

## Школа активного долголетия (50+)

Школа активного долголетия - это отличная возможность пожилым гражданам бесплатно получить определенный уровень знаний, умений и навыков, обрести уверенность в своих силах и быстрее адаптироваться к условиям современной жизни.

Основная цель Школы - организация просветительской и досуговой деятельности для насыщенной и активной жизни людей старшего возраста.

Школа активного долголетия предлагает различные актуальные темы:

- ✓ «Здоровье» (Библиотека семейного чтения, ул. Кирова, 15 и Центральная городская библиотека, ул. Пушкина,4)
- ✓ «Творчество» (Библиотека им Л.А. Гладиной, ул. Ленина, 24а)
- ✓ «Ретро-кинозал» (Центральная городская библиотека, ул. Пушкина,4)
- ✓ «Виртуальный туризм» (Центральная городская библиотека ул. Пушкина,4)
- ✓ «Жизнь в цифре» (Центральная городская библиотека ул. Пушкина,4)
- ✓ «Экономика и право» (Центральная городская библиотека ул. Пушкина,4)

Благодаря разнообразию актуальных тем каждый может выбрать наиболее нужные и интересные.

### Программа Школы активного долголетия на 2019 год

#### «Здоровье»

Библиотека семейного чтения  
ул. Кирова, 15, тел. +7 900 94311 08

**Предлагаем** мастер-классы, позволяющие встретиться с компетентными специалистами, получить практические навыки и ответы на многие вопросы о том, как сохранить здоровье и сбежать от старости. Также занятия в группе будут способствовать не только физическому совершенствованию, но и духовной гармонии. Гарантируем хорошее настроение и жизнерадостность, более позитивный жизненный настрой.

#### Расписание занятий

Название	Дата
Мастер-класс по скандинавской ходьбе «Движение – это жизнь»	25 январь
Мастер-класс «Здоровая спина»	22 февраля
Дышим правильно	29 марта
Быть красивой всегда	26 апреля
Ваше здоровье в ваших руках (с КМК)	сентябрь
«Готовимся к полярной ночи»	ноябрь
Танцплощадка «Снег кружится»	декабрь

Время и дату мероприятия обязательно уточняйте.

#### Центральная городская библиотека

ул. Пушкина,4, тел. +7 900 943 87 37

#### «Школа диабета»

Ее основная цель - повышение информированности людей об особенностях этого заболевания, факторах риска его развития. Занятия будут вести преподаватели Кольского

медицинского колледжа. Они расскажут о самом заболевании, осложнениях и профилактике, помогут скорректировать питание. Все желающие смогут пройти экспресс-диагностику уровня глюкозы в крови и получить консультацию специалиста.

### Расписание занятий

№ п/п	Название	Дата
1	Сахарный диабет: причины, клиническая характеристика»	19 января
2	«Диагностика сахарного диабета. Определение уровня глюкозы в крови с помощью глюкометра»	2 февраля
3	«Неотложные состояния при сахарном диабете»	16 февраля
4	«Правильное питание при сахарном диабете»	2 марта
5	«Осложнения при сахарном диабете».	16 марта
6	«Физические нагрузки при сахарном диабете».	6 апреля

Время и дату мероприятия обязательно уточняйте.

### «Творчество»

Библиотека им Л.А. Гладиной, ул. Ленина, 24а,  
тел. +7 900 94311 08; 6-11-10

**Приглашаем** обогатить опыт общения, расширить круг взаимодействия, развить навыки самопомощи и саморегуляции, используя арт - терапию.

Арт-терапия – это, прежде всего, развитие креативности, гармонизация личности, помогающие при решении любых проблем. Любой человек способен выразить себя, свои чувства и своё состояние мелодией, звуком, движением, рисунком.

Арт-терапия – это увлекательный мир, в котором можно совершить много самостоятельных открытий.

### Расписание занятий

Название	Дата
Мастер-класс «Анти-стрессовое рисование»	январь
Мастер-класс «Пластилиновая живопись»	февраль
Виртуальная экскурсия. Русский музей. 1 ч.	март
Виртуальная экскурсия. Русский музей. 2 ч.	апрель
Мастер-класс «Бумажная пластика»	сентябрь
Пропишите мне Шопена!	октябрь
Мастер-класс «Новогодняя игрушка»	декабрь

Время и дату мероприятия обязательно уточняйте.

### «Ретро-кинозал»

Центральная городская библиотека,  
ул. Пушкина,4, тел. +7 900 943 87 37

**Приходите** на теплые, уютные встречи с чашечкой чая и возможностью вспомнить любимых актеров и посмотреть хорошие старые фильмы.. Обсудить интересные моменты, послушать Романа Серова, увлеченного киноискусством и готового говорить о кино бесконечно.

### Расписание занятий

## Второе воскресенье месяца в 15-00

Ведущий – Роман Серов	
«В объективе – Л. Куравлев и Н. Крачковская» + просмотр фильма	январь
«В объективе Л. Чурсина и В. Лановой»+ просмотр фильма	17 февраля
«В объективе – Фаина Раневская» + фильм	10 марта
«В объективе – Нина Шацкая» + фильм	14 апреля
«В объективе – актриса Алла Мещерякова+ фильм	12 мая
«В объективе – Василий Шукшин» + фильм	15 сентября
«В объективе – Евгений Урбанский+ фильм	13 октября
«В объективе – М. Кононов и Е. Киндинов» + фильм	10 ноября
Новогодний микс	22 декабря

Время и дату мероприятия обязательно уточняйте.

### «Виртуальный туризм»

Центральная городская библиотека  
ул. Пушкина,4, тел. +7 900 943 87 37

**Ждем** любителей путешествий и предлагаем расширить представления о мире, посещая различные страны прямо в библиотеке. Культура, литература, искусство, традиции и достопримечательности, все это можно увидеть и услышать, используя виртуальные возможности, встречаясь с интересными людьми, знакомясь с книгами. Встречи будут яркими, воспоминания долгими.

### Расписание занятий

Третье воскресенье месяца в 15.00

«Путешествуем по миру с книгой: Финляндия	январь
«Путешествуем по миру с книгой: Грузия	24 февраля
Путешествуем по миру с книгой: Германия	24 марта
Путешествуем по миру с книгой: Швейцария	21 апреля
Путешествуем по миру с книгой: Китай	май
Путешествуем по миру с книгой: Чехия	20 октября
Путешествуем по миру с книгой: Таиланд	ноябрь

Время и дату мероприятия обязательно уточняйте.

### «Жизнь в цифре»

Центральная городская библиотека  
ул. Пушкина,4, тел. +7 900 943 87 37

### Приглашаем

**-пройти** обучение самостоятельному использованию персонального компьютера,  
-получить общее представление об устройстве персонального компьютера,  
-научиться приемам работы в операционной системе, ее возможностях по настройке и запуску предложений,  
расширить использование новых возможностей, открывшихся перед пользователями благодаря Internet.

### Расписание занятий

-МФЦ – режим одного окна (об услугах МФЦ, в т.ч. о портале «Госуслуги»	27 февраля
--	------------

Безопасность в сети (осторожно, мошенники!)	март
Онлайн общение (социальные сети, скайп)	апрель
Повышаем культурную активность. (полезные сайты: новости, афиши мероприятий, хобби, скачать музыку, фильмы - онлайн)	май
Решаем бытовые проблемы (запись на прием, покупки, аптека.ру, передаем показания и др.)	октябрь

Время и дату мероприятия обязательно уточняйте.

### Школа компьютерной грамотности (по записи, платно)

Обучение проходит в группах по 6-8 человек. Продолжительность курса 1,5-2 месяца. Запись по телефону 8 900 943 87 37	по мере набора групп
--	-------------------------

### «Экономика и право»

Центральная городская библиотека

ул. Пушкина,4, тел. +7 900 943 87 37

Приглашаем повысить свою правовую и финансовую грамотность регулярно встречаясь со специалистами различных организаций и учреждений.

<b>последний четверг каждого месяца, кроме лета</b>	
<b>Тема</b>	<b>Дата</b>
«Меры социальной поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов»: встреча со специалистами центра социальной поддержки населения пенсионного фонда и соцстраха	31 января
«Госуслуги – это просто. Встреча со специалистами МФЦ	февраль
«Осторожно, мошенничество»: встреча с сотрудниками полиции. (разные виды мошенничества, способы защиты», телефон, интернет – продажа товаров, установка счетчиков и др.)	март
«Секреты финансового здоровья»: основы финансовой грамотности (встреча со специалистами Сбербанка) - личный финансовый план - целевые накопительные планы - обязательное пенсионное страхование	апрель
«Меры социальной поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов»: встреча со специалистами центра социальной поддержки населения пенсионного фонда и соцстраха	октябрь
«Права пациента» - возможность получения квалифицированных и бесплатных медицинских услуг; - предоставление бесплатных лекарств. (Специалисты медстраха)	ноябрь

Время и дату мероприятия обязательно уточняйте.