



Skref fyrir skref

Styrkþegi: Keflavíkursókn

Samantekt

Verkefnið var haldið í Keflavíkirkirkju alla fimmtudaga í október 2010. Verkefnið var hugsað fyrir fólk sem stendur halloka í samfélaginu og þarf að leita til Hjálparstarfs kirkjunnar í hverjum mánuði og biðja um aðstoð eftir mat. Námskeiðið var hugsað til sjálfseflingar og til þess að fólk gæti skoðað venjur sínar og reynt að breyta þeim til batnaðar fyrir sig og sína og öðlast þannig meiri krafta til að takast á við aðstæður sínar. Við fengum til okkar fulltrúa frá Sparisjóði Keflavíkur, Ásdísi Ýr, sem fjallaði um úrræði fyrir heimilin og sóknarprestur Keflavíkirkirkju Skúli S. Ólafsson fjallaði um sjálfseflingu. Næsta kvöld fengum við til okkar fulltrúa frá Heilbrigðisstofnun Suðurnesja sem fjölluðu um heilbrigðan lífsstíl, matarvenjur og hreyfingu. Þær buðu upp á blóðsykur- og blóðþrýstingsmælingu. Þriðja kvöldið kom til okkar Lára Ómarsdóttir fréttakona og fjallaði um það hvernig lifa má af litlu en hún hefur gefið út bók um það hvernig henni hefur tekist að koma stórrí fjölskyldu áfram af mjög litlum eignum. Það sama kvöld kom Skúli S. Ólafsson aftur og fjallaði um valkosti neytandans. Síðasta kvöldið fengum við Maríu Ellingsen frá HR sem fjallaði um venjurnar í lífinu.

Verkefnið tókst vel í alla staði en við hefðum gjarnan viljað fá fleiri þátttakendur. Þeir sem sóttu fyrirlestrana lýstu ánægju sinni með þá og vildu gjarnan taka þátt í fleiri verkefnum á vegum kirkjunnar.

Step by step

Grantee: Keflavík Church

Abstract

The project was held in Keflavíkchurch every Thursday in October 2010. The project was considered for people who are in the position to come every month to the church and get help/food e.t.c. The project was thought as a selfempovering program so people could look at their dayly habits and try to change it for the better, and gain more power to deal with their situations in life. We got representatives from the local bank SpKef, Ásdís Ýr, who talked about solutions for homes in financial crises and the reveren of Keflavíkchurch Skúli S. Ólafsson talked about selfempovering. The next evening we got representatives form the local hospital who talked about healthy lifestyle, foodhabits and exercise. They also mesured bloodsugar and bloodpressure. The third night we got Lára Ómarsdóttir who is a reporter and she talked about how you can live from little, but she has published a book on how she has managed to support a big family with very little money. That same evening Skúli S. Ólafsson came again and talked about the choises we have as consumers. The last evening we got María Ellingsen from Reykjavík University to come and talk about the habits in life.

The project was very successful but we would have liked to have more participants. Those who came were very pleased and were willing to attend more education from the church.