



A kitűzött cél teljesült



Mindnyájunknak vannak álmai és céljai, csak nem mindig tudjuk, hogyan valósítsuk meg. Hajlamosak vagyunk egy gyors döntést hozni, aztán el is kezdjük az álmunk meg-

valósítását. A valóság azonban más, mert ha nem terveztük meg pontosan annak végrehajtását, az első akadály bekövetkezésekor, készek vagyunk menet közben fel is adni azt. A cél eléréséhez ezért tudnunk kell lépésről-lépésre, hogy mit kell tennünk ahhoz, hogy a tervből valóság legyen.

Ez történik velem egy pályázati kiírás olvasása után is, hiszen a felismerést követően, ha a kitűzött cél elképzeléseimnek megfelelő, elkezdődik a tervezés. A KAB-FF-17-B asz. pályázat esetében könnyű helyzetben voltam, mivel tizedik alkalommal sikerült ezt a drogprevenciós pályázatot megírni, amit a korábban lezárt pályázatom folytatásának is tekintettem, ugyanis a résztvevőim cserélődtek, de a cél továbbra is megmaradt.

Tudtam mi a cél, ezért a sokéves tapasztalat, kialakult módszerek, szakmailag elismert előadói csapattal a háttérben, a pályázati kiírás lehetőségeit, a fogvatartottak igényeit figyelembe véve, építettem fel a leendő programot. Lépésről-lépésre kidolgoztam, kivel, mit, hogyan valósítunk meg, ezért a projekt zárásával elmondhatom, hogy a kitűzött célt/célokat elértük, a projektet eredményesen zártuk.

Hogy mi volt a cél? Alternatívákat mutatni a kábítószer-problémával küzdő, előzetesen fogvatartottaknak, elítélteknek, az egészségkárosító magatartások visszaszorítására.

Mit értünk el? A tervezett 24 fő helyett, 32 fő + a közvetett résztvevők bevonása történt meg. Sok és változatos programmal nyújtottunk segítséget, ismeretet, szórakozást a börtön egyhangú, sivár napjainak leküzdéséhez, a „szabadidő” hasznos eltöltéséhez.

Kik voltak az előadók? Egyesületünk célját támogató, a börtön szabályait betartó, szakmailag elismert, munkájuk iránt elhivatott szakemberek.

Értünk-e el eredményt? Legnagyobb eredményük, hogy a dohányzásról való leszokást segítő tréningünk 12 résztvevője közül 5 fő letette a cigarettát, zárkájukat pedig, „NEMDOHÁNYZÓ” „zárkává” minősítették.

Minek köszönhetjük ezt az eredményt? Egyik résztvevőnk NY.A. példamutatásának, aki elmondta, milyen céllal jelentkezett, milyen praktikákat, módszereket alkalmazott a sóvárgás leküzdé-

sére. Megfogalmazta, hogy előadásaink hatására belátta, hogy a dohányzás az egészség romlásának egyik legsúlyosabb oka, ezért azt soha nem késő abbahagyni. Kiszámította a havi cigarettára fordított költségét, és belátta, ennek összegével javíthatja hozzártartozói anyagi helyzetét, illetve ezt az összeget más hasznos, egészséges dolgokra költetheti.

Tervének megvalósulását az alábbi módszerek kidolgozásával érte el, amit mások számára is követésre ajánl.

Tünetek:	Javaslatok: (saját tapasztalat alapján)
Ingerültség	Segíthet a séta, egy kis relaxáció.
Álmatlanság	Koffein megszüntetése, de legalább mennyiségének csökkentése. Hogyan? megkérte „kávéfelelős” társát, hogy ne kínálja meg, ritkábban főzzön.
Köhögés	Igyon sok folyadékot. Lehetőség szerint torokcukorka, rágó fogyasztását ajánlja.
Éhség	Alacsonyabb energiatartalmú rágcsálni való fogyasztása, pl. abonett kenyér, sárgarépa rágcsálása, stb. (Bv. boltban beszerezhető.)
Unalom üzésére	Olvasson többet, fejtse rejtvényt, kártyázzon, használjon felnőtt színezőt.
Fáradtság, kimerültség	Szunyókálás, könnyű tornagyakorlatok is segíthetnek.

Heti beszámolóji során jó volt hallani a megélt változásokról szóló előadását, mely egyre jobban megerősítette Öt és társait is elhatározásukban. Ahhoz, hogy a cigaretta szagának nyomát is eltüntessék, vállalták zárkájuk kifestését. A közös munka tovább fokozta elhatározásuk betartását, közösségük összetartó, egymást támogató erejét.

Számomra, Attila társaival együtt bebizonyította, hogy érdemes ezt a munkát folytatni, és elérhető célokat megfogalmazni, mert akkor elmondhatjuk, hogy:

Az élet hatalmas lehetőségeket rejt a kozmoszunkban. Ne tékozzoljunk el azzal, hogy kormányos nélküli hajóként, kitűzött célok nélkül sodródunk a hullámokon! (Max Tegmark)

Fehér Lászlóné

Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára

A börtön ablakába is besüt a nap

Életünkben számtalanszor, sőt naponta többször is döntési helyzetekbe kerülünk, és ezeknek komoly következményei lehetnek. Akár pozitív akár negatív irányú a döntésünk eredménye, azok kihatnak életünkre és környezetünkre is. Döntéseinket nagyon sok minden befolyásolja, honnan jöttük, kik a példaképeink, mit láttunk követendő mintának, mit tanultunk

meg stb. A legfontosabb dolog az, hogy bármit is tettünk vagy teszünk, még ha rossz is az, van kiút, újra talpra kell állnunk, tanulnunk kell belőle. Az én dolgom szerencsére nem az ítékezés, hanem a segítség a bajba jutottnak. Öröm számomra, hogy legyen az gyerek vagy felnőt, utat mutathatok, jó példával szolgálhatok, reményt adhatok. Hálás vagyok Fehér Lászlóné



Zsuzsának, hogy idén is segítséget nyújthattam fogvatartottaknak, a jó döntések megalapozásában, a dohányzás káros hatásainak bemutatásán át, a szűrővizsgálatokkal való megerősítésig. Az egészség óriási kincs, amire vigyázni kell, ami folyamatos befektetést, tanulást igényel. Aki nem egészségügyi iskolában tanul, annak kevesebb lehetősége van arra, hogy tudást kapjon a szervezetről, annak egészséges működéséről, a megbetegedések okairól. Az 5 alkalom alatt megerősítést kaptam arról, hogy jó az egészségbe vetett hitet növelni, kell az embereknek fejleszteni az egészségét, és ez jó befektetés. Az egészségfejlesztő foglalkozások alatt nagyon nagy volt az érdeklődés, örömmel fogadtak minden alkalommal, és a dohányzás volt a

fő téma. A dohánytermékek alkotóelemeitől a szervezetre gyakorolt összes káros hatásáig, illetve a leszokás pozitív változásain át nagyon sok ismeretet tudtam átadni, amit más előadók más szemszögből nézve megerősítettek illetve kiegészítettek.

A dohányzó ember teste plakát, és a dohányzás szervekre gyakorolt hatását szemléltető demonstrációs bőrönd látványa elrettentően hatott, holott a céloom nem ez volt. Szerettem volna, ha tisztán látják és megértik, hogy a dohányban előforduló több mint 3000 káros alkotóelem milyen romboló hatással van a szerveinkre, illetve a dohányzó embereknél jelentkező tünetek okai megismerésre kerüljenek. Ezek már komoly elgondolkodásra, illetve az amúgy is szermentessé válni akaróknak a leszokáshoz adtak bátorítást. Ha csak 1 ember szokott le a dohányzásról, már megérte! Emellett a stressz, stresszoldás, szűrővizsgálatok, életünk komoly döntési helyzetei voltak a témák.

Hálásan köszönöm a fogvatartottaknak az érdeklődést, az együttműködést, és a programokon való aktív részvételüket. Kívánom, hogy váljon egészségükre, és hozzanak jó döntéseket. Mindig van második esély, éljenek vele, hiszen a dallal ellentétben (miszerint soha nem süt be a nap) a börtön ablakába is besüt a nap!

Tóthné Koller Mária
egészségfejlesztő

Bedekovich Lőrinc Népfőiskolai Társaság Korhatártalan akadémia



A Bedekovich Lőrinc Népfőiskolai Társaság a GINOP-3.3.3-17-2017-00104kódszámú projekt keretében „Korhatártalan Akadémia - Bedekovich hagyományok és innováció a Jász Világtalálkozó helyszínén, Jászfényszarun és térségében” című programot valósít meg Jászfényszarun, a környező települések – Pusztamonostor, Jászágó, Boldog és Jászfelsőszentgyörgy – bevonásával.

A szervezet célja, hogy a projekt megvalósításával hozzájáruljon, hogy a digitális világból kimaradó állampolgárok nyitottá váljanak a digitális eszközök, praktikumok és szolgáltatások megismerésére és így a lakosság minél tágabb köre lépjen be a digitális környezetbe. Célcsoport: a 45 év feletti, a vidéken élők, az álláskereső, a nők (kis gyermekesek, nagy családok, vállalkozók családi vállalkozásban dolgozók, vállalkozásukat tervezők) akiket a munkaerőpiacra, a közösségbe visszavárnak s akikben megvan, vagy megteremthető a nyitottság a digitális eszközök kipróbálására, használatára. A támogatás intenzitása 90%, a támogatás összege: 9.88 MFT; Saját forrás, amelyet Jászfényszaru Város Önkormányzata biztosít: 1.10 MFT; Projekt teljes költsége: 10.98MFT.

A népfőiskola 2018. július 1. és 2019. június 30. között KORHATÁRTALAN AKADÉMIA címmel hirdeti meg hagyományos és innovatív programjait, illetve digitális eszközöket, display elemeket szerez be, honlapját fejleszti, közönségtalálkozót, lakossági fórumot szervez. A Digit modul keretében négy szintű térítésmentes informatikai képzést hirdet, „Átkelni a digitális szakadékon” címmel összesen 440 órában s emellett népszerűsítő kiadványok készülnek. A modul programjai: Di-

gitális írástudást megalapozó képzés (2 csoport részére, 60-60 órában), IKER 1. szintű digitális alapképzés (2 csoport részére 35-35 órában), Önálló informatikai eszközhasználatra felkészítő IKER 2. szintű képzés (2 csoport részére 35-35 órában), Digitális alapképzés idősek számára (6 csoport részére 30-30 órában). A képzésről a résztvevők tanúsítványt, illetve a projektév zárásakor a mindkét modulba bekapcsolódóak „Akadémiai Diplomát” kapnak. A Családi modul keretében a Mozgásban az Egészség és Játék-Tér-Zene programelemek - előadások, közösségi, egészségfejlesztő és családi programok, interaktív beszélgetések - valósulnak meg több mint 100 alkalommal.

Bővebb tájékoztató letölthető a www.bedekovich.hu honlapról.

Információ kérhető: Kovács Béla projektvezető; elérhetőség: info@bedekovich.hu

A projekt a Széchenyi 2020 program, a Digitális Jólét Program keretében, Jászfényszaru Város Önkormányzatának támogatásával az eddigi népfőiskolai hagyományok innovatív továbbfejlesztésével valósul meg.