**Министерство культуры Красноярского края**

**Министерство социальной политики Красноярского края**

**Красноярская региональная организация общественной организации – общества «Знание» России**

**Красноярская краевая общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и**

**правоохранительных органов**

**Государственная универсальная научная библиотека**

**Красноярского края**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТЕТА**

**«ЗДОРОВЬЕ»**

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, Красноярская краевая общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

Базой университета определена Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края.

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

Структура университета состоит из трех факультетов: «Здоровье», «Культура и искусство», «Краеведение» (первый год обучения) и трех факультативов «Основы английского языка», «Основы компьютерной грамотности» (второй год обучения), «Основы мировых религиозных культур» с профильными учебными программами, а также циклом общеобразовательных занятий, посещением культурных мероприятий.

В результате деятельности университета будет решен комплекс задач по социальной адаптации людей пожилого возраста, а именно:

вовлечение людей пожилого возраста в процессы демократического преобразования и формирования гражданского общества в Российской Федерации;

создание благоприятных условий для самообразования людей пожилого возраста;

использование профессионального и жизненного опыта людей пожилого возраста для воспитания молодежи;

создание благоприятных условий для межличностного общения людей пожилого возраста;

адаптация людей пенсионного возраста в современном мире.

Кроме того, слушателям университета будет предоставлена возможность посещать занятия клубных объединений Государственной универсальной научной библиотеки Красноярского края.

Таким образом, реализация проекта Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие» будет способствовать системной социально-психологической, педагогической и досуговой поддержке пожилого человека, его социальной адаптации и активной интеграции в социально-культурную среду.

**Общая информация**

**Ректор университета**

**Куимов Василий Васильевич,** доктор экономических наук, профессор Торгово-экономического института Сибирского федерального университета.

**Декан факультета «Здоровье»**

**Подкорытов Алексей Викторович,** доктор медицинских наук, начальник Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн.

**Декан факультета «Краеведение»**

**Мезит Людмила Эдгаровна**, доцент, кандидат исторических наук Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева.

**Декан факультета «Культура и искусство»**

**Кистова Анастасия Викторовна**, кандидат философских наук, заместитель директора по научной работе Красноярского художественного музея имени В. И. Сурикова.

**Руководитель учебной части**

**Лысенко Ирина Александровна –** т.: (391) 211 00 10.

**ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ**

**о Красноярском краевом народном университете**

**«Активное долголетие»**

**4. Управление и организация деятельности**

4.1. Университет организует, планирует и осуществляет образовательную и культурно-просветительскую деятельность.

4.2. Библиотека может привлекать в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, денежные средства спонсоров, добровольные пожертвования и целевые взносы физических и юридических лиц для обеспечения деятельности и развития университета.

4.3. Для разработки стратегии функционирования университета и осуществления общественного контроля за его деятельностью создается Совет университета (далее – Совет) составом не менее пяти человек из числа представителей: министерства культуры Красноярского края, министерства социальной политики Красноярского края, КРОООО «Знание» России, ККОО ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов; КГАУК Государственной универсальной научной библиотеки.

4.4. Состав Совета университета и его председатель утверждаются руководителями министерства культуры Красноярского края, министерства социальной политики Красноярского края, КРОООО «Знание» России, ККОО ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

4.5. Заседания Совета проводятся по мере необходимости, но не реже двух раз в год. На заседании Совета рассматриваются вопросы текущей и перспективной деятельности университета.

4.6. Руководство университетом осуществляет ректор, назначаемый Советом университета на общественных началах из числа наиболее авторитетных общественных деятелей на срок до пяти лет.

**6. Организация учебного процесса**

6.1. Даты начала и окончания учебного года ежегодно устанавливаются Советом университета и утверждаются ректором.

6.2. Занятия проходят по местонахождению университета: г. Красноярск, ул. Карла Маркса, д. 114. Также предусмотрена выездная форма проведения занятий.

Занятия в университете проводятся в виде лекций, консультаций, семинаров, практических занятий, заседаний круглого стола, лекций-дискуссий, самостоятельной работы и иных видов занятий.

6.3. Расписание занятий составляется деканами факультетов в соответствии с имеющимися потребностями, ресурсами и пожеланиями слушателей.

6.4. В университете организуются занятия по широкому спектру дисциплин. Количество и состав дисциплин зависят от потребностей слушателей, имеющихся ресурсов. Количество и состав дисциплин, а также длительность курсов могут изменяться в течение года. Дисциплины устанавливаются Советом университета и утверждаются ректором.

6.5. Преподавание в университете может осуществляться как на возмездной, так и на безвозмездной основе.

Преподавателем может стать любое лицо, заинтересованное в деятельности университета и получившее согласие ректора, декана факультета. Состав преподавателей утверждается ректором.

6.6. В университете устанавливается очная и дистанционная формы обучения.

6.7. Общая продолжительность обучения в университете составляет один учебный год.

6.8. Организация учебного процесса в университете регламентируется учебным планом и расписанием занятий, утвержденными ректором.

6.9. Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность занятий в один учебный день должна составлять не более двух академических часов.

6.10. Общее количество занятий в месяц должно быть не менее четырех на каждом из факультетов, за исключением января.

6.11. По результатам обучения слушателю выдается сертификат слушателя Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

**7. Порядок набора слушателей и условия посещения университета**

7.1. Набор слушателей университета на текущий учебный год проводит ККОО ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов в период с 1 мая по 10 сентября.

Количество слушателей в каждой группе – не более 40 человек.

Слушателем может стать любой гражданин Российской Федерации из числа пенсионеров, заполнивший заявление и анкету (в порядке очередности).

Список слушателей утверждается ректором университета.

В день начала занятий слушателю бесплатно выдается билет слушателя университета.

7.2. Слушатель может прекратить посещение занятий и мероприятия в любое время, предварительно (за две недели) уведомив об этом декана или ректора.

При отсутствии своевременного уведомления декана факультета или ректора университета о прекращении посещения занятий, слушатель может быть исключен из университета.

Исключенный из университета слушатель автоматически теряет право посещения занятий и любых других мероприятий университета в рамках учебного процесса.

7.3 Исключенный из университета слушатель имеет право возобновить обучение в следующем учебном году.

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**НА 2017/2018 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).**

**12 октября**

**14:00 – ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ УНИВЕРСИТЕТА.**

**Место проведения:** Красноярская краевая филармония, ауд. «Зал торжеств» (ул. Мира, 2б).

**19 октября**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ГДЕ НАЙТИ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ЖИЗНИ».**

***Рассматриваемые темы:***

*Как жить, чтоб меньше уставать и перекрыть утечку жизненной энергии. Где взять энергию для жизни. Какие виды энергии есть у человека.*

**Преподаватель –** Левина Людмила Николаевна, врач высшей категории, заведующая физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, завуч факультета «Здоровье» Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**26 октября**

**14:00-15:30**

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. Комплекс «5 тибетских жемчужин», 5 упражнений, которые способствуют очищению энергетических каналов тела человека и омолаживают весь организм в целом.*

**Преподаватель –** Левина Людмила Николаевна, врач высшей категории, заведующая физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, завуч факультета «Здоровье» Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**9 ноября**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ФИЗИОТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ».**

***Рассматриваемые темы:***

*Физиотерапевтические процедуры, применяемые в домашних условиях. Основные показания и противопоказания к физиотерапевтическим процедурам.*

**Преподаватель –** Левина Людмила Николаевна, врач высшей категории, заведующая физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, завуч факультета «Здоровье» Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**22 ноября**

**15:00-16:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ИСТОРИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ (НАРОДЫ, РЕЛИГИИ, МИГРАЦИЯ)».**

**Преподаватель –** Копцева Наталья Петровна,

доктор философских наук, профессор Сибирского федерального университета.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. актовый зал (5 этаж)**.**

**23 ноября**

**14:00-15:30**

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 –** Симакова Любовь Николаевна**,** кандидат медицинских наук, доцент, врач высшей категории по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**7 декабря**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ».**

***Рассматриваемые темы:***

*Понятие рационального и сбалансированного питания. Питание при различных заболеваниях. Виды диет. Рекомендуемые продукты для рационального питания.*

**Преподаватель -** Филимонова Людмила Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент, врач-гастроэнтеролог высшей категории.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**12 декабря**

**15:00-16:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ЗАЩИТА СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ОТ МОШЕННИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (ВСТРЕЧА С ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫМИ ОРГАНАМИ)».**

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. актовый зал (5 этаж)**.**

**21 декабря**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ».**

***Рассматриваемые темы:***

*Роль общения и социальной активности в жизни пожилого человека. Формирование социальной адаптации, гибкости и приспособляемости.*

**Преподаватель –** Зильберман Светлана Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Сибирского государственного технологического университета.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**18 января**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: «**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА».**

***Рассматриваемые темы:***

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

**Преподаватель –** Новиков Павел Александрович, врач – эндокринологКрасноярского краевого госпиталя для ветеранов войн.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 29 (2 этаж).

**25 января**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА».**

***Рассматриваемые темы:***

*Заболевания щитовидной железы, причины, симптомы, меры профилактики, возможности лечения.*

**Преподаватель –** Новиков Павел Александрович, врач – эндокринологКрасноярского краевого госпиталя для ветеранов войн.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**1 февраля**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ».**

***Рассматриваемые темы:***

*Особенности семейных отношений в пожилом возрасте.*

**Преподаватель –** Зильберман Светлана Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Сибирского государственного технологического университета.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**8 февраля**

**15:00-16:30**

ЛЕКЦИЯ: **«КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ГРАЖДАНСКИЕ ПРАВА В СУДЕ».**

**Преподаватель –** Русаков Алексей Геннадьевич, старший преподаватель Красноярского государственного аграрного университета.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. актовый зал (5 этаж)**.**

**15 февраля**

**14:00-15:30**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: **«ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ, КАК НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ**».

***Рассматриваемые темы:***

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

**Преподаватель –** Зильберман Светлана Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Сибирского государственного технологического университета.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**1 марта**

**14:00-15:30**

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 – Богданова Людмила Петровна**, заведующая кардиологическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**20 марта**

**15:00-16:30**

ЛЕКЦИЯ: «**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НАСЛЕДСТВЕННОГО ПРАВА».**

**Преподаватель –** Петрова Галина Ивановна, доцент кафедры политологии и права Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. актовый зал (5 этаж).

**22 марта**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ВОПРОСЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ».**

***Рассматриваемые темы:***

*Заболевания глаз. Причины. Симптомы. Возможности лечения.*

**Преподаватель –** Лудченко О.Е., кандидат медицинских наук, заведующая приемным отделениемКГБУЗ "Красноярская краевая офтальмологическая больница им. проф. П.Г. Макарова"*.*

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**5 апреля**

**14:00-15:30**

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

***Рассматриваемые темы:***

*Методики определения степени снижения памяти и интеллекта. Методы тренировки памяти. Тестирование, индивидуальное консультирование.*

**Преподаватель –** Зильберман Светлана Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Сибирского государственного технологического университета.

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**19 апреля**

**14:00-15:30**

ЛЕКЦИЯ: **«ЗДОРОВЬЕ И ИСКУССТВО».**

***Рассматриваемые темы:***

*Здоровый образ жизни. Влияние на здоровье музыкальных произведений, пения, цвета, художественного творчества.*

**Преподаватель –** Левина Людмила Николаевна, врач высшей категории, заведующая физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, завуч факультета «Здоровье» Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

**Место проведения:** Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 20 (2 этаж).

**24 апреля**

**14:00-15:30**

**ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ 2017-2018 УЧЕБНОГО ГОДА.**

**Место проведения будет сообщено дополнительно.**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**