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. április 7., 21. 28. 17.00 óra
Időtartam:	ápr. 7. 1 óra ápr. 21. 1.5 óra ápr. 28. 1.5 óra
Célterület:	Belváros, Dózsaváros, Újtelep, Északi iparterület, Jutaspuszta és Csatárhegy
Tevékenység besorolása:	3. b Programok, folyamatok megvalósítása
Résztvevők száma:	ápr. 7. 10 fő ápr. 21. 9 fő ápr. 28. 9 fő
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Benyes-Borszéki Eszter	
Szakmai leírás, értékelés:	

1. **2022. április 7. csütörtök**

Gyógyító táplálóknövények tavasszal és nyáron, ehető növények a kertben

Az előadó (Benyes-Borszéki Eszter) elmondta mit is jelent az, hogy gyógyító táplálóknövény és miért fontos, hogy tudatosan étkezzünk. "Az vagy, amit megeszel" - örök igazság. Ismertette, hogy a tavaszi-nyári zöldségek, gyümölcsök közül melyik, milyen természetes vitamint tartalmaz, és milyen problémákra ajánlott fogyasztani őket. Receptekkel is segítette az érdeklődőket. Ezután számba vette, melyek azok a növények a kertben, amelyeket esetleg gaznak vagy gyomnak titulálnak, de egyáltalán nem azok, sőt, jótékony hatásai vannak, és sok-sok vitamint tartalmaznak, mint pl. csalán, tyúkhúr, katáng... Abban is segítette a jelenlévőknek, hogy ezeket a növényeket hogyan célszerű felhasználni."

2. **2022. április 21. csütörtök**

Jóga első foglalkozás

Rövid állapotfelmérés (kor, egészségi állapot, fizikai állapot) után az alapokkal kezdték. Segédeszközöket, téglát és hevedert használtak. Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípő nyitás (Pavanamuktászana sorozat). Álló helyzetű ászanák, tadászana, tadászana nyújtással, széktartás. Törzsdöntés, hajlítás után hátrahajló, majd fordított testhelyzet (fél gyertya) következett. Relaxációval zárták a foglalkozást. Beszélgetés következett, melyben elemezték a foglalkozás tapasztalását.

3. **2022. április 28. csütörtök**

Jóga második foglalkozás

Néhány új emberrel bővült csapatunk. Az első alkalommal elsajátított ismereteket ismételték, bővítették. Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípő nyitás (Pavanamuktászana sorozat). Ülő helyzetben nyújtás, Dandászana, Pascsimottászana. Adho mukho svánászana helyes felvétele, kitartása. Álló helyzetű ászanák, tadászana, tadászana nyújtással, széktartás. Törzsdöntés, hajlítás után hátrahajló, majd fordított testhelyzet (fél gyertya) következett. Relaxációval zárták a foglalkozást. Beszélgetés következett, melyben elemezték a foglalkozás tapasztalását.

Az egyes alkalmak végén átbeszélték, kinek és miben nyújtott újat az adott előadás, foglalkozás. Mindenki hasznosnak, gondolatébresztőnek és információgazdagnak véleményezte az elhangzottakat és örömmel vettek részt az újonnan induló jógafoglalkozásokon.

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

2022. május 2.

Benyes-Borszéki Eszter

Jancsekné Zsebe Katalin

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE