

Szöveges beszámoló a ZOROBÁBEL Egészség- és Léleggondozó Alapítvány 2015. évi tevékenységeiről

A 2015. évben az alapítványunk folytatta munkáját ,segítve azokat akiket érdekelt az egészségük fenntartása vagy visszanyerése ,egyszerű de következetes életmóddal. Főzőköreinken előadások sorozata segíti a hallgatókat megérteni az egyszerű és mindenki által elérhető gyakorlati módszerek alkalmazását. Egészséges táplálkozás, víz külső és belső használata, helyes légzés, napfény, mozgás, pihenés, pozitív gondolkodás mind fontos összetevője az egészséges életmódnak. Érdekes színes kivetített képeken keresztül szeretnénk ösztönözni az embereket, hogy tegyenek valamit az egészségük érdekében. A gyakorlati része a főzőkörnek az ételek elkészítése, receptek leírása és az ételek kóstolása. Ez mindenki számára hasznos segítséget nyújt a változtatáshoz.

10 alkalommal találkozunk, majd a hallgatók emléklapot kapnak egy ünnepség keretén belül.

Január 27-től március 31-ig tartott az első főzőkör majd folytattuk a Haladó Főzőkörrel. Április 12-én medvehagyma-szedéssel egybekötött kirándulást szerveztünk amire meghívtuk a régebbi főzőkörösöket is.

Május 7-től csütörtökönként Egerben is tartottunk egy előadássorozatot az egészséges életmód alapjairól.

Újra meghirdettük a főzőkört így hétfőn és kedden is tartottunk foglalkozást Budapesten, ami június 8 illetve 9-ig tartott. A Mátyás téri Reménysugár Idősek klubja ad otthont ezeknek a főzőköröknek és gyakran ők is részt vesznek benne.

Augusztus 30 a Vega Fesztivál napja ami a Pataki Művelődési központban volt megtartva, ott részt vettünk kóstolóval receptes füzetekkel és a szeptemberi főzőkör meghívóival. Szeptember 29. és december 8. között ismét főzőkör volt a Reménysugárban.

December végén Ifjúsági kórusunk karácsonyi dalokkal és versekkel tette szebbé az Szentesi öregotthon lakóinak ünnepét és egy hasonló előadást tartottak Csongrádon is.