УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Центр социального обслуживания населения»

_____ И.В.Опенкина
«_09__» _января_ 2024 г.

# План мероприятий,

**направленных на продление активного долголетия граждан пожилого возраста и инвалидов («Университет третьего возраста», клубы, социально-значимые мероприятия) МБУ «Центр социального обслуживания населения» на 2024 год**

| N пп | Наименование мероприятия | Планируемая дата проведения | Ответственные исполнители |
|---|---|---|---|
| | **«Университет третьего возраста»** | | |
| **1.** | **Факультет «Домоводство»** | | |
| | **Направления работы клуба: «Рукоделие», «Сад и огород», «Красота и здоровье», «Правильное питание»** | | |
| 1. | Изготовление свечей из вощины. | январь 2024 | Е.В.Квашкова |
| 2. | Мастер-класс по приготовлению кренделя с Бедаревой Е.Г. | | |
| 3. | Изготовление декора к 14 февраля. | | |
| 4. | Приготовление печенья ко дню влюбленных. | февраль 2024 | Е.В.Квашкова |
| 5. | Изготовление сувенира к 8 марта. | | |
| 6. | Изготовление шляпки из фоамирана. | март 2024 | Е.В.Квашкова |
| 7. | Изготовление поделки из мха, при помощи рамки для фотографий. | | |
| 8. | Изготовление пасхальной мягкой игрушки в виде курицы. | апрель 2024 | Е.В.Квашкова |
| 9. | Приготовление шашлыка в банке. | | |
| 10. | Изготовление кукол из шпагата. | май 2024 | Е.В.Квашкова |
| 11. | Изготовление георгиевской ленточки. | | |
| 12. | Приготовление парфе. | | |
| 13. | Изготовление и декорирование сумок-шопперов. | | |
| 14. | Декорирование ложки из полимерной глины. | июнь 2024 | Е.В.Квашкова |
| 15. | Декорирование бутылок из подручных материалов. | | |
| 16. | Приготовление молочных коктейлей. | июль 2024 | Е.В.Квашкова |
| 17. | Изготовление декора из картона. | | |
| 18. | Пошив мягкой игрушки. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19. | Приготовление блюд из кабачков. | август 2024 | Е.В.Квашкова |
| 20. | Изготовление декора (из тыкв, в виде тыквы) | сентябрь 2024 | Е.В.Квашкова |
| 21. | Изготовление декора для сада (декодирование горшка с цветами в виде входной двери). | | |
| 22. | Приготовление маффинов. | | |
| 23. | Приготовление блюд из тыквы. | октябрь 2024 | Е.В.Квашкова |
| 24. | Изготовление осенней композиции из листьев. | | |
| 25. | Изготовление новогоднего ободка. | | |
| 26. | Изготовление новогоднего декора из спила березы. | | |
| 27. | Изготовление новогоднего фонаря. | ноябрь 2024 | Е.В.Квашкова |
| 28. | Приготовление мыла ручной работы. | | |
| 29. | Изготовление кормушки к зиме. | | |
| 30. | Приготовление новогоднего печенья. | декабрь 2024 | Е.В.Квашкова |
| 31. | Изготовление новогодних свечей. | | |
| 32. | Изготовление новогоднего сувенира. | | |
| **2.** | **Факультет «Безопасность жизнедеятельности»** | | |
| 1. | «Безопасность пищевых продуктов. Срок хранения и годности продуктов». | январь 2024 | Губкина Т.Н |
| 2. | «Правила пожарной безопасности в частном секторе. Действие электрического тока на организм человека. Способы защиты человека от поражения электрическим током. Средства защиты от действия электрическим током». | февраль 2024 | Макарова Н.А |
| 3. | «Бытовой травматизм и его профилактика» | март 2024 | Губкина Т.Н. |
| 4. | «Первая помощь при инсульте: счет идет на минуты» | март 2024 | Макарова Н.А |
| 5. | «Осторожно, телефонные мошенники!». | апрель 2024 | Губкина Т.Н<br>Макарова Н,А. |
| 6. | «Терроризм - угроза обществу». | апрель 2024 | Макарова Н.А |
| 7. | «Самозащита против собаки. Правила поведения» | май 2024 | Макарова Н.А |
| 8. | «Как не стать жертвой мошенников? Финансовое мошенничество». | май 2024 | Губкина Т.Н |
| 9. | «Без травм и сердечных приступов. Правила безопасной организации труда и отдыха на даче для пожилых граждан» | июнь 2024 | Губкина Т.Н |
| 10. | «Причины пожара. Правила поведения при пожаре» | июнь 2024 | Макарова Н.А |
| 11. | «Первая помощь при отравлении» | июль 2024 | Губкина Т.Н |
| 12. | «Чтобы погреб не стал ловушкой. Первая помощь при отравлении угарным газом» | август 2024 | Губкина Т.Н |
| 13. | «Безопасность продуктов питания. Эффективность БАДов. Правда и мифы». | сентябрь 2024 | Макарова Н.А<br>Губкина Т.Н |
| 14. | «Не верьте тем, кто обещает чудеса за деньги. Профилактика мошенничества» | октябрь 2024 | Губкина Т.Н |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 15. | «Распространенные способы обмана людей. Советы о том, как уберечься от мошенников». | ноябрь 2024 | Макарова Н.А |
| 16. | «Первая помощь при кровотечениях» | декабрь 2024 | Губкина Т.Н |
| **3.** | **Факультет «физкультура и спорт»** | | |
| 1. | Занятия скандинавской ходьбой. Пропаганда здорового и подвижного образа жизни. | 1 раз в неделю в течение года | Т.А.Кадошникова |
| 2. | Проведение оздоровительных мероприятий на открытом воздухе (гимнастика) | 1 раз в месяц | Т.А.Кадошникова |
| 3. | Участие в ежегодной акции «10 000 шагов к жизни» ко Всемирному дню здоровья (мероприятие для любителей скандинавской ходьбы на территории МАУ «Лыжно-спортивный комплекс») | апрель 2023 | Т.А.Кадошникова |
| 4. | Занятия на уличных тренажерах на территории МАУ «Лыжно-спортивный комплекс» | 1 раз в месяц | Т.А.Кадошникова |
| 5. | Занятия дыхательной гимнастикой на открытом воздухе | еженедельно | Т.А.Кадошникова |
| **4.** | **Факультет «Психология»** | | |
| 1. | Беседа психолога «Как мотивировать себя: проверенные способы и советы» | январь 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 2. | Беседа психолога «Живи здесь и сейчас: что это значит и как научится» | февраль 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 3. | Беседа психолога « Что такое счастье» | март 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 4. | Беседа психолога «Я люблю…себя» | апрель 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 5. | Беседа психолога «Первый шаг» | май 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 6. | Беседа психолога «Давайте радоваться лету!» | июнь 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 7. | Беседа психолога «Как избежать информационной перегрузки» | июль 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 8. | Беседа психолога «Загадай желание» | август 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 9. | Беседа психолога «Осенняя пора…» | сентябрь 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 10. | Беседа психолога «Как бороться с раздражительностью» | октябрь 2024 | Аничкина А.Ю. |
| 11. | Беседа психолога «Как поднять настроение зимой» | ноябрь 2024 | Аничкина А.Ю. |
| **5.** | **Факультет «Правовые знания и финансовая грамотность»** | | |
| 1. | «Правила безопасного использования банковской карты и её защита от мошенников. Защита персональных данных» | январь 2024 | Сергеева Е.А. |
| 2. | «Кредитная история. Банковская тайна». | февраль 2024 | Сергеева Е.А. |
| 3. | «Телефонное и интернет мошенничество. Противодействие мошенничеству со стороны банков и операторов телефонной связи». | март 2024 | Сергеева Е.А. |
| 4. | «Сбои в автоплатежах. Что нужно знать каждому». | апрель 2024 | Сергеева Е.А. |
| 5. | «Социальное мошенничество. Наследство, пожизненная рента» | май 2024 | Звонкова Н.А. |
| 6. | «Как выбрать Банк Права потребителей: что нужно знать каждому» | июнь 2024 | Сергеева Е.А. |
| 7. | «Исполнительное производство возбуждение, приостановка, прекращение. Борьба с коллекторами» | июль 2024 | Звонкова Н.А. |
| 8. | «Правила и порядок обращения в контролирующие органы за защитой своих прав и интересов» | август 2024 | Звонкова Н.А. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9. | «Завещание или дарение». | сентябрь 2024 | Звонкова Н.А. |
| 10. | «Киберпреступность, хищение со счетов. Защита своих персональных данных» | октябрь 2024 | Звонкова Н.А. |
| 11. | «Как проверить подлинность денег. Что делать при обнаружении поддельной купюры». | ноябрь 2024 | Звонкова Н.А. |
| 12. | Лекция «Кредит – обоюдная сделка в письменной форме» | декабрь 2024 | Звонкова Н.А |
| **6.** | **Факультет «Туризм и краеведение»** | | |
| 1. | Экскурсия в «Ботанический сад» г.Кемерово, пр.Владимира Михайлова, 11а | январь 2024 | Богданова Т.А. |
| 2. | Экскурсия в музей-заповедник «Красная Горка» г. Кемерово, ул. Красная Горка, 17 | февраль 2024 | Богданова Т.А. |
| 3. | Экскурсия в «Музей кино» г. Кемерово, Советский пр., 4, | март 2024 | Богданова Т.А. |
| 4. | Экскурсия в "Кузбасский музей-заповедник "Томская Писаница", Кемеровская область, г. Кемерово, ул. Томская, 5а | апрель 2024 | Богданова Т.А. |
| 5. | Прогулка по набережной р.Томь, г. Кемерово | май 2024 | Богданова Т.А. |
| 6. | Поездка в зону отдыха «Салаирские плесы» | июнь 2024 | Богданова Т.А. |
| 7. | Поездка на Святой источник Кемеровская область, Гурьевский район, пос. Гавриловка Экскурсия в Храм Петра и Павла, Кемеровская область, г.Салаир | июль 2024 | Богданова Т.А. |
| 8. | Туристический слет «Ветеранский привал», пос.Егозово, Ленинск-кузнецкий МО, березовая роща | август 2024 | Богданова Т.А. |
| 9. | Экскурсия на «Страусиное ранчо» г. Кемерово, Кемеровский район, дер.Журавлёво, СНТ «Солнечная поляна» | сентябрь 2024 | Богданова Т.А |
| 10. | Поездка на спектакль ГАУК «Театр драмы Кузбасса», г. Кемерово, ул. Весенняя,11 | октябрь 2024 | Богданова Т.А. |
| 11. | Экскурсия в «Кузбасский государственный краеведческий музей» г. Кемерово, пр-т Советский, 55 | ноябрь 2024 | Богданова Т.А. |
| 12. | Питомник "В гостях у хаски", Кемеровская область, Прокопьевский МО, пос.Трудармейский, ул. Спортивная, 4 | декабрь 2024 | Богданова Т.А. |
| **7.** | **Клубы для граждан пожилого возраста и инвалидов** | | |
| 7.1. | **Клуб миниатюр «Шанс»** | | |
| | Участие клуба МБУ ЦСОН «Шанс» в локальных и общегородских мероприятиях | в течение года | Т.А.Богданова |
| | Занятия клуба «Шанс» | еженедельно | Ю.А.Бутакова |
| 7.2. | **Клуб «Цветы Востока»** | | |
| | Занятия клуба «Цветы Востока» | еженедельно | Т.А.Кадошниова |
| | Участие танцевального клуба «Цветы Востока» в локальных и общегородских мероприятиях | в течение года | Т.А.Кадошниова |
| 7.3. | **Клуб «Вдохновение»** | | |
| | Поздравление получателей социальных услуг на дому с днем рождения | по заявке | Ю. А. Бутакова |
| 7.4. | **Клуб «В ногу со временем» (для граждан с нарушениями слуха)** | | |
| | Проведение культурно-досуговых и праздничных мероприятий к Новому году, 23 февраля и 8 | 1 квартал 2024 | Р.В.Мальцева |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Марта в городской организации ВОГ | | |
| | Посещение членов городской организации ВОГ боулинга | 1 квартал 2024 | Р.В.Мальцева |
| | Участие в летней спартакиаде для инвалидов | 2 квартал 2024 | Р.В.Мальцева |
| | Посещение членов городской организации ВОГ бильярда | 3 квартал 2024 | Р.В.Мальцева |
| | Участие в зимней спартакиаде для людей пожилого возраста и инвалидов | 4 квартал 2024 | Р.В.Мальцева |
| 7.6 | **Производственно-интеграционные мастерские для инвалидов «Мастерская чудес»** | | |
| | Занятия по мыловарению, изготовление свечей из вощины, изделий из эпоксидной смолы | 2 раза в неделю (вт, чт) | О.В.Селютина, А.А.Беляева |
| | Работа швейной мастерской для инвалидов, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата | ежедневно, пн-пт | Н.В.Цитович, А.А.Беляева |
| | Мастер-классы по шитью и вязанию для инвалидов (членов городских организаций инвалидов ВОИ, ВОГ, получателей услуг МБУ ЦСОН) | пн, среда еженедельно | О.В.Селютина, А.А.Беляева |
| 7.7. | **Школа волонтеров «серебряного» возраста** | | |
| 1. | Привлечение новых волонтеров «серебряного» возраста | в течение года | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 2. | Размещение в социальных сетях, на Youtube-канале, на сайте МБУ ЦСОН обучающих роликов о волонтерстве, а также о проведенных мероприятиях и акциях | в течение года | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 3. | Обучение вновь принятых волонтеров компьютерной грамотности | в течение года | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 4. | Изготовление и размещение на территории МАУ «Лыжно-спортивный комплекс» кормушек для птиц (в рамках проекта «Маршрут активного долголетия») | февраль 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 5. | Сотрудничество с коллективом татарского творческого коллектива «Чак-Чак» и Центра татарской культуры «Милэш» | в течение года | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 6. | Сотрудничество с МБУ СРЦ «Радуга» в рамках реализации социального проекта «Мой выбор – мое будущее» | в течение года | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 7. | Участие во Всероссийской оздоровительной акции «10 000 шагов к жизни», приуроченной ко Всемирному дню здоровья на территории МАУ «Лыжно-спортивный комплекс» | апрель 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 8. | Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Дня Победы | май 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 9. | Поздравление работников социальной сферы с профессиональным праздником. | июнь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 10. | Сбор лекарственных растений в рамках проекта «Маршрут активного долголетия» | июль 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 11. | Участие в подготовке и проведении мероприятий проекта «Перезагрузка» | июль 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 12. | Участие в субботниках на территории города и МБУ ЦСОН, очистке берегов водоемов от мусора в рамках проекта «Маршрут активного долголетия» | июль 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13. | Участие в акциях: «Помоги собраться в школу», «Подари книге вторую жизнь» | август 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 14. | Участие в ежегодной выставке декоративно-прикладного искусства «Мини Арбат» | август 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 15. | Организация и участие в выставке блюд и поделок, изготовленных из овощей, ягод, орехов «Дары осени» (в рамках проекта «Маршрут активного долголетия») | сентябрь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 16. | Участие в туристическом слёте «Ветеранский привал 2024» | сентябрь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 17. | Поздравление волонтеров «серебряного» возраста, получателей социальных услуг и ветеранов ЦСОН с Днем уважения старшего поколения | октябрь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 18. | Участие «серебряных» волонтеров в акции «Теплые руки» | ноябрь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 19. | Поздравление сотрудников, получателей услуг и ветеранов МБУ ЦСОН с Днем Матери | ноябрь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 20. | Сбор кормов для животных их местных приютов в рамках Всероссийской благотворительной акции «Щедрый вторник» | ноябрь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| 21. | Торжественное собрание, посвященное Дню волонтера. Чествование и награждение добровольцев МБУ ЦСОН | декабрь 2024 | Е.А.Чистоклетова, Т.А.Богданова |
| **7.8** | **Театральное объединение волонтеров «серебряного» возраста «Мир сказки»** | | |
| | Организация представлений кукольного театра для воспитанников МКУ СРЦдН «Радуга», других дошкольных учреждений и учащихся младшей школы.<br>Участие с постановками в общественно-значимых мероприятиях МБУ ЦСОН | в течение года | Л.З.Новгородцева |
| 8 | **Курсы «компьютерная грамотность для граждан пожилого возраста и инвалидов»** | | |
| | Участие во Всероссийских конкурсах «Спасибо Интернет», ежегодном чемпионате по компьютерному многоборью | в течение года | М.Ю.Лыкова<br>Ю.С.Митрофанова<br>Е.П.Чупрова |
| | Изучение программ по созданию видеороликов PhotoShow. Помощь в подготовке видео-поздравлений к праздничным датам и видеопрезентаций участников клубов активного долголетия | в течение года | Ю.С.Митрофанова<br>Е.П.Чупрова |
| | Содействие гражданам в создании электронной почты и личного кабинета на портале «Госуслуги» | в течение года | М.Ю.Лыкова<br>Ю.С.Митрофанова<br>Е.П.Чупрова |
| **9.** | **Досуговые и праздничные мероприятия для получателей услуг, проводимые на базе МБУ ЦСОН** | | |
| 1. | Крещение Господне. Беседа со священнослужителем. Молебен, песнопения, просмотр фильма «Крещение Господне» | январь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 2. | Праздничное мероприятие, посвященное Дню Защитника Отечества | февраль 2024 | Т.А.Богданова, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Ю.А.Бутакова |
| 3. | Масленица. Игры, забавы, конкурсы на открытом воздухе, изготовление и сожжение чучела Масленицы, чаепитие с блинами. | март 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 4. | Международный женский день 8 марта | март 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 5. | Праздничное мероприятие, посвященное 79-й годовщине Великой Победы с участием творческих клубов МБУ ЦСОН | май 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 6. | Костюмированное мероприятие «Ретро-вечеринка». Танцы в ретро-стиле. | июнь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 7. | Организация и проведение фотовыставки, посвященной празднованию Дня города на базе ОДП МБУ ЦСОН. | июнь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 8. | Мероприятие, приуроченное ко Дню любви, семьи и верности на открытом воздухе в «Ветеранском дворике». | июль 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 9. | Проведение ежегодной выставки-продажи изделий декоративно-прикладного искусства граждан пожилого возраста и инвалидов «Мини-Арбат» | июль 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 10. | Праздничное мероприятие, посвященное Дню шахтера в «Ветеранском дворике» с приглашением представителей волонтерских организаций города | август 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 11. | «Праздник урожая». Выставка выращенной получателями социальных услуг овощной и плодово-ягодной продукции, дегустация собственных заготовок и блюд участников. Конкурсная программа, выступление творческих клубов МБУ ЦСОН на открытом воздухе на территории МБУ ЦСОН. | сентябрь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 12. | Туристический слет «Ветеранский привал». Конкурсно-игровая программа для команд ветеранов, чествование победителей, пикник на природе. | сентябрь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 13. | Организация и проведение выставок коллекций получателей социальных услуг и сотрудников на базе ОДП МБУ ЦСОН. | октябрь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 14. | Проведение турнира по шахматам и шашкам на базе ОДП МБУ ЦСОН | ноябрь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |
| 15. | Новый год. Организация зимних игр и забав на свежем воздухе для людей старшего поколения, на территории МБУ ЦСОН. Вручение друг другу получателями услуг новогодних подарков, сделанных своими руками. | декабрь 2024 | Т.А.Богданова, Ю.А.Бутакова |