

O wrapie z „Maca”, ale i o samobójstwie... Konferencja dla młodzieży

Data publikacji: 5.04.2023 18:22

Czy wrapa można zjeść bez wyrzutów sumienia? Czy, siedząc na szkolnym krzeselku, można się wiercić? Co to jest YOLO? Dlaczego młodzi ludzie popełniają samobójstwa? Jak nie dać wciągnąć się w nałóg? Jak dbać o swoją równowagę psychiczną? Te i inne tematy zostały poruszone na konferencji, która odbyła się w środę (05.04.2023) w Sali Sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie.

Konferencja „Bądźmy (u)ważni dla siebie nawzajem” fot. Natasza Gorzołka

Konferencję „Bądźmy (u)ważni dla siebie nawzajem” zorganizowało Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń Blisko Ciebie” wspólnie ze Starostwem Powiatowym w Cieszynie i partnerami: Fundacją Zdrowia Śląska Cieszyńskiego i Zespołem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Cieszynie.

Skąd pomysł na konferencję?

- Nasze zainteresowanie młodzieżą jest zawodowe, bo w stowarzyszeniu jest kilka osób z wykształceniem pedagogicznym. To są osoby, które są aktywnymi pedagogami a także osoby w stanie spoczynku, choć jeśli to jest pasja i powołanie to nigdy się to nie kończy – mówi mgr Olga Białoń, Prezes Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń Blisko Ciebie”. – Działalność kulturowo oświatowa, ochrona zdrowia to zawsze były dla nas ważne tematy.

Jak długo przygotowuje się takie wydarzenie?

Pół roku przygotowano się do konferencji: **- Pomysł na konferencję zrodził się jesienią ubiegłego roku. Porozmawiałam z osobami, które chciałam zaprosić, a one zapaliły się do pomysłu. Zabraliśmy się do dzieła i oto jest konferencja. Bardzo się cieszę, że udało się to tak wszystko spiąć. Mamy łącznie dziewięciu prelegentów i pełną salę uczestników. Chętnych było więcej niż miejsc** – zaznacza Prezeska.

Warto dodać, że w konferencji brali udział chętni uczniowie ze szkół z powiatu. Nie był to „spęd” młodzieży, ale dobrowolna i przemyślana decyzja młodych.

Wrap, keto i inne tematy dla ciała i duszy

- Tematyka konferencji jest różnorodna. Chcieliśmy kompleksowo podejść do młodego człowieka, który przeżywa różne problemy. To jest ważne, żeby Ci, którzy tutaj przyszli mogli zabrać coś dla siebie i mogli tym podzielić się z innymi. Żeby byli uważni na tą osobę, która jest obok. Żebyśmy zaczęli widzieć tą ważność relacji. A w przypadku relacji dorosły – młodzież, żebyśmy widzieli tą relację na równych zasadach. Nie na zasadzie traktowania z góry przez dorosłych, bo uważamy się często za mądrzejszych i wydaje nam się, że wiemy lepiej, bo wtedy relacji nie będzie – tłumaczy Olga Białoń. – **Chcielibyśmy przekazać wiedzę, jak dbać o siebie i innych, jak dbać o zdrowie, jak włączyć ruch do swojego życia, kwestie dietetyczne i to wszystko, co sprawia, że można cieszyć się lepszym życiem.**

Uczestnicy mogli dowiedzieć się m.in. że popularna dieta keto niekoniecznie jest zdrowa, a na pewno jest na liście najgorszych diet rankingów dietetyków. Że wrap z popularnego „Maca” ma mniej więcej tyle samo kalorii, co ten zrobiony w domu (choć ten zrobiony w domu na pewno jest zdrowszy i mamy pewność co do produktów, których użyliśmy). Że można (a nawet trzeba!) wiercić się w szkolnej ławce, bo siedzenie w jednej pozycji za długo nie sprzyja naszemu zdrowiu. Że YOLO to akronim od słów "you only live once" – żyje się tylko raz i warto to życie wykorzystać

mądrze i zadbać o nie.

Były też tematy o „większym kalibrze” – uzależnieniu od alkoholu wśród nastolatków, spadającym wieku osób uzależnionych, transseksualności, rosnącej wśród młodzieży śmiertelności w wyniku samobójstw. „ Niektóre tematy bardziej, a niektóre mniej mnie interesowały. Ale są potrzebne”, „ Interesuję się psychologią i bardzo podobał się mi wykład Pana doktora z poradni”, „Sam się zgłosiłem na konferencję i nie żałuję. Jest fajnie i ciekawie.” – to tylko niektóre głosy uczniów, którzy brali udział w wydarzeniu.

„Zapraszamy każdego”

Chętnych uczniów było więcej niż miejsc, czy Organizatorzy zorganizują podobną konferencję? Czy w przyszłości planowane jest kolejne tego typu wydarzenie?

- Na razie takiej dużej konferencji nie planujemy, trzeba pozwolić wybrzmieć wpierv obecnej. Na co dzień działamy jednak w stowarzyszeniu i jesteśmy dostępni dla młodzieży we wtorki i środy o 16:00 na ul. Górny Rynek w Cieszynie. Można zawsze do nas przyjść, porozmawiać, wziąć udział w warsztatach, które organizujemy, organizujemy też dla młodzieży prelekcje. We wtorki są spotkania międzypokoleniowe, na które może przyjść każdy, bez względu na wiek. Nie ma barier architektonicznych, zapraszamy każdego - zachęca Białoń.

Na konferencji wygłoszono następujące prelekcje:

„Każdy ma swój kawałek czasu... fragmenty życia” - Beata Nawrat, psycholog, pedagog, psychoterapeuta - Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Cieszynie

„Uważność - gdy starożytność spotyka się z psychologią” - Mikołaj Zmełty, psycholog, oligofrenopedagog, terapeuta behawioralny, koordynator prac Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży ZZOZ w Cieszynie

„Obserwuj, Reaguj, Wspieraj” - Agnieszka Tobiczek-Teper - dr n. med. lekarz specjalista, psychiatra dzieci i młodzieży

„YOLO - żyje się tylko raz - ważne jak? Czy empatia, życzliwość, tolerancja oraz (u)ważność wobec otaczających nas ludzi są składowymi definicji zdrowia?” Leokadia Gawlas- Kaczmarczyk – mgr położnictwa - Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego

„Aktywność i ciało – sztosowe połączenie” - Joanna Mendroch, mgr fizjoterapii, kierownik Pracowni Rehabilitacji ZZOZ w Cieszynie, Katarzyna Weres, mgr fizjoterapii - Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego

„Zachowaj RÓWNO – WAGĘ” - Martyna Wachtarczyk -dietetyk kliniczny - Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego

„Psychodermatologia – nowa dziedzina z pogranicza dermatologii, psychiatrii, psychologii. Wpływ wyglądu i higieny na relacje rówieśnicze” - Ewa Jancarczyk - mgr farmacji aptecznej, wiceprezes Fundacji „Słoneczny Promień”

Pielęgnacja skóry, wizaż i makijaż jest „slay”? - Monika Żółty, kosmetolog, doradca i szkoleniowiec Mary Kay

Konferencji towarzyszyły konsultacje kosmetyczne oraz wystawa nagrodzonych prac w konkursie fotograficznym „Kolory smutku, odcienie radości (...)”, organizowanym przez ZPPP w Cieszynie.

Portal OX.PL był patronem medialnym wydarzenia.

