



Директор ГАУ «КЦСОН г. Ивделя»

Н.В.Коваленко

2021г.

ПЛАН

Мероприятий комплексной реабилитационной программы «Школа пожилого возраста» на 2021 год

Направление «Активное долголетие» - куратор Торovina Оксана Николаевна

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	Комплекс упражнений АФК для граждан пожилого возраста https://yandex.ru/video/preview/?text=онлайн%20физкультура%20для%20граждан%20пожилого%20возраста&path=wizard&parent-reqid=1607494829833349-87587257086856175726137-production-app-host-sas-web-yp-195&wiz_type=vital&filmId=7975647316774035984	январь
2.	Комплекс упражнений для людей пожилого возраста https://yandex.ru/video/preview/?text=онлайн+физкультура+для+граждан+пожилого+возраста&path=wizard&parent-reqid=1607494829833349-87587257086856175726137-production-app-host-sas-web-yp-195&wiz_type=vital&filmId=17994620796996559985&url=http%3A%2F%2Fvideo.mail.ru%2Fmail%2Fsergey-semieshkin%2F456%2F1564.html	февраль
3.	Поездка на горячие источники в г.Реж «Баден-Баден»	март
4.	«Гимнастика для пожилых» https://yandex.ru/video/preview/?text=онлайн+физкультура+для+граждан+пожилого+возраста&path=wizard&parent-reqid=1607494829833349-87587257086856175726137-production-app-host-sas-web-yp-195&wiz_type=vital&filmId=6396297929400894491&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DBeeSX33KUH8	апрель

5.	«Йога для пожилых» и «Суставная гимнастика». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9282351955260902777&text=онлайн+самомассаж+для+граждан+пожилого+в+возраста	май
6.	Посещение бассейна г. Североуральск.	июнь
7.	«Самомассаж пальцев рук» https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8104373300004404487&text=онлайн+самомассаж+для+граждан+пожилого+в+возраста&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-118221553_456239410	июль
8.	«Омоложение после 60 лет!» https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18367266792561844948&text=онлайн+самомассаж+для+граждан+пожилого+возраста&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTwvXU6O6yY0	август
9.	Экскурсионный автобусный тур г.Верхотурье, с.Меркушено, с.Актай	сентябрь
10.	«Самомассаж - Упражнение для улучшения работы коры головного мозга» https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7093728280263675338&text=онлайн+самомассаж+для+граждан+пожилого+в+возраста&url=http%3A%2F%2Fok.ru%2Fvideo%2F264300073316	октябрь
11.	«Самомассаж лица и шеи». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6184710851068784989&text=онлайн+самомассаж+для+граждан+пожилого+в+возраста&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F12718247315274835181	ноябрь
12.	Посещение финской бани, сауны	декабрь

направление «Обучение навыкам ухода» - куратор Заславская Алена Алексеевна

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1	Лекция на тему: «Особенности ухода за пожилыми людьми при заболеваниях мочевого выделения. Хронический пиелонефрит»- 3 часть	январь
2	Лекция на тему: «Особенности ухода за пожилыми людьми при заболеваниях мочевого выделения. Хронический	февраль

	почечная недостаточность. Недержание мочи. Внезапноподтекание мочи. Острая задержка мочи»- 4 часть	
3	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при сахарном диабете и ожирении. Ожирение» - 1 часть	март
4	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при сахарном диабете и ожирении. Как снизить вес при ожирении» - 2 часть	апрель
5	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при сахарном диабете и ожирении. Как снизить вес при ожирении. Азбука питания» - 3 часть	май
6	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при сахарном диабете и ожирении. Сахарный диабет. Симптомы диабета» - 4 часть	июнь
7	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при сахарном диабете и ожирении. Сахарный диабет. Симптомы диабета. Гипогликемическое состояние» - 5 часть	июль
8	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при сахарном диабете и ожирении. Сахарный диабет. Уход при сахарном диабете. Уход за стопами.» - 5 часть	август
9	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при сахарном диабете и ожирении. Сахарный диабет. Уход при сахарном диабете. Уход за полостью рта. Уход за гениталиями (половыми органами).» - 6 часть	сентябрь
10	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при заболеваниях органов движения и опоры. Остеоартроз. Остеохондроз. Остеопороз.»- 1 часть	октябрь
11	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при заболеваниях органов движения и опоры. Остеоартроз. Остеохондроз. Остеопороз. Профилактика заболеваний» - 2 часть .	ноябрь
12	Лекция на тему: «Уход за пожилыми людьми при заболеваниях органов движения и опоры. Остеоартроз. Остеохондроз. Остеопороз. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий.» - 3 часть .	декабрь

Направление «Творческо-прикладная деятельность» - куратор Торovina Оксана Николаевна

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	МК.Брошь красный мак своими руками Брошка из бисера, страз и пайеток https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9516038991947399576&from=tabbar&reqid=1607496013505249-433625630072566765600154-sas1-6240&suggest_reqid=703862708152656176722625810459169&text=мастер+класс+брошка+из+бисера	Январь

2.	<p>Мастер Класс: Брошь из бисера СОВА</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8906914637279493897&from=tabbar&reqid=1607496013505249-433625630072566765600154-sas1-6240&suggest_reqid=703862708152656176722625810459169&text=мастер+класс+брошка+из+бисера&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvFHYY60rvjlQ</p>	Февраль
3.	<p>МК «Роза из фоомирана»</p>	Март
4.	<p>Мастер класс: Цветок из гофрированной бумаги.</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9335294066429583372&text=мастер+класс+из+гафре+бумаги</p>	Апрель
5.	<p>Мастер – класс: Гербера из гофрированной бумаги. Объемные цветы из бумаги</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2231823446196866929&text=мастер+класс+из+гафре+бумаги&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F4610271976946536979</p>	Май
6.	<p>МК «Кофейный блокнот»</p>	Июнь
7.	<p>мастер-класс: Бабочки из ленты</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17871239930342540759&text=мастер+класс+из+лент&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvMQpy1UpDoNI</p>	Июль
8.	<p>мастер-класс: Бантик из лент</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1108428253119993631&text=мастер+класс+из+лент&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv5ayoJttekRk</p>	Август
9.	<p>Мастер Класс для начинающих Цветок из кожи своими руками</p>	Сентябрь
10.	<p>Мастер-класс - брошь из кожи.</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5633964853101265004&text=мастер+класс+из+кожи&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D9EwPsb-NxCQ</p>	Октябрь
11.	<p>Мастер-класс по лепке из соленого теста</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=265972214642804827&text=мастер+класс++соленого+теста&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DDIDDzz8Gtz4</p>	Ноябрь
12.	<p>Мастер-класс. "Лепка из соленого теста"</p>	Декабрь

Направление «Безопасная жизнедеятельность» - куратор: Феденёва Ксения Эдуардовна

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1	Лекция на тему: «Старость- закономерный период жизни человека»	январь
2	Лекция на тему: «Здоровый образ жизни как условие повышения безопасной жизнедеятельности»	февраль
3	Лекция на тему: «Психологические основы безопасной жизнедеятельности»	март
4	Лекция на тему: «Рациональное питание в пожилом возрасте»	апрель
5	Лекция на тему: «Безопасная жизнедеятельность людей пожилого возраста, вне дома»	май
6	Лекция на тему: «Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека»	июнь
7	Лекция на тему: «Первая медицинская помощь при пищевом отравлении»	июль
8	Лекция на тему: «Профилактика пищевых отравлений»	август
9	Лекция на тему: «Безопасная жизнедеятельность пожилых людей в жилых помещениях»	сентябрь
10	Лекция на тему: «Влияние климатических условий на здоровье человека»	октябрь
11	Лекция на тему: «Пожарная безопасность»	ноябрь
12	Лекция на тему: «Первая медицинская помощь при головокружении, болях, гипертоническом кризе»	декабрь

направление «Профессиональная ориентация» - куратор Чудинова Мария Николаевна

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1	Лекция на тему: «Психологические основы проф.ориентации и проф.отбора». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8071844189016278915&from=tabbar&parent-reqid=1607512895713296-	январь

	1225534574691903528137944-prestable-app-host-sas-web-yp-188&text=онлайн+лекции+по+профориентации+для+пенсионеров	
2	Лекция на тему: «Психология труда как наука и социальная практика». https://www.youtube.com/watch?v=W6cEwNWb7kw	февраль
3	Лекция на тему: «Школа профориентации для взрослых. Как выбирать профессию». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2987486404397724802&text=онлайн+лекции+по+профориентации+для+пенсионеров	март
4	Лекция на тему: «Стратегия выбора профессии».	апрель
5	Лекция на тему: «Способности и профессиональная пригодность».	май
6	Лекция на тему: «Ошибки в выборе профессии».	июнь
7	Лекция на тему: «Современный рынок труда».	июль
8	Лекция на тему: «Пути получения профессии».	август
9	Лекция на тему: «Навыки самопрезентации».	сентябрь
10	Лекция на тему: «Профессиональное самоопределение личности: возрастной аспект».	октябрь
11	Лекция на тему: «Кризисы профессионального самоопределения и способы их преодоления».	ноябрь
12	Лекция на тему: «Значение профориентации в построении карьеры при смене сферы деятельности».	декабрь

Направление «Социальный туризм» - куратор Чудинова Мария Николаевна

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	Лекция на тему: «Основные понятия и виды социального туризма».	январь
2.	Лекция на тему: «Туризм для инвалидов и пожилых людей».	февраль
3.	Зимняя рыбалка на реке Лозьва.	март
4.	Распространение брошюр среди участников направления «Социальный туризм», на тему: «Основные рекомендации	апрель

	по экскурсионному обслуживанию лиц с ограниченной дееспособностью»	
5.	Лекция на тему: «Особенности отдыха в горах»	май
6.	Туристический поход на Уральские горы Ивдельского городского округа	июнь
7.	Распространение брошюр среди участников направления «Социальный туризм», на тему: «Роль и значение социального туризма в социокультурной реабилитации инвалидов»	июль
8.	Лекция на тему: «Пеший туризм»	август
9.	Автобусный тур «Храмы Урала» (Верхотурье – Меркушино)	сентябрь
10.	Лекция на тему: «Все о горнолыжном курорте»	октябрь
11.	Распространение брошюр среди участников направления «Социальный туризм», на тему: «Горнолыжные базы Свердловской области»	ноябрь
12.	Распространение брошюр среди участников направления «Социальный туризм», на тему: «Мир путешествий»	декабрь

Направление «Финансовая грамотность» - куратор Костырко Татьяна Станиславовна

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	Лекция на тему: «СМС - мошенничества».	март
2.	Лекция на тему: «Жизнь в кредит: За и против».	июнь
3.	Все о будущей пенсии для учебы и жизни.	сентябрь
4.	Азбука страхования и пять важных советов, которые тебе помогут.	декабрь

Направление «Компьютерная грамотность» - куратор Малюгин Иван Владимирович

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1	Урок № 1. Videокурс «Компьютер Шаг за Шагом». https://www.youtube.com/playlist?list=PL874KddjzYd_C3oIrP5Hajy5n-pfIEPt8	январь
2	Урок № 2. Компьютер для начинающих. Все о компьютере за 1 час. https://www.youtube.com/watch?v=klJL0sLehzI	февраль
3	Урок № 3. Компьютерная грамотность для пенсионеров или как научить маму компьютеру. https://www.youtube.com/playlist?list=PLJre3Qla7KCQi1-0guVQUC0FP6BDAhGgm	март
4	Урок № 4. Мастер-класс «Возможности, которые предоставляет вам компьютер». https://www.youtube.com/watch?v=ZPZ9ZDWOEKY	апрель
5	Урок № 5. Азбука интернета. https://www.azbukainterneta.ru	май
6	Урок № 6. Портал цифровой грамотности МТС. https://gramota.mts.ru	июнь
7	Урок № 7. Энциклопедия «Касперского». https://encyclopedia.kaspersky.ru	июль
8	Урок № 8. Microsoft Word для начинающих. https://www.youtube.com/playlist?list=PL874KddjzYd-eb1cNokHx2ESuyR7mpgkq	август
9	Урок № 9. Microsoft Excel для Начинающих. https://www.youtube.com/playlist?list=PL874KddjzYd8b3vKD_dw73tWtOxZoItHg	сентябрь
10	Урок № 10. Как открыть WhatsApp на компьютере. https://www.youtube.com/watch?v=6z1VA-S4uS4	октябрь
11	Урок № 11. Клавиатурный тренажер Ratatype Уроки слепой печати. https://www.ratatype.ru	ноябрь
12	Урок № 12. Урок и рекомендации по слепой печати. https://www.youtube.com/watch?v=qAygYAzLnp8	декабрь

Направление «Краеведение» - куратор Тимкина Ольга Владимировна.

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1	<p><u>«Эрнст Неизвестный. Оттепель»</u> https://www.youtube.com/watch?v=B4AWaDuiLeM обзорная экскурсия по одной из ключевых выставок 2020 года</p>	Январь
2	<p><u>Лекция Александра Поверина</u> Мера условности и средства выразительности в гончарном искусстве https://www.culture.ru/themes/255511/lekcii-aleksandra-poverina-o-goncharnom-iskusstve</p>	Февраль
3	<p><u>ВЫСТАВКА</u> Коллекционер успеха https://artsandculture.google.com/exhibit/%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80-%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%D0%B0/KgICSXEITyGILA Государственная Третьяковская галерея</p>	Март
4	<p>Мастер-класс по технологии обработки бересты</p>	Апрель
5	<p><u>Экскурсия.</u> Выставка «Илья Репин» в Третьяковской галерее https://lavrus.art/repin-exebition-tour</p>	Май
6	<p>Посещение выставки «Коренной народ Манси» в историко-этнографическом музее г.Ивделя»</p>	Июнь
7	<p>Экскурсия: Классический авангард 1910-1920-х годов: Василий Кандинский, Казимир Малевич. https://www.youtube.com/w</p>	Июль
8	<p>Посещение выставки «История Ивделя», посвященной празднованию Дня города</p>	Август
9	<p>Экскурсия Творчество Симона Ушакова 1626–1686 (Елена Саенкова). https://rusmuseumvrn.ru/search/index1.php?lang=ru&sea_val=%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD+%D1%83%D1%88%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2</p>	Сентябрь

10	<p>Выставка:</p> <p><u>10 картин Истомина, которые нужно знать</u></p> <p>https://lavrus.art/10-kartin-konstantina-istomina-kotorye-nuzhno-znat</p>	Октябрь
11	<p>Единый день писателя 9 ноября. Творческая встреча с поэтессой Верой Шульской.</p>	Ноябрь
12	<p>Лекция:</p> <p><u>Виртуальная экскурсия по Дому Севастьянова</u></p> <p>http://66site.ru/flash/2014/gubernator3/</p>	Декабрь