TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 – Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Testi-lelki egészség	
Helyszín:	**EKMK Dózsavárosi Könyvtár**
Közösségfejlesztő neve:	**Jancsekné Zsebe Katalin**
Időpont:	**2021. december 2., 9., 17.**
Időtartam:	**dec. 2. 1.5 óra** **dec. 9. 1 óra** **dec. 17. 1 óra**
Célterület:	**Belváros, Dózsaváros, Újtelep, Északi iparterület, Jutaspuszta és Csatárhegy**
Tevékenység besorolása:	**3. b Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**dec. 2. 9 fő** **dec. 9. 10 fő** **dec. 17. 10 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Benyes-Borszéki Eszter	
Szakmai leírás, értékelés:	

Az Agóra Közösségszervezője minden előadás előtt tájékoztatta a résztvevőket a pályázat és a sorozat részleteiről, illetve bemutatta Benyes-Borszéki Esztert.

1. **2021. december 2. Adventi naptár II. rész**
   Különleges, egyedi adventi naptár készítése - második 12 nap (dec. 13-24-ig):
   Ezen az alkalmon folytatták a múlt héten elkezdett különleges, egyedi, természetes adventi naptárt és a ráhangolódást az egyik legcsodálatosabb ünnepünkre, a karácsonyra. Minden napra egy-egy különlegességet hozott az előadó: illóolajokat, gyógynövényeket, lélekemelő gondolatokat, és recepteket - amelyeket a kapott illóolajokból ill. gyógynövények segítségével készíthetik el a jelenlévők. Közben ismertette mindegyikről, hogy mire való, és hogyan érdemes használni őket.

2. **2021. december 9. Természetes ajándékötletek: karácsonyi fürdősó készítése** A közelgő karácsonyra adott különböző természetes, saját kezűleg elkészíthető ötleteket a résztvevőknek, ezután két fajta különböző fürdősóból (3 szemcseméretttel), illóolajokból és gyógynövényekből mindenki elkészíthette a saját fürdősóját, egy dekoratív üvegben, amit aztán karácsonyi anyaggal és szalaggal díszítettek. Közben ismertette a felhasznált sóknak, illóolajoknak, gyógynövényeknek a hatásait. Bárki készíthet karácsonyra hasonló kézzel készített, természetes ajándékot. 3. **2021. december 17. Természetes ajándékötletek: Készíts saját mécsestartót karácsonyi illattal!** A közelgő ünnep alkalmából egy ráhangolódó, karácsonyra lelkileg felkészülő foglalkozást tartott az előadó, ahol különböző természetes, saját kezűleg elkészíthető ötleteket kaptak a résztvevők. Közben mindenki megalkotta az egyedi mécsestartóját, a saját ízlésvilága, elképzelése alapján. Végül illóolajokat cseppenthettek a színes nemezgolyókra, amiket már előzőleg rögzítettek a mécsestartóra. Az illóolajok közül mindenki a saját lelkiállapotának, karácsonyra való felkészüléshez szükséges illatot választotta. Az előadó ismertette, hogy melyik illóolajnak, milyen jótékony hatása van.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

2021. december 21.

Benyes-Borszéki Eszter *Jancsekné Zsebe Katalin*