**Университет «третьего возраста»**

| **№** | **Тема занятия** | **Цели и задачи мероприятия** | **Длительность проведения** | **Ответственный исполнитель** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11  | Лекция – мастер-класс:«Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний». | 1. Повышение уровня информированности граждан старшего поколения о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Мастер-класс по измерению артериального давления. Важность заполнения дневника самоконтроля АД.  | До 1 ч 30 м | врач по медицинской профилактике РЦОЗМП |
| 22 | Лекция – тренинг: «Пирамида питания. Особенности питания долгожителей». | 1.Повышение уровня информированности граждан старшего поколения о здоровом питании.2.Обучение методу определения порции белка. Примеры здоровой тарелки на завтрак, обед, ужин.3. Разбор завтрака.4.Обучение практическим навыкам по расчету ИМТ, составлению примерного рациона питания.5. Обучение навыкам самоконтроля уровня глюкозы и холестерина в крови с использованием экспресс-метода. | До 1 ч 30 м | врач по медицинской профилактике РЦОЗМП |
| 33 | Лекция – семинар:«Старческая астения, профилактика». | 1.Повышение информированности населения о преимуществах профилактики, раннего выявления и коррекции старческой астении.2.Обучение навыкам подсчета белка в суточном рационе. | До 1 ч 30 м | врач по медицинской профилактике РЦОЗМП |
| 44 | Лекция – мастер-класс:«Гиподинамия как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний, остеопороза. Саркопения, роль дозированной физической нагрузки». | 1.Повышение уровня информированности граждан старшего поколения по вопросам профилактики гиподинамии как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний, остеопороза.2.Мастер - класс по скандинавской ходьбе. | До 1 ч 30 м | врач по медицинской профилактике РЦОЗМП |
| 55 | Лекция – мастер-класс: «Профилактика остеопороза, факторы риска. Здоровый образ жизни – как профилактика падений». | 1.Повышение информированности населения о профилактики остеопороза.2.Обучение расчету молочных единиц для ежедневного приема в питании. Роль витамина Д. Продукты, богатые витамином Д. | До 1 ч 30 м | врач по медицинской профилактике РЦОЗМП |
| 66 | Лекция – семинар: «Профилактика онкологических заболеваний. Скрининговые исследования с целью раннего выявления онкологических заболеваний в рамках прохождения профилактических медицинских осмотров» | 1.Повышение уровня информированности населения о возможностях профилактики онкологических заболеваний и методах их раннего выявления. 2.Повышение уровня информированности населения о возможных патологических изменениях и новообразованиях молочных желез.3. Дыхательная гимнастика как важный элемент укрепления иммунитета, улучшения сна, улучшения психоэмоционального фона. | До 1 ч 30 м | врач по медицинской профилактике РЦОЗМП |