

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
Дополнительного образования ДЮСШ

П.Кутулик



Т.Н. Бондаренко

2023года

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директора областного государственного
бюджетного учреждения «Управления
социальной защиты и социального
обслуживания населения по Аларскому
Району»



Г.П.Миленькая

2023 года

ПЛАН

Работы с людьми старшего поколения

№	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
1	Профилактика преждевременного старения - Еженедельные занятия оздоровительной гимнастикой	Ежемесячно Понедельник, среда, пятница	ФОК п.Кутулик Отв. Резакова Г.А.
2.	Сохранение и повышение работоспособности- Сдать Нормы ГТО ,согласно установленных нормативов для пожилых людей 60-69 лет и 70-79 лет	12 апреля 2023г	ФОК Кутулик Отв. Резакова Г.А.
3.	Обучение навыкам здорового образа жизни- разбор рецептов для правильного питания	17 мая 2023 г	ФОК Кутулик Отв Резакова Г.А.
4.	Пропаганда оздоровительного действия физических упражнений в пожилом возрасте среди ветеранской общественности- самоконтроль сахара в крови	16 июня 2023г	ФОК Кутулик Отв Резакова Г.А.
5.	Рекомендации по питанию и образу жизни- Что следует знать пенсионеру о холестерине	18 августа 2023 г	ФОК Кутулик Отв. Резакова Г.А.
6.	Формулы здоровья- идеальный вес, параметры фигуры, формула верхнего АД	17.11.2023 г	ФОК Кутудлик Отв.Резакова Г.А.