

КЛУБ «ЗДОРОВЬЕ»

Когда человек здоров и физически и духовно, ему хочется творить, жить полной жизнью, любить родных и близких, замечать всю необыкновенную красоту окружающей природы.

В клубе «Здоровье» можно встретиться со специалистами из различных областей медицины, задать вопросы и получить профессиональные советы на интересующие темы, познакомиться с популярной медицинской литературой.

Цель работы клуба – Профилактика здорового образа жизни.

Задачи:

1. Ознакомление с основами профилактики и лечения болезней;
2. Встречи со специалистами в области медицины;
3. Профилактика здорового образа жизни;
4. Знакомство с научно-популярной литературой по медицине, имеющейся в библиотеке.

Кроме того, пожилые люди здесь познакомятся с такими новыми тенденциями в профилактике здорового образа жизни, как библиотерапия, арт-терапия, ароматерапия и многими другими инновационными методами.

Сроки реализации программы: с января по декабрь 2025 года. Программа ежегодная.

Место реализации программы: абонемент Центральной городской библиотеки.

Ожидаемый конечный результат программы:

- Популяризация здорового образа жизни;
- Повышение информационной культуры и досуга людей старшего поколения.

План мероприятий:

Сроки проведения	Название: форма мероприятия
Январь	Информационный час «Азбука здоровья: Урок пальчиковой гимнастики»
Февраль	Час полезного совета «Как сохранить здоровье: Советы на каждый день»
Март	Мастер-класс «Йога – ступени к здоровью»
Апрель	Встреча с инструктором ЛФК «Правильное дыхание + правильная разминка»
Октябрь	Час интерактивного здоровья «Активность - путь к долголетию: скандинавская ходьба»
Ноябрь	Лекция + индивидуальные консультации кардиолога «В знании-сила, в здоровье –жизнь»

Добро пожаловать!

Наш адрес:

МБУ «ЦБС»

**Центральная городская библиотека,
Абонемент для взрослых**

**г. Набережные Челны,
бульвар Ямашева, 4/14а**

тел. для справок:
+7(8552) 70-02-26

Центральная городская библиотека



18+

ПРОГРАММА КЛУБА «ЗДОРОВЬЕ»

**Яр Чаллы
Набережные Челны
2026 год**