

Összefoglaló beszámoló a megvalósult közösségi akcióról

TOP-5.3.1-16-VE1-2017-00017

„Közösségfejlesztő programok megvalósítása Bánd-Hárskút-Herend-Márkó-Nemesvámos térségében”

Kedvezményezett: Veszprémi Fiatalok Egyesülete

Beszámoló tárgya:

Életmód klub – új közösségi folyamat Nemesvámoson

A közösségi folyamat indításáról:

A Nemesvámoson élők azon rétege, akik szeretik az egészséges életmódot, illetve mozgást, (jóga, gyógytorna, testedzések) elsősorban a település közelében lévő megyeszékhelyen, Veszprémben vették igénybe ezeket a szolgáltatásokat. Igény mutatkozott arra, hogy helyben is létrehozzanak egy életmóddal foglalkozó helyi közösséget, mely összefogja a hasonló érdeklődési körű idősebb korosztályt és új ismereteket is gyűjthetnek. A helyi közösség létrejöttét segítettük, meglévő (humán) erőforrásokat kerestünk, így pl. a településen élő jóga oktatót is bevontuk, és természetjárók kis közösségét is megszólítottuk. Az együttműködések következtében jött létre az új közösségi folyamat, új klub. Ezáltal is fejlődik az itt élők cselekvőképessége, a közösségi szerepvállalás erősödik.

Alkalom címe:	1. Az egészség alappillérei
Időpontja:	2021. szeptember 6. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	9 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	
Témák: Levegő, megfelelő légzés, víz, megfelelő vízbevitel. - Mozgás, gerinctorna, jóga - Közösségépítés, beszélgetés	





Alkalom címe:	2. Az egészség alappillérei
Időpontja:	2021. szeptember 20. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	7 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	
Témák: Helyes táplálkozás, megfelelő mozgás - Mozgás, gerinctorna, jóga - Közösségépítés, beszélgetés	





Alkalom címe:	3. Az egészség alappillérei
Időpontja:	2021. október 04. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	10 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	
Témák: Helyes táplálkozás, megfelelő mozgás - Mozgás, gerinctorna, jóga Közösségépítés, beszélgetés	





Alkalom címe:	4. Közösségi programokkal az egészségért
Időpontja:	2021. október 18. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	10 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	

Témák: Lakóhelyünk természeti értékei, kirándulóhelyek

- Mozgás, gerinctorna, jóga
- Közösségépítés, beszélgetés



Alkalom címe:	5. Az egészség alappillérei
Időpontja:	2021. november 8. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	7 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	
-Mozgás, gerinctorna, jóga - Közösségépítés, tapasztalatok megosztása, teázás	



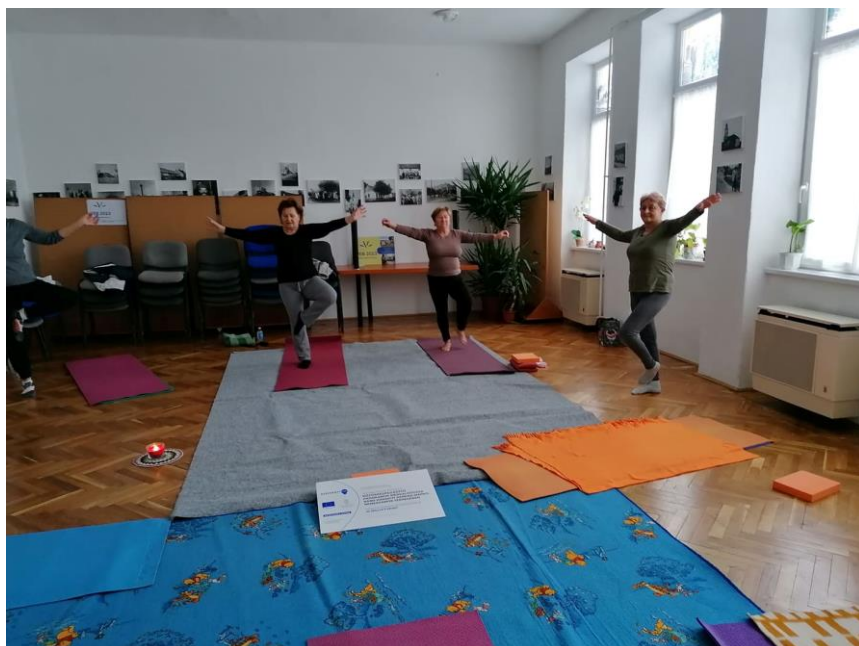




Alkalom címe:	6. Az egészség alappillérei
Időpontja:	2021. november 22. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	7 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	
Témák: Immunrendszer erősítése teákkal, vitaminokkal, a gyömbér hatása -Mozgás, gerinctorna -Közösségépítés	







Alkalom címe:	7. Községi ünneplés
Időpontja:	2021. december 6. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	10 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	
Az új közösség megünnepelte Szent Miklós napját, apró ajándékokat adtak egymásnak, illetve ezen az alkalmon sem maradt el a közös mozgás. -Mozgás, gerinctorna -Közösségépítés, teázás, beszélgetés	



Alkalom címe:	8. Életmód kérdések
Időpontja:	2021. december 13. 08.00-10.00
Alkalom típusa/darabszáma	1 db 2 órás közösségi program, ismeretgyűjtés, közös mozgás
Kontaktusok száma a programelem esetében (fő):	8 fő
Elvégzett tevékenység összefoglalása:	
A téli megbetegedések megelőzése (gyümölcsök, hagymafélék). -Mozgás, gerinctorna -Közösségépítés, teázás, beszélgetés	



