article/psicologiemasteva_rozhnykh_ivudev</a>	Январь

2	Профобучение 50+: как бесплатно получить новую профессию	Февраль
3	Лекция: Современный рынок труда.	Март
4	НАВИГАТУМ: Счастливая старость. <a href="https://navigatum.ru/elder">https://navigatum.ru/elder</a>	Апрель
5	Лекция. Подработка для пенсионеров: куда устроиться и где искать вакансии.	Май
6	Трудовой договор. Советы на испытательный срок.	Июнь
7	Как распознать обман во время трудоустройства	Июль
8	Как составить резюме. Как написать сопроводительное письмо.	Август
9	Навыки самопрезентации	сентябрь
10	Как пенсионеру заработать деньги на дому	Октябрь
11	Как написать бизнес-план 1 часть	Ноябрь
12	Как написать бизнес-план 2 часть	Декабрь

**направление «Социальный туризм» куратор: Иващикова Алена Игоревна**

№ п/п	Мероприятие	Дата и место проведения
1	Лекция: Особенности и характеристика видов и форм социального туризма.	январь
2	Виртуальные туры по музеям «Самоцветный поэт Урала» <a href="https://www.welcomerural.ru/index.php?id=1">https://www.welcomerural.ru/index.php?id=1</a>	февраль
3	Брошюра: Туризм для инвалидов и пожилых людей.	март
4	Виртуальные туры по Храмам Свердловской области <a href="http://66site.ru/tag/isetkov/">http://66site.ru/tag/isetkov/</a>	апрель
5	Лекция: «Развитие интереса к истории родного края»	Май
6	Туристический поход на скалы Ивдельского городского округа	июнь

7	Буклет «Как провести время активно»	июль
8	Посещение парка «Кедровник»	август
9	Лекция «Пеший туризм»	сентябрь
10	Буклет «Мир путешествий»	октябрь
11	Буклет «Все о горнолыжном курорте»	ноябрь
12	Отдых на лыжах на лыжной базе «Кедровник»	декабрь

**вложение «Творческнаправление «Декоративно-прикладная деятельность» куратор: Бутт Ирина Евгеньевна**

п/п	Мероприятие	Дата и место проведения
1	Вышивка бисером «Виды бисера и как его правильно выбрать».	Январь
2	Мастер Класс: Брошь из бисера <a href="https://rutube.ru/video/402cc9d5e1d8c7199d625e40118791d/?r=plwd">https://rutube.ru/video/402cc9d5e1d8c7199d625e40118791d/?r=plwd</a>	Февраль
3	МК Пасхальный декор <a href="https://yandex.ru/video/preview/12498892558035365715?suggest_repid">https://yandex.ru/video/preview/12498892558035365715?suggest_repid</a>	Март
4	Мастер класс «Л сорниевская лента»	Апрель
5	Брошка из бисера, страз и пайеток	Май
6	МК Джутовые подделки своими руками	Июнь
7	Декоративные подделки из подручных средств	Июль
8	МК по плетению из бересты. Посещение музея им. Уварова «выставка изделий из бересты»	Август
9	МК плетение ваз, корзин из веревок	Сентябрь
10	Вышивка бисером	Октябрь
11	Вышивка лентами. Сирень. <a href="https://ok.ru/video/246231991579">https://ok.ru/video/246231991579</a>	Ноябрь
12	Изготовление новогодних композиций для домашнего декора.	Декабрь

направление «Финансовая грамотность» куратор: Костырко Татьяна Станиславовна

№ п/п	Тема	Дата и место проведения
1	Программа долгосрочных сбережений	21.02.2025
2	Как мошенники обманывают пенсионеров: 7 популярных схем	21.05.2025
3	Как оформить наследство	21.08.2025
4	Виды финансовых пирамид	21.11.2025