



18 февраля в клубе пожилых людей работники центральной библиотеки представили вниманию присутствующих библио – обзор «Будь здоров на сто годов».

На этой встрече мы обсудили самую важную ценность в жизни человека – здоровье. Хорошее здоровье - один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Библиотекари познакомили слушателей с книгами: Бикбаевой Ф.Р. «Как восстановить здоровье», Даминовой Г.А. «Растяжка: 50 самых эффективных упражнений», Бубновского С. «Остеохондроз не приговор!», Жабкина Д.А. «Лечение спины и суставов», Мартинчик А.Н. «Здоровое питание», «1001 верный способ жить лучше» и др.

Также члены клуба приняли участие в викторине о здоровье.

Мероприятие сопровождалось песнями и стихами.

В завершении встречи участники поблагодарили библиотекарей за полезную информацию и поделились своими советами здорового образа жизни.