

# Активное долголетие - время новых возможностей

На базе Межпоселенческой центральной библиотеки продолжает свою работу краевой народный университет «Активное долголетие».

Здесь сохраняют социальную и интеллектуальную активность людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе в рамках программы национального проекта «Демография».

Ректор университета с октября 2023 года – директор Межпоселенческой библиотечной системы **Наталья Мурзина**.

Занятия проводятся в виде лекций, консультаций, практических занятий. Расписание занятий составляется в соответствии с имеющимися ресурсами, потребностями и пожеланиями слушателей.

В этом учебном году были организованы занятия на факультетах «Здоровье» (декан – **Людмила Шишкина**), «Краеведение, культура и искусство» (декан – **Ирина Лебедева**), «Компьютерная и финансовая грамотность» (декан – **Екатерина Гаак**).

На факультете «Здоровье» слушатели узнали о том, как избежать заражения гриппом и ОРВИ, какую помощь необходимо оказывать при сердечно-сосудистых заболеваниях, ожогах и обморожениях, получили советы по питанию и физической активности. Большое внимание уделяется вопро-

сам профилактики различных заболеваний, прохождению диспансеризации – как первому шагу на пути к сохранению здоровья. Людмила Александровна подробно отвечает на вопросы слушателей.

Слушатели приняли участие в деловой игре «Личный финансовый план», получили информацию о новых видах финансового мошенничества и о том, как их распознать, познакомились с правилами пользования банкоматами и электронными устройствами, научились работать в текстовом редакторе Word (факультет «Компьютерная и финансовая грамотность», лектор – **Екатерина Юлина**).

Лектор Мотыгинского районного краеведческого музея **Алла Тагирова** рассказала об истории образования Мотыгинского района, об истории рождественской открытки в программе «Привет из прошлого». Слушатели побывали на вечере памяти «Судьба человека - в судьбе Отечества» к 100-летию со дня рождения В.П. Анонена, заслуженного учителя РСФСР, краеведа, стоявшего у истоков создания районного краеведческого музея. Героическим страницам в истории России были посвящены мероприятия «Подвиг Ленинграда» и «Хроника огненных дней».

Игровая программа «Возраст - жизни не помеха» доказала что, название мероприятия как нельзя лучше отражает позитивный настрой в жизни наших «студентов». Они с большим интересом участвовали в

конкурсах «Рассуждалки» и «Золотая середина», составляли телеграммы и угадывали перепутанные слова. В интеллектуальной игре «Где логика» обнаружили логические связи между разнообразными предметами и явлениями, между которыми, их на первый взгляд, вовсе нет.

Игра-сюрприз «Новогоднее настроение» позволила окунуться в предпраздничную атмосферу с любимыми новогодними фильмами и мелодиями.

Участники занятий совершили виртуальное путешествие в старинный сибирский город Енисейск – музей под открытым небом, познакомились с его историческими достопримечательностями, «прогулялись» по Эрмитажу, узнали множество интересных фактов из истории этого уникального музея, «прошлись» по улице родного посёлка Мотыгино середины XX века (факультет «Краеведение, культура и искусство», лекторы – **Галина Баженова**, **Ирина Мазурова**).

По результатам обучения слушателям выдается сертификат слушателя Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

Следующий набор слушателей пройдёт с 1 мая по 10 сентября. Ждем вас на наших занятиях. Приходите, это интересно!

По всем вопросам обращаться по телефону: 8 (39141)-22-504.

**Наталья МУРЗИНА**,  
директор Межпоселенческой  
библиотечной системы (АП)

