

**План работы клуба «Школа здоровья» на 2019 год  
(библиотека-филиал №8 ЦБС)  
(первый четверг каждого месяца в 16-00)**

Дата заседания	Тема заседания
10. 01	«Пенсия - лучшее время для творчества»: час интересных сообщений
07.02	«Чем опасна аритмия»: час информации с участием врача кардиолога ООО «Старица» С.А. Артамоновой
07.03	«Профилактика старения в бесконечности движения»: обзор журналов «Будь здоров», « 60 лет не возраст»
04.04	«Жизнь на позитиве»: беседа с участием психолога ООО «Старица» М.С. Мязиной
16.05	«Гимнастика при болях в спине и шее»: практический урок – занятие с участием инструктора ЛФК ООО «Старица» О.Н. Глазуновой
06.06	« Плываем» за здоровьем»: беседа о пользе плавания
05.09	«Возможность здорового питания в наше время»: час информации с участием врача-диетолога ООО «Старица» О.Л. Мартынова
03.10	«Как улучшить сон»: час информации с участием врача- терапевта ООО «Старица» Л.Л. Кузнецовой
07.11	«Оздоровление по системе Бубновского»: обзор литературы С.М. Бубновского
05.12	«Катаракта: тревожные звоночки»: беседа