

УТВЕРЖДЕН:  
Приказом директора  
ОБУСО «Железногорский МКЦСОН  
от 09.01.2018 г. № 34 о/д

**План занятий  
Школы активного долголетия  
на 2018год**

№	Разделы занятий в Школе активного долголетия	Основное содержание	Количество занятий/ часов	Ответственный
1	Безопасность в пожилом возрасте	-Позитивный настрой и здоровый образ жизни в пожилом возрасте; -Контроль за интенсивностью физической нагрузки.	1 занятие/ 1,5 часа	Специалисты Учреждения, Психолог Учреждения, Специалисты ЦРБ
2	Активное отношение к своему здоровью	-Гимнастика для профилактики возрастных заболеваний; -Упражнения для активизации внутренних сил организма; -Самомассаж в пожилом возрасте.	1 занятие/ 1,5 часа	Специалисты Учреждения, Специалисты ЦРБ
3	Восстановление психического здоровья	-Предупреждение стрессогенных факторов; -Улучшение социально-психологической адаптации пожилых людей.	1 занятие/ 1,5 часа	Специалисты Учреждения, Психолог Учреждения, Специалисты ЦРБ

4	Профилактика заболеваний	возрастных	-Органов внутренней секреции (поджелудочная, щитовидная железа); -Варикозное изменение сосудов; -Атеросклероза сосудов головного мозга; -Ожирение.	1 занятие/ 1,5 часа	Специалисты Учреждения Специалисты ЦРБ
5	Повышение активности	финансовой	- Правила пользования банкоматами и электронными устройствами; - Пользование терминалами с участием банковского работника; - Информация об преимуществе открытия «социальной карты» Сбербанка России; - Об оплате коммунальных услуг и автоплатежах.	1 занятие/ 1,5 часа	Специалисты Сбербанка России

Зав. отделением срочного  
Социального обслуживания



Т.С. Харланова