

Уроки здоровья

И. НАУМОВА, зав. библиотекой-филиалом №11 ЦБС

С 2004 года в модельной библиотеке-филиале №11 поселка Долинка функционирует любительское объединение - клуб «ЗОЖ». Его посещают те, кому небезразлично собственное здоровье и здоровье близких, желающие пообщаться и отвлечься от повседневных забот и хлопот.

Джордано Бруно сказал: «Нет ничего, что не преодолелось бы трудом». А поддержание своего здоровья – это труд, причем, не самый легкий. Ведь говорить о методах сохранения своего здоровья можно много, а придерживаться их - это другое. Каждый из наших «зожевцев» занимается своим здоровьем сам, мы лишь помогаем им в этом с помощью книг, периодики и мероприятий.

Наши встречи проходят регулярно, посвящены различным темам. Каждое заседание заканчивается обменом рецептами оздоровления и кулинарными новинками. Некоторые праздники сопровождаются чаепитием. Основной формой работы являются уроки здоровья, экспресс-обсуждения, беседы, тематиче-

ские вечера. Посещает клуб население среднего и старшего возраста, среди них наиболее активны педагог-пенсионер Хомич Светлана Александровна, бывшие медицинские работники Труфанова Розалия Арнольдовна, Грипьянова Надежда Васильевна, Лиханская Инна Александровна.

Настольными изданиями для нашего клуба являются газета «Айболит», журнал «Будь здоров!»: из них мы берем статьи для обсуждения, делаем обзоры этих изданий, проводим информационные часы.

На нашей страничке в социальной сети «Одноклассники» (<http://ok.ru/profile/559722241477>) мы размещаем информацию о заседаниях, праздниках, публикуем фотографии мероприятий.

Ежегодно клуб пополняется новыми членами. Кто-то по различным причинам перестает его посещать, но остаются те, кто стремится к общению, получает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Присоединяйтесь к нам, будем очень рады!