

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ КЦСОН
 Дубровского района
 Н.В. Трифонова
 « 23 » декабря 2020 г.

**План работы
 «Университета третьего возраста»
 Отделения дневного пребывания и реабилитации
 ГБУ КЦСОН Дубровского района
 на 2021 год**

№ п/п	Название занятий	Форма занятий	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
I. Факультет здоровьесберегающей деятельности «Стадион здоровья»					
1.	Организация работы факультета «Ты и твоё здоровье» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Собрание членов факультета Тематическая беседа	Январь	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
2.	«Мое здоровье в моих руках» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Февраль	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
3.	«Что? Где? Когда? в ЗОЖ» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Март	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
4.	«Витаминная помощь организму в период весеннего авитаминоза» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Апрель	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.

5.	«Питание и здоровье» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Май	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
6.	«Дыхательная гимнастика как средство укрепления организма» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Июнь	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
7.	«Летний загар: за или против» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Июль	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
8.	«Прогулки по лесу или укрепляем иммунитет на природе» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Сентябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
9.	«Режим сна взрослого человека» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Октябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации, тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
10.	«Делу время, а потехе час? Режим отдыха» занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Ноябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации, тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.

11.	«Питание в праздники или как сохранить здоровье за новогодним столом» занятие по теме «Здоровый образ жизни» Подведение итогов года.	Тематическая лекция	Декабрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
II. Факультет социально-психологической деятельности «В гармонии с собой»					
1.	Организация работы факультета «Как бороться со стрессом» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Собрание членов факультета Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Январь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
2.	«Словесный формулы внушения, аффирмации. Настраиваем себя на позитив» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Февраль	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
3.	«Методика 10 слов или Тренируем память» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Март	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
4.	«Решаем внутренние конфликты» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Апрель	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
5.	«Изучаем свои эмоции» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Май	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
6.	«Отдыхаем телом и душой: медитации как средство релаксации» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Июнь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.

7.	«Межличностные отношения в социуме» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Июль	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
8.	«Психологическое здоровье семьи» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Сентябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
9.	«Мое восприятие мира» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Октябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
10.	«Релаксация перед сном: польза для психологического здоровья» занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Ноябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
11.	«Подари улыбку миру. Польза позитивных эмоций» занятие по теме «Психологическая безопасность». Подведение итогов года.	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Декабрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
III. Факультет социокультурной деятельности с инвалидами старше 18 лет «Свет твоей души»					
1.	Организация работы факультета «Празднуем Рождество Христово.	Собрание членов факультета. Мероприятие, посвященное Рождеству Христову	Январь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
2.	«Защитникам, слава!»	Тематическая беседа, посвященная Дню защитника Отечества.	Февраль	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
3.	«Праздник весны, цветов и любви»	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню.	Март	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.

4.	«Дальше только звезды»	Тематическая беседа, посвященная Дню космонавтики	Апрель	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
5.	«Это праздник со слезами на глазах...»	Музыкальный вечер, посвященный Дню Победы над немецко-фашистскими захватчиками.	Май	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
6.	«Наше единство – наша сила»	Тематическая беседа, посвященная дню Конституции РФ 12 июня	Июнь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
7.	«Народные традиции. Праздник Иван Купала»	Тематическая беседа, посвященная народному празднику Иван Купала	Июль	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
8.	«Шумел сурово брянский лес...»	Тематическая беседа, посвященная Дню освобождения Брянщины.	Сентябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
9.	«Тепло наших сердец»	Вечер - беседа, посвященный Дню пожилого человека.	Октябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
10.	«Портрет моей мамы»	Тематическая беседа, посвященная Дню Матери в России.	Ноябрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
11.	«Возможности – ограничены, способности – безграничны»	Мероприятие посвященное, Международному Дню инвалидов	Декабрь	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.

Специалист по социальной работе отделения дневного пребывания и реабилитации
ГБУ КЦСОН Дубровского района
Козлова А.С. 