

ZOROBÁBEL Egészség- és Lélekgondozó Alapítvány szöveges beszámolója

A 2014. évben folytattuk a tevékenységünket és önzetlen, lelkes kis csapatunk fiatal tagokkal bővült. Mindenki nagy szeretettel és odaadással dolgozik és igyekszik a rábízott feladatot a legjobban elvégezni.

Januárban újra indítottunk Mogyoródon főzőtanfolyamot. 10 egymást követő vasárnap próbáltuk elsajátítani az egészséges táplálkozás alapszabályait, bemutatóval, kóstolóval és előadásokkal egybekötve. Az előadások az életmódváltáshoz is nyújtanak segítséget. Beszélünk a víz külső és belső használatáról a mozgás jótékony hatásáról, a napfény előnyeiről és hátrányairól, a pihenés fontosságáról és más egészség megőrző módszerekről.

Budapesten februárba a Mátyás téren elindítottunk egy hasonló főzőkört a Reménysugár idősek klubjában ahova bevontuk az ottani klubtagokat is. Idős korban még sokkal nagyobb a jelentősége az egészséges életmódnak ezért itt betegségek szerinti rendszerezésben is voltak az előadások.

Szeretnénk minél változatosabb programokat szervezni azoknak, akik az egészségükért készek tenni is valamit.

Márciusba meghívtunk egy Nordic Walking (skandináv gyaloglás) edzőt és mindenki kipróbálhatta ezt az egyszerű, könnyű sportformát.

Azoknak, akik további ismereteket akartak szerezni, haladó tanfolyamot szerveztünk a Mátyás téren.

A nyári szünetbe fiatal zenészek is bekapcsolódtak a munkába.

Zenekari próbákat szerveztek, majd augusztus 24-én Egerben térzenét adtak.

Augusztus végén részt vettünk a Pataki Műv. Házban rendezett Vegetáriánus Fesztiválon.

Szeptember utolsó vasárnapján újra indítottuk a főző-tanfolyamot Mogyoródon, októberben pedig a Mátyás téren indítottunk újra.

Egerben egészséges életmódról szóló előadásainknak nagy sikere volt.

Minden főzőkör utolsó alkalma egyben egy záró-ünnepség is amelyen sok-sok finom vega ételt kóstolhatnak nemcsak a résztvevők hanem az általuk meghívott vendégek is.

Budapest, 2015.04. 30.