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

План работы
«Университета третьего возраста»
Отделения дневного пребывания и реабилитации
ГБУ КЦСОН Дубровского района
на 2022 год

№ п/п	Название занятий	Форма занятий	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
	I. Факультет здоровьесберегающей деятельности «Стадион здоровья»				
1.	**Организация работы факультета «Ты и твое здоровье»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Собрание членов факультета Тематическая беседа	Январь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
2.	**«Рецепты народной медицины для повышения иммунитета»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Февраль 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
3.	**«Нарушение сна. Методы самопомощи»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Март 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
4.	**«Витаминная помощь организму»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Апрель 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК

					Петрушина Л.П.
5.	**«Гимнастика на природе»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Май 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
6.	**«Плавание как средство от болезней»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Июнь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
7.	**«Причины лишнего веса. Формула оценки массы тела»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Июль 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
8.	**«Скандинавская ходьба»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Сентябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
9.	**«Заболевания позвоночника, их профилактика»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая лекция	Октябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации, тренажерный зал	Специалист по соц. работе Козлова А.С. инструктор АФК Петрушина Л.П.
10.	**«Профилактика гриппа и ОРВИ. Народные рецепты медицины»** занятие по теме «Здоровый образ жизни»	Тематическая беседа	Ноябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и	Специалист по соц. работе Козлова А.С.

				реабилитации, тренажерный зал	инструктор АФК Петрушина Л.П.
11.	**«Новогоднее застолье. Полезные блюда новогоднего стола»** занятие по теме «Здоровый образ жизни» Подведение итогов года.	Тематическая лекция	Декабрь 2022 г.	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 «Управление ритмами мозга – ключ к спящим ресурсам»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Собрание членов факультета Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Январь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
2.	**«Арт-терапия»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Февраль 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
3.	**«Стресс в нашей жизни. Избавляемся от его последствий»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Март 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
4.	**«Чего я хочу? Или разрушаем снимаем внутренние ограничения»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Апрель 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
5.	**«Тест Люшера. Изучаем себя»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Май 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
6.	**«Психологическое здоровье семьи»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Июнь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.

7.	**«Тренинг качества жизни: счастье, здоровье, активность»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Июль 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
8.	**«Психологические вампиры, то они? Приёмы защиты»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Сентябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
9.	**«Тренировка памяти»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Октябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
10.	**«Психосоматический тип тела»** занятие по теме «Психологическая безопасность»	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Ноябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
11.	**«Проведение тестирование, опроса. Подведение итогов за год» занятие** по теме «Психологическая безопасность». Подведение итогов года.	Тематическая беседа. Занятие с элементами релаксации	Декабрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Психолог Козлова А.С.
III.Факультет социокультурной деятельности с инвалидами старше 18 лет «Свет твоей души»					
1.	**Организация работы факультета «Рождественский Сочельник»**	Собрание членов факультета. Мероприятие, посвященное Рождеству Христову	Январь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
2.	**«Защитникам Отечества посвящается…»**	Тематическая беседа, посвященная Дню защитника Отечества.	Февраль 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
3.	**«Для милых дам!»**	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню.	Март 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
4.	**«С улыбкой по жизни»**	Тематическая беседа, посвященная Дню смеха	Апрель 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.

5.	**«О героях былых времен…»**	Музыкальный вечер, посвященный Дню Победы над немецко-фашистскими захватчиками.	Май 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
6.	**«Спасибо Докторам»**	Тематическая беседа, посвященная Дню медицинского работника	Июнь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
7.	**«История Петра и Февронии»**	Тематическая беседа, посвященная Дню семьи, любви и верности	Июль 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
8.	**«Партизаны Брянщины»**	Тематическая беседа, посвященная Дню освобождения Брянщины.	Сентябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
9.	**«Тепло улыбок и сердец»**	Вечер - беседа, посвященный Дню пожилого человека.	Октябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
10.	**«Спасибо вам, мамы, за то, что мы есть»**	Тематическая беседа, посвященная Дню Матери в России.	Ноябрь 2022 г.	Отделение дневного пребывания и реабилитации	Специалист по соц. работе Козлова А.С.
11.	**«Вместе мы можем больше»**	Мероприятие посвященное, Международному Дню инвалидов	Декабрь 2022 г.	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._____