

Министерство социальной политики Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Комплексный центр социального обслуживания населения «Каратузский»

Согласовано 
Зам. директора КГБУ СО
«КЦСОН «Каратузский»
С.В. Безхмельница



Утверждаю 
Директор КГБУ СО «КЦСОН
«Каратузский»
О.И. Крючкова

Каратузский филиал

**Красноярского краевого народного университета
«Активное долголетие»**

Учебная программа факультета «Здоровье»

2025/2026 учебный год

с. Каратузское

2025г.

Уважаемый слушатель!

Министерством культуры края и министерством социальной политики края разработан проект создания на основе межведомственного и межпредметного взаимодействия Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». С целью привлечения наиболее квалифицированных преподавателей и максимального учета образовательных и досуговых потребностей людей пожилого возраста партнерами проекта стали Красноярская региональная организация общественной организации – общества «Знание» России и Красноярская краевая общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

С 17 октября 2023 года в селе Каратузское начал работу филиал Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». Базой университета определено КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

Основной целью функционирования филиала университета является сохранение социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе.

Общая информация

Директор филиала

Крючкова Ольга Иннокентьевна, директор КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Каратузский».

Контактные данные: тел. 8(39137)2-17-21

E-mail: kcsn.karatuz@mail.ru

Сайт: <https://cson-karatuz.ru/>

Декан факультета «Здоровье»

Безхмельница Светлана Владимировна, заместитель директора КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

Контактные данные: тел. 8(39137)2-22-75

Лекторы факультета «Здоровье»

Овчинников Алексей Анатольевич, инструктор по АФК социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

Папоян Татьяна Дмитриевна, заведующий Ширыштыкский ФАП – медсестра.

ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

о Каратузском филиале Красноярского
народного университета «Активное долголетие»

1. Место проведения занятий – КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский», по адресу: Красноярский край, Каратузский муниципальный округ, с. Каратузское, ул. Колхозная, д. 95, а также предусмотрена выездная форма проведения занятий.
2. Занятия в филиале проводятся в виде лекций, семинаров, консультаций, экскурсий, тренингов, практических занятий, заседаний круглого стола, лекций-дискуссий, самостоятельной работы и иных видов занятий.
3. Расписание составляется деканом факультета.
4. Общая продолжительность обучения в филиале составляет один учебный год.
5. Организация учебного процесса в филиале регламентируется учебным планом и расписанием занятий, утверждёнными директором филиала.
6. Продолжительность занятий в один учебный день должна составлять не более двух академических часов.
7. По результатам обучения слушателю выдается сертификат слушателя Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».
8. Набор слушателей на предстоящий учебный год проводит КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский» с 1 мая по 10 сентября.
9. Список слушателей утверждается директором филиала.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Уважаемый слушатель!

Руководство учебной части оставляет за собой право вносить изменения в расписание занятий факультетов и факультативов (перенос дат, изменение тематики занятий и преподавательского состава, места проведения).

7 октября

Торжественная церемония открытия 2025-2026 учебного года.

9 октября

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ».

Рассматриваемые темы:

Особенности лечебной физкультуры в пожилом возрасте при различных заболеваниях. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Правила контроля за самочувствием во время занятий.

Преподаватель – Овчинников А.А.

Место проведения занятия: КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский», ул. Колхозная, д. 95.

22 октября

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ»

Рассматриваемые темы:

Особенности течения онкозаболеваний, меры профилактики.

Преподаватель – Папоян Т.Д.

Место проведения занятия: КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский», ул. Колхозная, д. 95.

6 ноября

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «ОРГАНИЗАЦИЯ «БЕЗОПАСНОГО» ДОМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП».

Рассматриваемые темы:

Понятия старческая астения, саркопения. Что такое «безопасный» дом. Риск падений для людей старших возрастных групп. Для чего нужна организация быта, людей с высоким риском падений.

Преподаватель – Овчинников А.А.

Место проведения занятия: КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский», ул. Колхозная, д. 95.

19 ноября

ЛЕКЦИЯ: «КОСТНО-МЫШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ПАЦИЕНТОВ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП»

Рассматриваемые темы:

Виды заболеваний опорно-двигательного аппарата. Гериатрические синдромы, связанные с костно-мышечными заболеваниями. Рекомендации для пожилых людей.

Преподаватель – Папоян Т.Д.

Место проведения занятия: КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский», ул. Колхозная, д. 95.

11 декабря

10:00-11:30

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДОЛГОЛЕТИЯ».

Рассматриваемые темы:

Виды физической культуры и объём для людей пожилого возраста. Комплекс «гимнастика мозга», упражнения, помогающие избавиться от стресса и улучшающие работу мозга.

Преподаватель – Овчинников А.А.

24 декабря

9:30-11:00

ЛЕКЦИЯ: «ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРЕНИЯ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: составление 3-х дневного меню для пожилого человека.

Преподаватель – Папоян Т.Д.

22 января

10:00-11:30

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ, КАК НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ».

Рассматриваемые темы:

Стресс как уникальная реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов. Приемы саморегуляции (аутогенная тренировка, самовнушение). Физическая активность, формы социальной активности.

Преподаватель – Овчинников А.А.

5 февраля

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «КАК СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ».

Рассматриваемые темы:

Как сохранить интеллект. Методы тренировки интеллекта и памяти.

Преподаватель – Овчинников А.А.

18 февраля

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «СОХРАНЕНИЕ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ВОЗРАСТЕ СТАРШЕ 60 ЛЕТ».

Рассматриваемые темы:

Понятие «кардиологическое здоровье». Основные принципы сохранения кардиологического здоровья. Мотивация на формирование здорового образа жизни у людей пожилого возраста.

Преподаватель – Папоян Т.Д.

5 марта

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ОГОРОДЕ И В ЛЕСУ».

Преподаватель – Овчинников А.А.

18 марта

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА».

Рассматриваемые темы:

Сахарный диабет, причины, симптомы, меры профилактики, возможности лечения.

Преподаватель – Папоян Т.Д.

15 апреля

10:00-11:30

ЛЕКЦИЯ: «ВОПРОСЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ».

Рассматриваемые темы:

Заболевания глаз. Причины. Симптомы. Гимнастика для профилактики заболеваний глаз.

Преподаватель – Папоян Т.Д.

28 апреля

Торжественная церемония закрытия 2025-2026 учебного года.