Департамент культуры администрации города Нижнего Новгорода

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА» ПРИОКСКОГО РАЙОНА
(МБУК ЦБС ПРИОКСКОГО РАЙОНА)

«Активное долголетие: библиотека как центр здоровья»

клуб «Второе дыхание»

Автор: О.В. Андреева, заведующий библиотекой им. А.А. Фадеева

г. Нижний Новгород, 2026 г.

«Активное долголетие: библиотека как центр здоровья»

Паспорт программы «Активное долголетие: библиотека как центр здоровья»

Параметр	Содержание
Название программы	«Активное долголетие: библиотека как центр здоровья».
Целевая аудитория	Читатели пенсионного возраста (60+), члены клуба «Второе дыхание». Текущий состав – 25 человек, планируемый охват за год – до 400 участников через открытые лекции и мастер-классы.
География	Библиотека им. А.А. Фадеева (читальный зал, абонемент, прилегающая пешеходная зона).
Срок реализации	Ежегодно октябрь-апрель – 7 месяцев (еженедельный цикл).
Партнеры	Нижегородская государственная медицинская академия (студенческое волонтерское движение), районный совет ветеранов.

Цель

Повышение качества жизни и увеличение периода активного долголетия участников клуба через формирование устойчивых навыков заботы о физическом и ментальном здоровье

Задачи

Образовательные: систематизировать знания участников о возрастной физиологии, правилах сбалансированного питания и режиме дня; обучить навыкам самоконтроля артериального давления и уровня сахара

Оздоровительные: сформировать привычку к регулярной двигательной активности (не менее 150 мин. умеренной нагрузки в неделю); внедрить практики суставной гимнастики и нейрогимнастики

Социализирующие: профилактика одиночества через групповые форматы, создание горизонтальных связей между участниками и преемственность с молодежью (волонтерами)

ЛИЗЕР МОДЕЙ
ИММУНИТЕТ
В БАЛАНСЕ
ТРИ
КЛЮЧА
к здоровью

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пижгородские
мотивы

В 2023–2024 гг. были решены ключевые проблемы

- снят страх перед физической активностью
- скорректированы пищевые привычки
- сформирован портфель домашних упражнений

«Деменции.Нет»
Теория и диагностика

«Деменции.Нет»
Практика

Синтез подходов

Этапы реализации программы

Лекции – 1 раз в месяц

Практика – 1 раз в неделю

Начальный → опрос для выявления потребностей читателей библиотеки в занятиях по ЗОЖ, привлечение волонтеров – студентов медицинской академии

Основной → проведение мероприятий в различных формах на основе выявленных потребностей

Заключительный → проведение бесед для оценки проведенных мероприятий, коррекция плана мероприятий

Ресурсное обеспечение программы

Информационное	Фонд библиотеки (книги и журналы о здоровье, серия «ЗОЖ»), проектор для демонстрации обучающих материалов и комплексов упражнений
Кадровое	Руководитель клуба (заведующий библиотекой), волонтеры-медики от ПИМУ
Материально-техническое	Палки для скандинавской ходьбы (комплекты для выдачи), коврики для йоги, массажные мячи, наглядные пособия, презентации и видеоролики

Итоги реализации программы

Год	Кол-во мероприятий	Кол-во участников	Кол-во волонтеров
2023	9	138	6
2024	33	499	24
2025	35	538	25
2026 (1 п/г/)	20	362	16
Итого	97	1537	71

Новый сезон 2026/2027 года

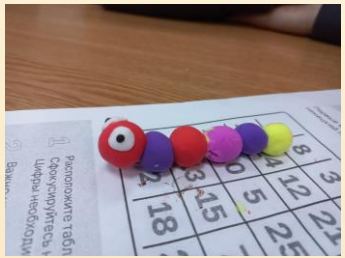
Деменция.Нет

Психоэмоциональное благополучие в пожилом возрасте

Функция мочевых органов

Профилактика тромбозов

Пластилинотерапия



Выставки ЗОЖ

Всего за данный период:
- представлено 454 книги
- выдано 418 книг

Наши контакты

Телефон: 8 (831) 466-20-28
E-mail: b_fadeeva_nn@mail.52gov.ru

Группа во ВКонтакте Библиотека Фадеева:
https://vk.com/bibliotekafadeevann