

**Министерство культуры Красноярского края
Министерство социальной политики Красноярского края
Красноярская региональная просветительская общественная организация «Знание»
Красноярская региональная 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 просветительская общественная организация «Знание», Красноярская региональная 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.

Общая информация

Ректор университета

Куимов Василий Васильевич, доктор экономических наук, профессор Института торговли и сферы услуг Сибирского федерального университета.

Декан факультета «Здоровье»

Левина Людмила Николаевна, врач высшей категории, заведующий физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн.

Декан факультета «Краеведение»

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

Декан факультета «Культура и искусство»

Кистова Анастасия Викторовна, кандидат философских наук, доцент Сибирского федерального университета, директор Красноярского художественного музея имени В. И. Сурикова.

Декан факультета «Литературное образование»

Полуэктова Татьяна Анатольевна, кандидат филологических наук, заведующий кафедрой мировой литературы и методики ее преподавания Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева.

Руководитель учебной части

Лысенко Ирина Александровна – т.: (391) 211 00 10,
e-mail: irinalysenko1981@mail.ru



QR-код нашей группы ВКонтакте Красноярский краевой народный университет «Активное долголетие»

**ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
о Красноярском краевом народном университете
«Активное долголетие»**

1. 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.

2. Расписание занятий составляется деканами факультетов.

3. Дисциплины устанавливаются Советом университета и утверждаются ректором.

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

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

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 университета на текущий учебный год проводят районные советы ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов г. Красноярска в период с 1 мая по 10 сентября.

Список слушателей утверждается ректором университета.

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
НА 2023/2024 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).

**6 октября
14:00-15:30**

ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА.

Место проведения: Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), Колонный зал.

**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, заведующий физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, декан 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

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

Рассматриваемые темы: Виды заболеваний опорно-двигательного аппарата. Гериатрические синдромы, связанные с костно-мышечными заболеваниями. Диагностика, лечение. Рекомендации для пациентов.

Преподаватель - Леонова Мария Ивановна, главный внештатный специалист гериатр МЗ Красноярского края: врач-гериатр, врач-терапевт терапевтического отделения КГБУЗ «Красноярский крайевой госпиталь для ветеранов войн».

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

9 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).

14 ноября
14:00-15:30

ЛЕКЦИЯ: «ЗАЩИТА СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ОТ МОШЕННИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (ГСУ ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МВД РОССИИ ПО КРАСНОЯРСКОМУ КРАЮ)».

Место проведения: Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 38 (3 этаж).

23 ноября
14:00 – 15:30

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 – Леонова Мария Ивановна, главный внештатный специалист гериатр МЗ Красноярского края: врач-гериатр, врач-терапевт терапевтического отделения КГБУЗ «Красноярский краевой госпиталь для ветеранов войн».

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

7 декабря
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, заведующий физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, декан факультета «Здоровье» Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

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

12 декабря
14:00-15:30

ЛЕКЦИЯ: «ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ».

Преподаватель – Ярошевич Владимир Васильевич, экономист, аудитор.

Место проведения: Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 38 (3 этаж).

21 декабря
14:00 – 15:30

ЛЕКЦИЯ: «КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ТРУДНОСТЯМ И СОХРАНИТЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЖИЗНЬЮ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ».

Рассматриваемые темы:

Как противостоять трудностям и сохранить удовлетворение жизнью в любом возрасте.

Преподаватель – Фролова Светлана Поликарповна, психолог-кинезиолог.

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

11 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 – эндокринолог Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн.

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

16 января
14:00-15:30

ЛЕКЦИЯ: «ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ».

Преподаватель – Ярошевич Владимир Васильевич, экономист, аудитор.

Место проведения: Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 38 (3 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 – эндокринолог Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн.

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

8 февраля
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, врачвысшей категории, заведующий физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, декан факультета «Здоровье» Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

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

29 февраля
14:00 – 15:30

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ, 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 – Фролова Светлана Поликарповна, психолог-кинезиолог.

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

14 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 – Головёнкин Сергей Евгеньевич, кандидат медицинских наук, доцент кафедры внутренних болезней №1 Красноярского государственного медицинского университета им. В. Ф. Войно-Ясенецкого.

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

28 марта
14:00 – 15:30

ЛЕКЦИЯ: «ВОПРОСЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ».

Рассматриваемые темы:

Заболевания глаз. Причины. Симптомы. Возможности лечения.

Преподаватель – Лудченко Ольга Евгеньевна, кандидат медицинских наук, заведующий приемным отделением КГБУЗ "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).

4 апреля
14:00 – 15:30

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

Рассматриваемые темы:

Как сохранить интеллект.

Методы тренировки интеллекта и памяти.

Преподаватель - Левина Людмила Николаевна, врач высшей категории, заведующий физиотерапевтическим отделением Красноярского краевого госпиталя для ветеранов войн, декан 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 апреля
14:00-15:30

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

Преподаватель – Филиппова Галина, руководитель поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт» по Красноярскому краю.

Место проведения: Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края (ул. К. Маркса, 114), ауд. 38 (3 этаж).

18 апреля
14:00 – 15:30

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: «УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ».

Рассматриваемые темы:

Изучение упражнений из «Гимнастики мозга», пальчиковой гимнастики. Выполнение этих упражнений помогает восстановить разные типы и виды памяти.

Преподаватель – Фролова Светлана Поликарповна, психолог-кинезиолог.

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

19 апреля
14:00-15:30

ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА.

Место проведения будет сообщено дополнительно.

ДЛЯ ЗАМЕТОК