

Szepesi Judit

Healthy Lifestyle szeminárium



A Tudás Alapítvány támogatásával 2015. május 23 és 31. között Healthy Lifestyle szemináriumon vettünk részt Gdanskban. A program az ERASMUS+ keretén belül került megrendezésre. A koordináló szervezet a lengyel Stowarzyszenie Inicjatyw Młodzieżowych volt.

A szemináriumon 36 személy – 14 civil szervezet képviselőjében – 11 országból vettek részt. (Magyarország,

Lengyelország, Görögország, Spanyolország, Lettország, Litvánia, Olaszország, Észtország, Bulgária, Románia, Egyesült Királyság)

Kiutazás előtt a résztvevők, rövid kis előadásokkal készültek országaik szokásaiból. A témák:

- Energiatakarékosság
- Egészséges étkezési szokások
- Egészségtelen étkezési szokások

A szállásunk és maga a szeminárium Gdansk külterületén egy Villában volt.

A szeminárium témája az egészséges életmód, a fizikális és a mentális egyensúly megteremtésének az eszközei és azok bemutatása.



A szeminárium célja:

- az aktív, egészséges életmód terjesztése, népszerűsítése civil szervezetek bevonásával; divattá tenni az egészséges életmódot;
- támogatni a fiatalok információhoz jutását az egészséges étkezési szokásokról, napi fizikai aktivitásról;

A szeminárium eredménye:

- az aktív polgári élet népszerűsítése;
- a szolidaritás, a tolerancia és a kölcsönös megértés fejlesztése különböző országok fiataljai körében;
- felülkerekedni a kulturális bizalmatlanságon, az egyéni különbségek megértése, elfogadása;
 - új kapcsolatok, hálózatok kialakítása, támogatása, a meglévők elmélyítése;
 - a jó gyakorlatok terjesztése, megosztása.



A tudásátadást interaktív feladatok, előadások segítették. Maga a képzés nagyon gyakorlatias, „életszagú” volt. Trénereink (Ania és Anna) pszichológusként remekül kezelték a sokszínűségből

eredő problémákat. Lengyel vendéglátóink kulturális programokról is gondoskodtak, ám ezeken túl esténként, a résztvevők kulturális hagyományiba is betekintést nyerhettünk.

Összességében egy nagyon jól szervezett, a különböző résztvevők igényeit teljes mértékben figyelembe vevő, szakmailag is hasznos programsorozaton vehettünk részt.