Утверждаю:

Директор ОБУСО

«Рыльский МКЦСОН»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Котельников А.П.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024

План мероприятий проекта Курское долголетие на июнь месяц 2024г. в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов ОБУСО «Рыльский МКЦСОН»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | | **Краткое описание** | **Дата и время проведения** | | **Место проведения** | | | | **Телефон для обращений** | |
| **Досуг** | | | | | | | | | | | |
| 1 | XII Спартакиада пенсионеров России Курской области | | Участие членов клуба ЗОЖ «Помоги себе сам» в Спартакиаде пенсионеров Курской области с целью пропаганды и популяризации ценностей физической культуры и спорта среди граждан серебреного возраста, как важного фактора активного долголетия. | 07.06.2024г.  11-00 | | | Стадион «Трудовые резервы» г. Курск, ул. Ленина 56-58 | | 8(47152)2-19-32 | | |
| 2. | Онлайн занятия  «Дыхательная гимнастика для пожилых людей» | | Предлагаемый комплекс **дыхательных** **упражнений** укрепляет **дыхательную** мускулатуру, улучшает вентиляцию легких, повышает иммунитет, и укрепляет весь организм. Особенно благоприятно сказывается это на **пожилых** **людях**, имеющих заболевания **дыхательной** системы, таких как бронхиальная астма. При регулярном выполнении **упражнений** **пожилые** легче справляются с приступами кашля. Также стоит отметить пользу от **гимнастики** в борьбе с бессонницей, так как в процессе выполнения **упражнений** организм получает больше кислорода и клетки мозга начинают лучше функционировать. | | 07.06.2024г.  11-00 | | | УПФР по Городу Рыльску и Рыльскому Району Курской области г.Рыльск улица Карла Либкнехта, 16Б | | 8(47152)2-19-32 | | |
| 3. | Концертная программа, посвященная Дню России **«Пою тебе, моя Россия»** | | Организовать и провести концертную программу для получателей социальных услуг с исполнением песен о России, проведением викторины для улучшения качества жизни | 10.06.2024г.  13:00 | | | Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, г.Рыльск, ул. Дзержинского дом.11 | | 8(47152)2-19-32 | | |
| 4. | «**Вахта памяти**» (возложение цветов) Участие в митинге  **«И помнить страшно, и забыть нельзя»** | | Почтить память ушедших героев, людей, которые отдали свои жизни за Победу, мир и свободу. | 22.06.2024г.  10:00 | | | Площадь у Вечного огня. | | 8(47152)2-19-32 | | |
| 5. | Час кино.  Просмотры и обсуждение фильмов  «Праведник»  «Мой лучший друг» | | Удовлетворение потребности в организации активного досуга и общения путем объединения кинолюбителей старшего поколения. | 06.06.2024г.  20.06.2024г.  13:00 | | | Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, г.Рыльск**,** ул. Дзержинского дом.11 | | 8(47152)2-19-32 | |
| **Образование** | | | | | | | | | | | |
| 6. | Урок финансовой грамотности:  «Финансовое здоровье на примере личных пенсионных накоплений. Пошаговый план личных пенсионных накоплений» | Ознакомить пожилых людей с пошаговым планом личных пенсионных накоплений. | | 14.06.2024г.  13:00 | | | Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, г.Рыльск, ул. Дзержинского дом.11 | | 8(47152)2-19-32 | | |
| **Здоровый образ жизни** | | | | | | | | | | | |
| 7. | «СкандиХод»  (разминка, скандинавская ходьба, заминка) | Проведение занятий путём массового вовлечение в систематические оздоровительные занятия граждан старшего поколения, развитие здорового образа жизни. | | Вторник и пятница каждого месяца  10-00 | | | ФОК «Арена Рыльск» | | 8(47152)2-19-32 | | |
| 8. | Урок здоровья.  Лекторские занятия:  «Обоснование применения средств спортивно-оздоровительного туризма в физкультурных занятиях с пожилыми людьми» | Сформировать представление об оздоровительном туризме в пожилом возрасте | | 14.06.2024г.  10:00 | | | Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, г.Рыльск**,** ул. Дзержинского дом.11 | | 8(47152)2-19-32 | | |
| **Стационарозамещающие технологии** | | | | | | | | | | | |
| 9. | Приемная семья | | + |  | | |  | |  | | |
| 10. | Услуги сиделки | | + |  | | |  | |  | | |
| 11. | Стационар на дому | | + |  | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 12. | Пункт проката технических средств реабилитации | | + |  | | |  | |  | | |
| 13. | Доставка граждан 65+ в медицинские организации | | + |  | | |  | |  | | |