

**Деятельность клуба активного долголетия «ПОЗИТИВ»
(при Ижморской районной библиотеке им. М.С. Прудникова)**

В жизни человека наступает возрастной период, когда он выходит на заслуженный отдых. За плечами мудрость и опыт, в жизни уже многое сделано и настало время сбавить темп. Но этот период несёт в себе и негативные явления, которые не лучшим образом могут повлиять на психологическое состояние человека, на его здоровье. В связи с уменьшением социальной активности пенсионера, могут возникнуть проблемы общения, не востребованности и т.д. Болезненно воспринимается приближающаяся старость. Чтобы «третий возраст» приносил больше положительных эмоций, стал наиболее активным, радостным, более здоровым, для людей зрелого возраста организуются объединения, клубы общения по месту жительства.

Всё началось с того, что в конце 2015 года в Ижморскую районную библиотеку им. М. С. Прудникова обратилась жительница посёлка Абрамовских Г.И. с идеей создания группы единомышленников, людей пенсионного возраста, желающих проводить совместно свой досуг, с возможностью общаться, обмениваться опытом, обсуждать актуальные вопросы, делиться своими знаниями и т.д. Сотрудники библиотеки поддержали данную инициативу.

На первом занятии было проведено анкетирование с целью выявления приоритета интересов у данной группы людей. По многим направлениям в библиотеке уже работают клубы, кружки, которые так же могут посещать и посещают представители данной категории населения. Большинство из присутствующих остановилось на направлении по Здоровому образу жизни, который включает психологический настрой, систему физических упражнений, рецепты народной медицины и многое другое, что помогает сохранить здоровье и отодвинуть старость. Объединение решено было назвать клубом активного долголетия «Позитив». Приняты Устав, определены цели и задачи клуба, избран председатель и члены актива. Разработана программа встреч. Девизом клуба стала фраза «Чем дольше я живу, тем прекраснее становится жизнь».

За сравнительно небольшой промежуток времени были проведены психологические тренинги; вечер – мнений «О здоровом питании»; каждую среду проводится практика дыхательных упражнений «Цигун»; организованы активный отдых на природе, культурно - развлекательные

мероприятия ко Дню матери, к Международному женскому Дню, а также благотворительные акции.

Например, в январе была проведена благотворительная акция «Рождество для каждого». В этот день, нарядившись в костюмы Деда Мороза, Снегурочки и цыганки, они устроили праздник для пожилых и одиноких людей, побывав с поздравлениями и подарками у них дома. А в апреле в рамках Весенней недели добра участники клуба активного долголетия «Позитив» посетили 11 жителей посёлка старше 70 лет. Даря общение, внимание и заботу женщины вручили им подарки и угощения, сделанные собственными руками. Данная акция под названием «Добро» наполнила теплом сердца всех её участников. Добрые дела стоят и в дальнейших планах клуба.

По инициативе клуба пенсионеров «Позитив» в районной библиотеке им. М.С. Прудникова был организован семинар «Школа здоровья» с участием консультантов Кемеровского центра здоровья «Коралловый клуб». После лекционного занятия сотрудниками центра здоровья было проведено тестирование сердечно – сосудистой системы у присутствующих, а так же даны рекомендации по восполнению здоровья.

В планах клуба ещё много встреч и мероприятий. Надеемся, что ему уготована продолжительная жизнь.

2016 год

Больных Л.В.,
зав. отделом обслуживания
Ижморской
районной библиотеки
им. М.С. Прудникова,
куратор клуба
активного
долголетия «Позитив».