**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 |