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:	**2022. március 3., 10., 17., 24., 31. 17.00 óra**
Időtartam:	**márc. 3. 1,5 óra** **márc. 10. 1,5 óra** **márc. 17. 1 óra** **márc. 24. 1 óra** **márc. 31. 1 óra**
Célterület:	**Belváros, Dózsaváros, Újtelep, Északi iparterület, Jutaspuszta és Csatárhegy**
Tevékenység besorolása:	**3. b Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**márc. 3. 15 fő** **márc. 10. 14 fő** **márc. 17. 12 fő** **márc. 24. 10 fő** **márc. 31. 9 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Benyes-Borszéki Eszter	
Szakmai leírás, értékelés:	

1. **2022. március 3. csütörtök**
   "Testünk jelzései" - testünk és az érzések = Hogyan függ össze LÉLEK és TEST?, stressz, stressz okai, kezelése természetes módszerekkel
   Hogyan függ össze LÉLEK és TEST? Észrevesszük-e, ha a testünk jelez? Ezekre a kérdésekre adott választ az előadó az előadás első részében. Ismertette, hogy az érzéseink hogyan jelennek meg testi tünetekben. Elmondta azt is miért érdemes odafigyelni már a kis jelzésekre is, megkeresni a lelki okát, és megszüntetni azt, mert akkor a testi tünetek is megszűnnek.

Aztán áttértek a második részre, a stresszre, ami összefügg avval, ha érezzük a stresszt és testi tüneteink is vannak, akkor azt mihamarabb meg kell oldani.
A résztvevők megtudták mi a stressz: mi is az, hogyan jelentkezik, mitől lehet. Megosztották a tapasztalataikat a stresszről és a stresszel kapcsolatban. Többféle stressz létezik: pozitív és negatív. A jelenlévők tippeket, ötleteket kaptak azzal kapcsolatban hogyan lehet a rossz stresszt természetes módszerekkel kezelni.
Többen elmondták az előadás után, hogy mennyire tetszett nekik, mennyire élvezték, hasznosnak találták és sokat tanultak belőle.

2. **2022. március 10. csütörtök**
Mozgásszervi problémák - gerinctorna
Először Benyes-Borszéki Eszter ismertette, hogy a mozgásszervi problémáknak milyen lelki háttere van. Ezután a vendégelőadó: Borszéki Andrea Eszter, gyógytornász, gerinctorna foglalkozást tartott a jelenlévőknek. A résztvevők elmondták, hogy felfrissültek, feltöltötte őket ez a torna. Mindenki elégedetten távozott.

3. **2022. március 17. csütörtök**
Mozgásszervi problémák - lábtorna
Vendégelőadónk, Várszeginé Kovács Melinda, gyógytestnevelő tanár, először elmondta, hogy a lábtorna (lúdtalp elleni torna) miért fontos, hiszen a lábunkat egész életünkben minden nap használjuk. Ismertette a kezeletlen lúdtalp milyen konkrét egészségkárosodáshoz, mozgásszervi betegségekhez vezethet, mint pl. gerincferdülés, csípő problémák. Ezután egy gyakorlati lábtorna órán vettek részt a jelenlévők. Melinda különböző eszközöket is hozott és megmutatta, hogyan tudjuk őket bevonni a lábtornába. Mindenki felfrissülve és vidáman távozott az óráról, hiszen a testi-lelki egészséghez elengedhetetlen, hogy jól és fájdalmak nélkül működjön a lábunk. Ehhez kaptak szakszerű segítséget az érdeklődők.

4. **2022. március 24. csütörtök**
Cukorbetegségek kiváltó okai, miért?: lelki szinten, megoldási lehetőségek életmóddal, természetes megoldásokkal
Vendégelőadónk, Tóth Csabáné Katalin, masszőr, bemutatta a cukorbetegségnek milyen fiziológiai hatásai és következményei lehetnek és hogyan ismerjük fel, ha probléma van. Ezután ismertette, hogy a cukorbetegség milyen lelki okokra vezethető vissza. A test-lélek-szellem hármas alapaxiómáját követve, ha a lélek és szellem rendben van, akkor a testi tüneteket is csökkenteni vagy akár megszüntetni is lehet. Ismertetett egy-két természetes megoldási lehetőséget annak érdekében, hogy elkerüljük ezt a súlyos következményekkel járó betegséget, vagy ha már kialakult, hogyan tudunk rendet tenni a lelkünkben, hogy a testi tünetek is enyhüljenek vagy megszűnjenek.

5. **2022. március 31. csütörtök**
   Érrendszeri problémák: lelki háttere, megoldási lehetőségek életmóddal, természetes megoldásokkal
   Vendégelőadónk, Tóth Csabáné Katalin, masszőr, bemutatta, hogy az érrendszeri problémáknak milyen hatásai és következményei lehetnek, hogyan ismerjük fel ha probléma van. Ezután részletesen ismertette, hogy a test-lélek-szellem hármasát miként tudjuk összhangban tartani, hogy elkerülhessük a komoly érrendszeri betegségeket. Az érrendszeri problémák közül részletesen foglalkozott a vérrel, a magas és alacsony vérnyomással, koleszterinnel, agyvérzéssel, infarktussal és egyéb érrendszeri problémával. Elmesélte, hogy ezeknek a komoly fizikai tüneteknek, milyen lelki háttere van, ezeket hogyan kezeljük és milyen természetes módszerekkel oldhatjuk meg.

   Az egyes alkalmak végén mindig átbeszélték, kinek és miben nyújtott újat az adott előadás. Mindenki hasznosnak, gondolatébresztőnek és információgazdagnak véleményezte az elhangzottakat. Örömünkre szolgált, hogy ebben a hónapban is csatlakoztak új résztvevők az előadásokhoz.

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

2022. április 1.

Benyes-Borszéki Eszter *Jancsekné Zsebe Katalin*