

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ РС (Я) «Республиканский комплексный центр социального обслуживания»

Н.Н. Пахомова

« 12 » марта 2026 г



**ПЛАН РАБОТЫ**  
**по программе здоровье**  
**ГБУ РС (Я) «Республиканский комплексный центр социального обслуживания»**  
**на 2026 год**

№	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственные
<b>Направление «Досуг и творчество»</b>			
1.	Интенсив-воркшоп по ИИ и нейросетям	11 февраля 2026	Игнатьева В.А.
2.	Ярмарка самодельных изделий, выпечки и сувениров, посвященная Международному женскому дню	5 марта 2026	Баишева П.П.
3.	Бьюти день (встреча с блогером мастер-класс по мэйкапу/самомассажу лица итд/нутрициологом)	Апрель/май 2026	Гуляева З.Г.
4.	Сахалыы-квиз на тему якутского языка, кино, музыки, традиций	Апрель 2026г	Гуляева З.Г. Игнатьева В.А.
5.	Мастер-класс по рисованию (арт-терапия)	Май 2026	Иванова С.В.
6.	Совместные коллективные выезды на природу	В течение года	Семенова М.С.
7.	Мастер-классы	В течение года	Слепцова Д.Г. Осипова Ш.Б. Семенова М.С.
8.	Кулинарный мастер-класс выездной	Октябрь 2026	Гуляева З.Г. Игнатьева В.А.
9.	Ярмарка самодельных изделий, выпечки и сувениров, посвященная Новому году	Декабрь 2026	Баишева П.П.
<b>Направление «Повышение профессионального мастерства и самообразование»</b>			
1.	«Особенности ухода за пожилыми людьми и инвалидами с ограниченными возможностями передвижения»	Март 2026	Кычкина Ф.М.
2.	Мастер класс «Эффективное ведение документации и снижение ошибок».	Июнь 2026 г	Кычкина Ф.М.
3.	«Уроки Милосердия» для СОШ, ССУЗ г. Якутска	По полугодиям	Максимова С.Е. Саввина В.П. Андросова Ф.В. Кривошапкина А.А. Заболоцкая А.В.

<b>Направление «Экологическая безопасность»</b>			
1.	Гаражная распродажа	1 раз в квартал	Хастаев С.М.
2.	Участие на различных городских ярмарках (купон)	В течении года	Алексеева Н.Н. Атакова А.Н.
3.	Субботники	Весна и осень	Лукин К.Л.
4.	Обмен комнатными растениями	Май	Лобанова В.Н.
5.	Сбор дикого лука	Июнь	Лукин К.Л., Алексеева Н.Н.
6.	Эко-квест (онлайн/офлайн)- «Прийти со своей кружкой», «Сфотографировать редкое дерево», «Найти ошибку в сортировке мусора».	1 раз в месяц	Бельчусова Л.Д.
7.	Сбор пластиковых крышек бутыль воды	постоянно	Степанова С.Д.
8.	Вторая жизнь б/у вещей, Мастер классы по реставрации мебели, одежды, различных аксессуаров (купон)	Октябрь	Алексеева Н.Н.
9.	Книга обмен	постоянно	Батыгина И.Н.
10.	Регулярные эко-рассылки «Как сортировать пластик дома», «Топ-3 эко-привычки», «Анонс мастер-класса».	1 раз в месяц	Атакова А.Н.
<b>Направление «Физическая активность»</b>			
1.	Каток	14 марта	Устинова Е.П. Никифорова Ч.А. Мишина Н.В. Караваева М.А.
2.	Пеший поход	Апрель, май, сентябрь	Григорьев Е.С. Неустроева С.И. Бурцева Н.Р. Ойунская О.В.
3.	Всероссийский день бега «Кросс нации -2026»	Сентябрь	Петров Н.А. Ойунская О.В. Потапова А.Е. Тарасова Л.Е.
4.	«Мы за ГТО»	в течение года	Григорьев Е.С. Тарасова Л.Е. Караваева М.А.
5.	«Человек идущий»	по срокам проекта	Петров Н.А. Устинова Е.П. Бандерова У.С.
<b>Направление «Здоровье»</b>			
1.	Анкетирование	февраль	Софронова Е.И.
2.	Корпоративная Йога (Приобретение специальных корпоративных абонементов)	март	отв. 3 осо
3.	Лекции и тренинги (Проведение онлайн встреч с врачами на темы: "Здоровое питание", "Профилактика диабета", "Женское здоровье")	апрель	отв. 1 осо
4.	Массовая зарядка "Бодрое утро" Утренняя 5- минутная зарядка	7 апреля – День Здоровья	7 апреля Всемирный день

			Здоровья отв. 2 осо
5.	Челлендж #ЗдоровьеВдвижении Участники выкладывают фото/видео своих тренировок, утренней зарядки или здорового завтрака в соцсети	7 апреля – День Здоровья	7 апреля Всемирный день Здоровья отв. 2 осо
6.	Конкурсы и проекты по снижению веса Запуск проекта "ЖивиЛегче"	май	Догорова Б.П.
7.	Скрининг-обследование. Проведение профилактических осмотров для выявления факторов риска (повышенное давление, холестерин, лишний вес)	июнь	Софронова Е.И.
8.	Работа с психологом. Проведение индивидуальных и групповых тренингов для повышения стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания	июль	Психолог
9.	Информационные материалы. Регулярная рассылка актуальной информации о ЗОЖ, размещение видеолекций	постоянно	Софронова Е.И.
10.	Тренинги по стрессоустойчивости. Обучение техникам саморегуляции. Дыхательные техники, медитация	1 раз в квартал	Софронова Е.И.
11.	Правильное питание - залог бодрости. Лекции, конкурс. Обучение принципам сбалансированного рациона, снижению потребления соли и жиров	1 раз в квартал	Лекции (Догорова Б.П.)
<b>Направление «Психологическое здоровье и благополучие сотрудников. Семья и семейные ценности»</b>			
1.	Индивидуальные психологические диагностики, консультации для сотрудников (по запросам)	В течение года	Жегусова В.В. (ОДП «Эрчим», отделение «СД») Вензель К.И. (АУП, ОСО на дому) Потапова Я.Г. (ОСА «Тирэх», ОССО) Петрова А.В. (ОСП «ТК»)
2.	Онлайн - диагностика профессионального эмоционального выгорания сотрудников (СЭВ) по запросам	Апрель, октябрь	Психологи
3.	Проведение психологических тренингов по профилактике эмоционального выгорания (по отделениям)	В квартал 1 раз	Психологи
4.	Разгрузочные дни в сенсорных кабинетах (по запросам) по отделениям	С 16:30 -17:30, кроме пятницы	Ф.Попова, ОДП «Эрчим», ОСП «ТК»

5.	Заочный конкурс презентаций «Кулинарное наследие» (семейный рецепт с историей)	Июнь	Психологи
6.	Рубрика в телеграмм канале для сотрудников Центра «Психологический баланс»	В месяц 2 раза, (четверг)	Психологи