



## 2021

Ebben az évben kifejezetten nagy hangsúlyt fektettünk a szülők programjainkba való bevonására. A Covid mindannyiunk életét megnehezítette, a bezártság és bizonytalanság miatt az emberek érezhetően feszültebbé váltak. Alkalmazkodva a jelen körülményekhez és szükségletekhez, Szülői Klubot hoztunk létre, mely célja a közösségépítés mellett a szemléletformálás, prevenció, testi-lelki jóllét elérésének és a kiegyensúlyozott, boldog élet képességének fejlesztése volt.

Az Örömré hangolva programsorozatunkkal kifejezetten arra törekedtünk, hogy a külső körülmények kétségbeejtő alakulásáról, a félelmekről a résztvevők figyelmét önmagukra irányítsuk, illetve arra, hogy milyen egyszerű, a hétköznapokba könnyen beilleszthető gyakorlatokkal érhetik el, hogy jobban legyenek. Két hónapon keresztül, két naponta, élő videóban meditációkat és boldogságfokozó stratégiákat ismertettünk meg velük, melyeket mi magunk is aktívan végeztünk.

A Viszlát stressz programsorozatunk eredetileg egy hónaposnak indult, amit egy hét napos, aktív kihívással terveztünk lezárni. Azonban a programnak akkora sikere volt, hogy a résztvevők kérésére meghosszabbítottuk még egy hónappal. Itt napi szintű kapcsolatban álltunk és folyamatosan beszámoltunk egymásnak egy zárt csoportban arról, hogy a kihívás gyakorlatait hogyan tudtuk az életünkbe integrálni és milyen hatással van mindez ránk. A program zárásaként összegeztük az eredményeinket és örömmel tapasztaltuk a hatalmas pozitív változást mindenkinél, aki időt és energiát fektetett a gyakorlatok végzésébe.

Kézműves foglalkozássorozatunkkal a szülőket is bevontuk a Jó kis hely életébe, annak a térnek a díszítésébe, ahol gyermekeik az idejük jelentős részét töltötték. Kreatívkodás közben lehetőségünk volt egymás jobb megismerésére, a közvetlenebb beszélgetésre és

tapasztalatcserére. Így még inkább kapcsolódni tudtunk egymáshoz és erősödött mindannyiunkban a közösséghez tartozás érzése.

A tavaszi családi jogakihívással és a Harmónia Pilatessel programsorozatainkkal már a testi fejlődést, egészséges életmódra, rendszeres testmozgásra ösztönzést is szem előtt tartottuk. Természetesen valamennyi gyakorlatot, kihívást mi is megcsináltunk és a saját eredményeinkről beszámoltunk.

A családsegítő munkatárssal preventív illetve tájékoztató jelleggel elindítottunk egy programsorozatot a 18. életévüket betöltött fiatalok és szülők részére, mely abban segítette őket, hogy jobban megismerjék a családtámogatási rendszert, a jogukat és kötelezettségeiket, a védelembe vételről szükséges tudnivalókat, az ellátási formákat és azok igénylési módját, amiben szükség esetén segítettünk. A családsegítő munkatárs fogadóórával is az érdeklődők rendelkezésére állt.

Folytattuk a gyerekek körében már népszerűvé vált programjainkat. Emellett újdonságként lehetőséget biztosítottunk arra, hogy fejlesztőpedagógusok vezetésével a gyermekek egyéni illetve kiscsoportos fejlesztésen vegyenek részt közösségi terünkben.

Számos szakmai közreműködőt meghívtunk a Jó kis helyre, akik tapasztalatukkal és szaktudásukkal tovább színesítették foglalkozásainkat. Így például tartott órát nálunk zeneterapeuta és Kokas-pedagógus, természetgyógyász, fitoterapeuta és reflexológus, egészségsszervező, gyógypedagógus, karmester és zenepedagógus.

Több nagyrendezvényt, kettő egészségnapot és egy mikulásünnepséget is tartottunk. Az egészségnapokon egészségkvízzel, vetélkedőkkel, sportolási lehetőségekkel, akadálypályával, egészséges ételekkel, kézműves foglalkozásokkal, tájékoztató előadásokkal, élőzenés interaktív bábelőadással, kosztümös, zenés-táncos bohóc foglalkozással, ugrálóvárakkal, népi játszóházzal vártuk a gyermekeket és szüleiket. A mikulásünnepségen zenés-táncos interaktív program részesei lehettek a családok, akikhez a mikulás helybe jött és a gyermekeket ajándécsomaggal lepte meg. A családokat meleg pizzával és teával vendégeltük meg.

A Covid miatt előző évben nem tudtunk nyári tábort tartani. Idén ezt bepótoltuk és napi 20-20 fő részvételével kettő nyári tábort is megszerveztünk, változatos programokkal, kirándulásokkal, kincskereséssel. A tábor résztvevői Jó kis helyes logóval és felirattal ellátott pólókat és baseball sapkákat kaptak ajándékba. Biztosítottuk számukra a napi háromszori



étkeztetést, tízóráival, meleg ebéddel és uzsonnával. Mivel igény mutatkozott rá, nyáron a táborok közötti időszakban is lehetőség volt a napi háromszori étkezésre.

Sok közös kirándulásunk volt, ellátogattunk a miskolci Vadasparkba, a poroszlói Ökocentrumba, az Egri Várba, több alkalommal a Cinema City moziba Miskolcra és az emódi játszótérre.

A Covid miatt volt, hogy átmenetileg online működésre kényszerültünk, de a tervezett foglalkozásokat így is megtartottuk, még ha módosítanunk is kellett rajtuk. Mikor a baba-mama klubokba korábban rendszeresen járó gyermekek bölcsődébe és óvodába kerültek, az utánpótlás pedig még nem érkezett, mert a nagyon pici babákat nem hozták el, amellett, hogy a védőnő segítségével továbbra is népszerűsítettük a klubot és ismeretterjesztő, tájékoztató anyagokkal kapcsolatban maradtunk a családokkal, nagyobb hangsúlyt fektettünk az óvodás és iskolás korosztályra. Az előzetesen vállalt havi kettő óvodás foglalkozás helyett, nyáron minden hétköznap délelőtt volt az óvodásoknak és szüleiknek program, amire sokan el is jöttek.

Felvettük a kapcsolatot a Boldogságprogram csapatával és megkerestük a módját, hogy az országban egyedülálló módon, első Jó kis helyként hogyan csatlakozhatunk a nemzetközi Boldogságprogramhoz. Nagy örömünkre a 2021/2022-es tanévre sikeres pályázat és egy ehhez kapcsolódó képzés elvégzése után elnyertük a Boldog Jó Kis Hely címet! A hozzánk járó gyerekek a boldogságra való képességüket is megalapozhatták és fejleszthették, mindezt a pozitív pszichológia és empirikus kutatások eredményeire támaszkodva, kidolgozott, bizonyíthatóan működő program alapján, amely kifejezetten a gyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve lett összeállítva elismert szakemberek által.

Aktív, eseményekben gazdag évet zártunk. Ahogy tavaly, úgy idén is több új rendszeresen járó gyermeket üdvözölhettünk tagjaink között.

Szeretettel várunk továbbra is minden kedves érdeklődőt programjainkra!

