

Szakmai beszámoló

Pályázat célja: Szakmai utazás – ismerkedés a gyógyítás mai lehetőségeivel, az egészséges életmóddal és egészséges táplálkozással.

Utazásunk célja: Budapest Nyugdíjas Expo.

Azért választottuk ezt a helyet, mert itt egy helyen több az egészségüggyel kapcsolatos területtel megismerkedhettünk.

1. Megismertettük a nyugdíjas klubok vezetőit azzal, hogy ma milyen lehetőségek vannak az egészségi állapot felmérésére. Ezek a vizsgálatok ingyenesek voltak. Itt mindeni maga is kipróbálhatta a vizsgálatokat és meggyőződhetett arról, hogy milyenek az egészségügyi mutatói. Megismerhették a vizsgálatot, így később bátran ajánlani tudja társainak. A tapasztalatunk az volt, hogy bizony nagyon fontosak a vizsgálatok, hiszen sokszor nem is sejtjük a társunk, hogy komoly az egészségkárosodás. Ha időben történik a vizsgálat, akkor még van lehetőség a gyógyításra.
2. Módszertani bemutatókat láthattunk az egészséges táplálékokról, azok készítésekről. Mintákat kaptunk arra, hogy egészséges táplálékokkal megelőzhetőek a betegségek. Láthattuk azt, hogy ezek a táplálékok ma elérhetőek Magyarországon, sőt a kertünkben egy részét magunk is megtermelhetjük. A kapott ismertetőket lehetőséget nyújtott arra is, hogy a klubvezetők a klubtagoknak is továbbadhassák tagjaiknak.
3. Egészséges életmódra is sok tanácsot kaptunk. Megismerhettük a kiállításon azt, hogy egészségünk megőrzésében nagyon fontos az egészséges életmód. Itt információkat kaptunk arra, hogy az egészséges táplálkozáson kívül, nagyon fontos a pozitív gondolkodás. Ha egy pohárban a víz éppen feléig van, akkor a pozitív gondolkodású azt mondja, hogy a pohár felig tele van. A pesszimista úgy látja a pohár felig üres. Meg kell tanulni idős korban is a pozitív dolgokat meglátni. Láthattuk azt, hogy mennyire fontos idős korban is a mozgás. Ezen a területen is sok információt kaptunk.
4. A Pannon Nyugdíjas Szövetség lehetőséget kapott arra is, hogy a kiállítás színpadán kulturális műsorba is bekapcsolódjunk. Fellelphetett az Obsitos Együttes, és további két szolistánk. Mindannyian nagy sikerrel szerepeltek. A szereplőknek ez nagy lehetőség volt, hogy nagy nyilvánosság előtt szerepelhettek ott ahol az ország minden tájáról voltak a kiállításon.

Megvalósult program:

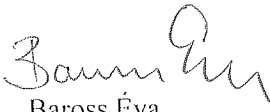
1. Utazás 50 fős busszal, 48 fő klubvezető és klubtag részvételével.
2. Utazáson résztvevők röviden bemutatkoztak utazás közben (mikrofon és hangosítás segítségével), így a résztvevők még jobban megismerhették egymást. Az utazást színesítette a rögtönzött buszos kultúrműsor (ének, vers).
3. Idegenvezetőnk folyamatos tájékoztatta a résztvevőket az utazás közbeni látnivalókról.
4. Látogatás a Nyugdíjas Expón
5. Ebéd (önköltséges).
6. Budapest néhány nevezetesebb részének megismerése, buszos városnézéssel.
7. Hazautazás. Utazás közben tapasztalatok megbeszélése, hasznosítás lehetőségeinek tudatosítása.

A szakmai utazás egyben a klubvezetők egymás jobb megismerését, jó kapcsolat kialakulását és ennek minden előnyét segíti.

Ezért a szakmai utazás összességében hasznos és nagyon tanulságos volt. Köszönjük az Önkormányzat támogatását.

Győr, 2011. december 14.




Baross Éva
Kisalföldi Öszidő Alapítvány
elnök