

A BOLDOGSÁG A LEGJOBB ORVOSSÁG

„Az Én Bakancslistám” Életvezetési Program

*Mottónk: mielőtt feldobod a bakancsod,
ne az orvosiban trécselj gyógyszereidre várva,
hanem éld meg titkos vágyaidat! Soha nem késő boldog emberré válni!*

Mentálhigiénés¹ jellegű fejlesztő program a testi-lelki egészség megőrzése érdekében hatvan év felettieknek

Bevezetés

A program az időskorúak élethosszig tartó fejlődését, mentális és fizikai egészségük fenntartását célozza meg. A programban résztvevők játékos tevékenységeken keresztül, jó közérzetük és megelégedettség érzetük megteremtésén dolgoznak.

A program háttere

2002-ben került sor a Madridi Idősügyi Nemzetközi Cselekvési Terv megfogalmazására. Célkitűzésként az alábbi irányvonalakat határozták meg:

- Az idősebb emberek és a fejlődés.
- Az egészség, és jó közérzet elősegítése idős korban.
- Gondoskodás a kedvező és támogató környezetről.

Az Országgyűlés a Madridi Idősügyi Nemzetközi Cselekvési Terv megfogalmazásának szellemében a 81/2009. (X. 2.) OGY határozatával elfogadta az Idősügyi Nemzeti Stratégiát 2009-2034-ig. Idősügyi Nemzeti Stratégia meghatározza a fejlesztendő területeket, a stratégiában foglaltak komplex gyakorlati végrehajtásának megvalósítását 2010-től lehet megkezdeni a cselekvési tervek kidolgozásával.

Szakmai tapasztalatok alapján, az öregedés kihívást jelent az egyénnek, amely a korban előrehaladva, a szaporodó nehézségekkel és veszteségekkel való küzdelmet jelenti. Ilyen veszteségek, az érzékszervek romlása, a testi erő, az alkalmazkodási képesség csökkenése, a sejtvésztesek és azok miatt szükséges regeneráció vagy pótlás.²

Programunk során figyelembe vesszük, hogy **„az idős emberek azért betegek, mert megbetegedtek, és nem azért, mert idősek”** valamint az idősekkel kapcsolatos nemzetközi cselekvési terveknek egyik fő dimenzióját is, **az élethosszig tartó fejlődés lehetőségét.**

Azoknak, akiknek álmaik vannak, nincsen idejük haldokolni!

A Program

A testünk visszafordíthatatlanul hanyatlik az idő múlásával, azonban a hanyatlás sebességét leginkább a gondolkodásmódunk, és nem az idő haladása határozza meg. Könnyedén bevesszük az „öregedés” misztériumát, amelyet a médiák közvetítenek felénk, amelyek hatására gyógyszerfogyasztókká és orvosi várók lakóivá-, vagy épp testünk megfiatalításának bajnokaivá válunk, mert elhisszük, hogy az öregedés egy betegség, amelybe idővel mindenki belehal.

Gondoltál már arra, hogy a nyugdíjba lépés ideje talán még nem a halál küszöbe, hanem egy fantasztikus lehetőség arra, hogy azzá válj, és azt csináld, amit mindig is szeretted volna?

¹ A mentálhigiéné minden olyan tevékenység, melynek célja az egészséges lelki élet kialakítása és megtartása

² Aktív és méltó időskor programja, Budapest főváros XIII. ker, 2011-2014.

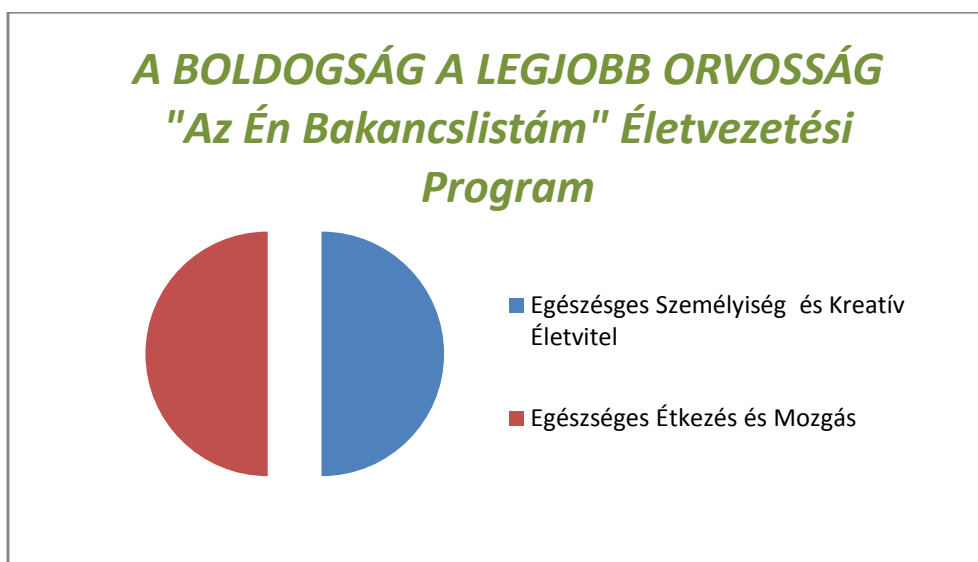
Mi az, amit igazán szívesen csinálnál, ami miatt kipattannál az ágyból reggel? Mi az, ami inspirál? Tudtad, hogy vannak olyanok, akik a 70-es éveikben találnak rá szívük szerelmére? Ismersz olyat, aki nyugdíjasként kezdett valami egészen újat tanulni, vagy egy új karrierbe kezdeni? Mi az, amit mondasz magadnak azért, hogy el se indulj álmaid megvalósításának mezején?

A programunkat azért hoztuk létre, hogy abban támogassuk a résztvevőket, hogy leporolják régen elfelejtett álmaikat, hogy inspirációra leljenek, és bátorságot merjenek a közösség erejéből ahhoz, hogy egészséges életvitelre tegyenek szert. A program során megismertetjük a résztvevőket az egészséges és kreatív életvitel sajátosságaival, valamint az egészséges étkezés és mozgás rejtelseivel.

A Program felépítése:

A program négy részből áll. Minden program-rész egy egész napot vesz igénybe. Minden egyes programnap három különálló, két órás program szegmensből áll. Szegmensenként hat fős csoportokban dolgozunk, azaz összesen 18 fő vehet részt a programban. A csoportok forgószínpad szerűen járnak körbe a program szegmenseket egymás után. A nap végén, másfél órás fakultatív programokat kínálunk a teljes csoport részére. Minden egyes program nap körülbelül nyolc órás, a fakultatív programokat is beleértve.

A programot hatvan év felettieknek hoztuk létre, akik kalandokra vágnak egy „jó okkal”.



A Program Két Témakörre oszlik:

I. Egészséges Személyiség és Kreatív Életvitel Kialakítása

- Milyen fából faragtak? – Öntudat, valamint egészséges és pozitív önkép kialakítása
- Kreatív vágyódás és „Az Én Bakancslistám” összeállítása
- „Hol is felejtettem a Cavintonom ?” – Mentális frissesség fenntartása
- Eredményes és teljes élet – A benső harmónia megjelenése világunkban

II. Egészséges Étkezés és Mozgás

- Nézd, hogy ropja! – Tánc és mozgásterápia
- Hogyan tápláljuk testünket és lelkünket - Egészséges étkezési szokások kialakítása

A program során használt technikák

- Társasjátékok
- Játékos Kreativitás és Probléma Megoldó Technikák
- Jobb-Agyféltekés Technikák
- Művészeti és Média alapú technikák
- Életvezetési Tanácsadás
- Étkezési és Ételkészítési Technikák
- Tánc és Mozgás Terápia
- Speciális Thai Chi - Technikák

A Program két témakörét három program szegmensén keresztül kivitelezzük:

Harmónia Szegmens

Életvezetési Szegmens

Wellness Szegmens

Harmónia Szegmens

I. Egészséges Személyiség Témakör

A szegmens célja az, hogy betekintést nyerj mindennapi életed részleteibe és azokba a dolgokba, ami ahhoz szükséges, hogy egészséges és jelentőségteljes életet élhess. Apránként „lebontjuk” azokat a akadályokat, amelyek visszatartanak minket attól, hogy elérjük céljainkat. A program végére lehetőség lesz átrendezni és harmonizálni a környezetteddel való kapcsolatodat, miközben megvalósítod az álmaidat.



Lépések:

1. *Az életem átértékelése*
2. *Annak elengedése, amire már nincsen szükségem*

Használt Technikák

- Identitás társasjáték
- Átrendezési Technikák

Életvezetési Szegmens

I. Kreatív Életvitel Témakör

Ebben a program szegmensben a résztvevők arra kapnak lehetőséget, hogy létrehozzák saját „Bakancs listájukat” és lépéseket tegyenek azok megvalósítására, és megélésére. Elsősorban kincsvadászatra indulunk, hogy felfedezzük azt, hogy vajon milyen fából faragtak bennünket. Majd összetalálkozunk álmainkkal és vágyainkkal azáltal, hogy megerősítjük kreatív és létrehozó képességeinket. Olyan kérdésekre keressük és találjuk meg a válaszokat, mint – mit tartogat még számomra az élet? A program szegmens végére határozottan állítani fogjuk, hogy soha nem késő boldognak lenni, és az álmainkat megvalósítani!

Lépések:

1. *Önismeret, valamint egészséges és pozitív önkép kialakítása*
2. *Kreativitásunk fejlesztése*
3. *Bakancslista készítése*

Használt Technikák:

- Életvezetési Technikák (főként célkitűzések elérésére)
- NLP (Neuro - Lingvisztikus Programozás) Technikák
- „Éld meg a vágyaidat” Technikák
- A „Művész Útja” Kreatív Életviteli Technikák
- Jobb - Agyféltekés Technikák
- Kreatív Probléma Megoldó Technikák
- Művészet, Mese és Zene Terápiás Technikák
- Egyedi művészeti alkotások létrehozása



Wellness Szegmens

II. Egészséges Étkezés és Mozgás Témakör

A program szegmens célja az, hogy az résztvevők megtapasztalhassák azt, hogy az egészségüket vissza tudják nyerni, és/vagy fenn tudják tartani természetes módokon, gyógyszerek és kemikáliák szedése nélkül, vagy azok minimalizálása mellett. Egy új típusú életvitel, újfajta gondolkodási módot is kíván. Az öregedés nem egy betegség. Bár a test hanyatlik a korral, ami egy visszafordíthatatlan folyamat, azonban több eszköz is a rendelkezésünkre áll ahhoz, hogy a testünk állapotának hanyatlását lassítsuk, illetve a lehető legegészségesebb életet éljünk.



Lépések:

1. *Testi tüneteinket feltérképezzük és megtanuljuk, hogy hogyan hathatunk fizikai kondíciónkra gondolataink irányításával*
2. *Megismerkedünk az egészséges étkezés rejtjelmeivel, és néhány egészséges főzési móddal*

Használt Technikák:

- Egészséges Étélkészítési Eljárások
- Louise L. Hay. Technikák

Fakultatív Program Szegmens

Az esti fakultatív programok során lehetőség nyílik arra, hogy minőségi időt töltsön együtt az egész csoport. Ezek a programok egyszerre adnak lehetőséget a kikapcsolódásra és a fejlődésre, ugyanakkor minden program-nap végén megesszük, amit aznap főztünk.

- Inspiráló filmek megnézése
- Tánc és Mozgásterápia Óra
- Különleges Thai Chi Óra

Trénerek:

Adrián Tia

Rendszerező Szakértő

Harmóniát teremtek azáltal, hogy arra bátorítom magamat és másokat, hogy kíváncsivá váljanak az iránt, hogy hogyan élhetnének eredményes és teljes életet az értékrendjükkel megegyezően.

Kudlik Ildikó

Kreatív Életvezetési Tanácsadó

Az élet egy művészi alkotás. Abban támogatom önmagamot és másokat, hogy kreatívabban éljenek, és valósítsák meg az álmaikat azáltal, hogy az életük alkotó művészeivé váljanak.

Hegedűs Dóra

Kulináris Szakértő

Tudatosan mozgok az aromák világában. Támogatom magamat és másokat abban, hogy el tudjanak sajátítani egy olyan egészséges életvitelt, amely telis-tele van ízekkel és vidámsággal.

