SZAKMAI BESZÁMOLÓ

SZERZŐDÉS SZÁMA:	TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-000008
SZERZŐDÉS CÍME:	Boconád község által vezetett térségi humán fejlesztés
SZERZŐDŐ NEVE:	Dél-Hevesi Kulturális Egyesület
HELYSZÍN:	3368 Boconád, Szabadság tér 14. – Nyugdíjas klub
ESEMÉNY:	A lelki egészségről – A lelki ellenálló képesség növelése
IDŐPONT:	2026.09.15. 13.30-14.30

1.A rendezvény bemutatása

A Dél-Hevesi Kulturális Egyesület a civil társadalmat és a helyi szereplőket képviselve vesz részt a TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-000008 számú projektben a „Hogyan legyek jobb szülő? programsorozat megvalósításával, amelynek egyik célja az idősek mentális szemléletformálása és segítése.
Az előadást **Vörösné Kis Noémi** mesteroktató, diplomás szakápoló EFI-koordinátor, gyógytornász tartotta a lelki egészségről és a lelki ellenálló képesség növeléséről, ezek egészségügy kihatásáról.

2.A megvalósult szakmai tevékenységek

Lelki egészségünk ugyanúgy karban kell tartani, mint a testünket.
A lelki egészség nem egyenlő az állandó jókedvvel. Lehetünk szomorúak, aggódók, fáradtak, gyászolók, de közben még lelkileg egészségesek. Az erős ember az, aki a nehéz érzések mellett is képes tovább élni, kapcsolódni és reményt találni.

Lelki edzés módjai:
- Kapcsolatok fenntartása, építése,
- Gondolkodás: emberre, leküzdött nehézségre, apró örömökre, stb.
- Mozgás, aktivitás, hobbi, rendszeresség
- Feltöltődést ad: öröm, baráti beszélgetés, nevetés, természet, …
- Megvalósítható célkitűzések,
- Kíváncsiság a holnap eseményeire, „A mai nap fénypontja”, …
- Váratlan jó dolgok
- A **hála** „gyűjtése” az egyik legegyszerűbb, módszer a mentális egészség, a boldogságszint és a rugalmas ellenállási képesség növelésére
- Hasznosság érzése – Új dolgok tanulása – Új célok

Az ellenállóképesség nem velünk született tulajdonság, hanem egész életünk során épül. Nem az a cél, hogy ne legyen stressz az életünkben, hanem hogy le tudjuk győzni, tudjunk alkalmazkodni a változásokhoz, tudjuk a megváltozott életünket irányítani, ráhatni. Ez egyben az ellenállóképességet is meghatározza: Meg tudunk kapaszkodni, alkalmazkodni, és egy nehéz helyzet után valamennyire vissza tudunk találni az egyensúlyunkhoz.

3.Szakmai kapcsolódás a projekthez

A TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00008 projekt része az önkormányzati-civil konzorcium, azaz a társadalmi összetartozás erősítése. A program hozzájárult a helyi humán fejlesztésében a mentális tanácsadással a preventív szemlélet erősítéséhez az idősebb korosztály részére.

4.Célcsoport és szakmai hatás

Az előadás az idős korosztály részére szólt, hogy a kor előrehaladtával az elmagányosodást, a depresszió kialakulását a szemléletformálással megelőzzük.

5.Eredmények és szakmai hasznosulás

A nyugdíjas klub közössége különösen fontos szerepet tölt be a lelki egészség támogatásában. A közösséghez tartozás csökkenti az elszigetelődés érzését, lehetőséget ad a beszélgetésre, és számíthatnak egymásra.

6.Összegző szakmai értékelés

A TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-000008 projekt „Hogyan legyek jobb szülő?” programja a nyugdíjasok részére eredményes volt, hiszen a résztvevők nemcsak saját élményeiket osztották meg, hanem egymástól is ötleteket és megerősítést kaphattak.

Boconád, 2026.09.15.

Gondáné Falcsik Mónika
adminisztrátor