

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00049

„TEGYÜNK EGYÜTT A JÖVŐNKÉRT! – HUMÁN SZOLGÁLTATÁSFEJLESZTÉS TÉRSÉGI SZEMLÉLETBEN”

Felhívás 3.1.2.2. Választható, önállóan nem támogatható tevékenységek

**II. Az önállóan támogatható, kötelezően magvalósítandó tevékenységhez kapcsolódó,
kiegészítő, választható tevékenységek:**

1. A hátrányos helyzetű csoportok foglalkoztathatóságának növelése, aktív munkaerő-piaci eszközökben való részesedésének és munkaerő piacon való megjelenésének elősegítése, integrált foglalkoztathatóságot támogató rendszer kialakítása:

Egészségtudatosság fejlesztése

- A lelki egészség helyi kisközösségi programjai elsősorban:
Az idősök közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését, fejlesztését célzó programok

PROGRAMELEM: Drávaszabolcsi Nyugdíjas klub

„ROZMARING FÜSZERKERT”

IDEJE: 2019. szeptember 04.

HELYE: Harkány – Tenkes-

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

A megjelent drávaszabolcsi nyugdíjasokkal elindultunk a Harkány- Tenkes-hegyen található Rozmaring-Fűszerkertbe. A Fűszerkert tulajdonosa nagy szeretettel várta a látogatókat. Elmondta, hogy kifejezetten örül a drávaszabolcsi érdeklődőknek, hiszen a terület korábbi tulajdonosa is onnan származott. A kertet megtekintettük, bejártuk és rengeteg hasznos információval gazdagodtunk. A kertben megtalálható számos gyógy- és fűszernövény.

A terület java részén levendula található, abból is mindkét fajtája megtalálható. Ugyan a levendula ezen évszakban jellemzően már nem virágzik, de a másodvirágzásnak köszönhetően, azért láthattunk nyíló példányokat is.

A levendula az árvacsalánfélék családjába tartozó növényfajta. Jellegzetes illatú gyógy-, fűszer- és dísnövény, melyet – mint ahogy azt megtudtuk - számtalan módon lehet felhasználni.

A levendulacsokrot fejjel lefelé lógatva kell szárítani száraz, hűvös, sötétebb helyen. Elterjedtebb a francia levendula, mely a száraz, kavicsos talajt kedveli és szereti a napfényt. Másik fajtája az angol levendula, mely illata erősebb, mint a franciáé, színe kékes.

Régen leginkább illatosításra használták, hiszen kiváló molyűző. Manapság azonban széleskörű a felhasználási területe, sokoldalúan hasznosítják. Felhasználható étkezési célra (méz, szörpök, teák) is. A levendula illóolajban gazdag, gőze nyugtató hatású, jól alkalmazható fejfájás, álmatlanság ellen, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású.

Bővebb információt kaptunk a kakukkfüről is, ami nem csak fűszer – mely remekül passzol csirkéhez, az olaszos és a francia konyha egyes fogásaihoz - , hanem sokoldalú gyógynövény, amely számos jó hatással van az egészségünkre is. Teája segít felső légúti betegségek kezelésében. Az orvosi citromfű is rendkívül sokoldalúan felhasználható gyógynövény. Emésztési panaszok kezelésére is alkalmas. Gyógyteája idegnyugtatóra, megfázásra tökéletes ellenszer.

A rozmarinról is több mindent megtudhattunk. Aromatikus, illó olajokat, szaponint és cseranyagokat tartalmaz. Friss vagy szárított leveleit egyes leveseken és mártásokon kívül, főleg bányás-, vad-, továbbá szárnyas húsból készült sülték, valamint töltött húsételek ízesítésére használják. Fürdővízbe öntött főzete illatosít és frissít. A népi gyógyászatban számtalan betegségre gyógyírként tartják számon. Mint például : gyulladásoknál, égési sebeknél, ízületi fájdalomnál, menstruációnál, stressz esetén, fáradtságnál, alacsony vérnyomásnál, görcsoldó, vércukorszint csökkentő.

A bazsalikom: sokféle hatást tulajdonítanak neki. A népi gyógyászatban étvágygerjesztőnek, vizelet- és szélhajtónak, köhögéscsillapítónak használják. Főzetét külsőleg borogatásra, torokgyulladás esetén öblögetésre is alkalmazzák. A bazsalikom kellemes aromájú, jó illatú fűszernövényünk, általában szárított formában kapható. A bazsalikomot fagyasztással vagy szárítással is tartósíthatjuk. A bazsalikomos illóolaj is jól használható frissítő hatású fürdőhöz.

A kerti zsálya már a középkorban is kedvelt és nagyon becsült fűszer és gyógynövény volt zöld színű levele. Egyes országokban közkedvelt ételízesítő. A zsályáról úgy tartják, hogy meghosszabbítja az életet. A zsályalevelek egyben hasznos gyógynövényt is jelentenek házpatikánk részére, mivel forrázata illóolaj-, cseranyag-tartalmánál fogva torokgyulladásnál, szájbetegségeknél öblögetésre, belsőleg pedig izzadás; bélhurut ellen nagyon jó hatású.

A majoranna régi fűszernövényünk, melynek leveles-virágos hajtása adja a fűszert: általában szárítva és morzsolva használjuk. Ezt a fűszernövényt már a görögök is nagyon kedvelték. Pácok, májas ételek, vadak fűszere. A majoránna virágzatának forrázata kitűnő megfázás és meghűlés elleni tea. A majoránnaolaj vagy -főzet fürdővízhez adva relaxáló hatású. A kerti séta után megpihentünk a remek kilátást nyújtó filagóriában, majd ezt követően visszasétáltunk a telken található pincéhez. A pincepadláson az éppen száradó vagy már szárított formában lévő gyógy- és fűszernövényeket tekinthettük meg. Ezek után a házigazda saját készítésű citromfűves és levendulás szörppel, illetve levendulás keksszel kínálta a jelenlevőket. Az élményekben és információkban gazdag, bő kétórás program után a résztvevőkkel visszaindultunk Drávaszabolcsra.

CÉLCSOPORT: A projekt hatóterületén élő teljes lakosság.

MEGVALÓSÍTÁS MÓDSZERTANA: A projekt megvalósítása során jól látható helyen helyeztük el a kötelező kommunikációs elemeket tartalmazó molinót. A plakát szintén tartalmazta a kötelező kommunikációs elemeket, amelyet a Harkány és a konzorciumi partnerek települései frekventált helyein helyeztük ki, illetve minden internetes és közösségi oldalon megjelentettük, hogy minél szélesebb körben tájékozódjon a célcsoport a pályázat keretein belül megvalósuló programunkról.

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 9 fő

INDIKÁTOR: 9fő (9 nő)

MELLÉKLETEK: fotódokumentáció; jelenléti ív

Drávaszabolcs, 2019.09.04.

EFOP-1.5.3-16-2017-00049
Tegyük együtt a jövőnkéért!
Humán szolgáltatásfejlesztés térségi szemléletben

2019. SZEPTEMBER 4.
LÁTOGATÁS A ROZMARING
FÜSZERKERTBEN

**DRÁVASZABOLCSI
NYUGDÍJAS KLUB**

Főszervező:
MJ Kanizsa Consulting Kft.
A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



