**Активное долголетие: библиотека как центр здоровья**
**на примере клуба «Второе дыхание» в библиотеке им. А.А. Фадеева**

***Андреева Оксана Викторовна,***
*заведующая библиотекой им. А.А. Фадеева*
*МБУК «Централизованная библиотечная система»*
*Приокского района г. Нижнего Новгорода*

Наша библиотека всегда считала продвижение здорового образа жизни одним из ведущих направлений работы. Главным образом, мы разговаривали о ЗОЖ с подрастающим поколением, однако несколько лет назад мы стали делать акцент на самых уязвимых наших читателях – людях с проблемами здоровья.

Сегодня я хочу представить нашу долгосрочную программу «Активное долголетие: библиотека как центр здоровья». Ни для кого не секрет, что наблюдается рост сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата, что снижает уровень жизни пожилых людей.

Программа появилась несколько лет назад – в 2023 году. Поскольку одна из любимых тем наших пожилых читателей – тема здоровья, мы предложили им встретиться в формате чаепития и рассказать, что их беспокоит. Тогда и было решено организовать клуб «Второе дыхание», в котором можно просто и доступно получить информацию о здоровье. К нашим занятиям мы решили привлечь волонтеров-медиков – студентов медицинской академии.

Старт нашим мероприятиям был приурочен ко Всемирному дню артрита, на котором будущие медики провели лекцию «Здоровая спина, суставы – залог долголетия». Была разобрана биомеханика опорно-двигательного аппарата: особенности строения коленных и тазобедренных суставов, причины возникновения артритов и правила питания для поддержания хрящевой ткани.

По итогам встречи было решено совместить теоретический цикл с практическими занятиями, а именно, скандинавской ходьбой. Скандинавская ходьба – один из самых физиологичных и безопасных видов физической активности, который задействует около 90% мышц тела. Это комплексная тренировка и сжигание калорий, защита суставов и позвоночника, тренировка сердечно-сосудистой системы, поддержка осанки и координации, положительное воздействие на дыхательную систему и мозг.

Вооружившись знаниями, участники вышли на улицы микрорайона – Голованова и Жукова. Под чутким контролем студентов-медиков и сотрудников библиотеки началось обучение технике скандинавской ходьбы. Волонтеры следили за правильностью постановки палок, осанкой и амплитудой шага, давая мгновенную обратную связь. Библиотекари использовали эти выходы как элемент территориального маркетинга: они раздавали прохожим визитки учреждения, рассказывая, что библиотека им. А.А. Фадеева – это место, где можно не только взять книгу о здоровье, но и на практике поправить свое самочувствие. Особый акцент делался на приглашении присоединиться к клубу «Второе дыхание».

Затем варианты теоретических и практических занятий стали расширяться. Прошел цикл лекций «Здоровое питание при заболеваниях суставов». Участники узнали о специфике диет при аутоиммунных поражениях и важности снижения веса для уменьшения нагрузки на колени. Волонтеры рассказали о «Правилах суставной гимнастики», научили участников простому, доступному каждому комплексу упражнений, которые необходимо выполнять дома без контроля медиков. Это позволило поддерживать себя ежедневно, а не только по средам в библиотеке. Далее акцент был сделан на сенсорную интеграцию и

работу со спиной. Часть занятий проходила с использованием массажных мячиков для глубокой проработки триггерных точек кистей и стоп.

К концу 2024 года, когда базовый уровень подготовки группы вырос, занятия перешли на новый уровень сложности. В программу были включены элементы танцевальной гимнастики. Этот динамичный формат позволил не только безопасно разрабатывать суставы под музыку, но и включить в работу дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения стали сложнее и были рассчитаны на подготовленных участников.

За 2023–2024 годы клуб «Второе дыхание» трансформировался из простого читательского объединения в сертифицированную группу здоровья. Были решены ключевые задачи: снят страх перед физической активностью, скорректированы пищевые привычки и сформирован портфель домашних упражнений, позволяющий участникам сохранять мобильность и независимость в повседневной жизни.

В ноябре 2025 и апреле 2026 года наша библиотека стала уникальной образовательной площадкой для запуска курса «Деменции.Нет». Проект, организованный волонтерами-медиками, был направлен на повышение осведомленности населения о природе когнитивных нарушений и способах их профилактики.

Программа курса включает в себя:

- Теория и диагностика. Специалисты доступным языком разъясняют природу заболевания, причины возникновения и факторы риска. Важнейшим этапом стало прохождение участниками специального скринингового теста, позволившего каждому оценить текущее состояние памяти и внимания, выявив возможные зоны риска.
- Практика. Для поддержания нейропластичности мозга эксперты разработали серию мастер-классов по когнитивной гимнастике. Эти занятия помогают укреплять существующие нейронные связи и формировать новые, поддерживая высокий уровень мозговой активности даже в преклонном возрасте.

Если первый этап носил ознакомительный характер, то практические занятия потребовали от пожилых людей максимальной отдачи. Участники столкнулись с серьезной интеллектуальной работой. Тренинг был построен по принципу интервальной нагрузки для мозга: задания требовали мгновенного переключения между логическими задачами, упражнениями на внимательность и блоками тренировки сообразительности.

Т.о. занятия в группе «Второе дыхание» обеспечивают синтез подходов – это союз физической культуры и интеллектуального развития. Сначала тело работает на свежем воздухе во время скандинавской ходьбы, обогащая мозг кислородом, зачем сам мозг получает регулярную порцию сложной «пищи» на курсах «Деменции.Нет».

Каждый цикл реализации программы предполагал реализацию лекционных мероприятий 1 раз месяц; практические занятия проводились еженедельно.

Этапы реализации программы:

- 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

- Информационное: фонд библиотеки (книги и журналы о здоровье, серия «ЗОЖ»), проектор для демонстрации комплексов упражнений, инфостенд клуба.

- Кадровое: руководитель клуба (зав. библиотекой), волонтеры-медики от медицинской академии.
- Материально-техническое: палки для скандинавской ходьбы (комплекты для выдачи), коврики для йоги, массажные мячи, наглядные пособия, презентации и видеоролики.

На вторую половину 2026 года и первую половину 2027 года предлагаются следующие темы: профилактика тромбозов, психоэмоциональное благополучие в пожилом возрасте, функция мочевых органов. А пока продолжаются занятия по программе «Деменции.Нет». Уже прошло первое занятие по теме «Мозговой штурм. Новая волна», в основу которого легла пластилиновая терапия. Наши читатели лепили не просто фигурку, а свои эмоции: сегодня это гусеница. Работа с пластилином прекрасно снимает мышечные зажимы, успокаивает нервную систему и возвращает ту самую мелкую моторику, которая напрямую связана с речью и ясным мышлением. Все темы актуальны для участников клуба и будут изучаться совместно с продолжением курса по скандинавской ходьбе.

Ко всем крупным мероприятия оформляются выставки, а том числе и уличные, и на уличных акциях. Всего за данный период на выставках представлены 454 книги, выдано – 418 книг.

Библиотека им. А.А. Фадеева выступает не просто площадкой для выдачи книг, но и центром социальной адаптации. Программа направлена на создание системы комплексной поддержки пожилых читателей, объединяющей физическую активность, когнитивную тренировку и грамотную информационную среду.