

Kreatív és kulturális szabadidő-eltöltés – konferencia szekció

Az örömmel végzett kreatív szabadidős tevékenységek egészségre gyakorolt hatása vitathatatlan, jó hatással van a stressz-kezelésre, élesíti az elmét, fokozza a kreativitást és a koncentrációt. A kreatív szabadidő-eltöltés körébe tartoznak többek között a hobbitevékenységek, a művészi tevékenységek (pl. muzsikálás, kerámiaformázás, hímzés, színjátszás), a technikai tevékenységek (pl. barkácsolás, modellezés), fizikai tevékenységek (pl. kertészkedés, állattartás, néptánc, társastánc), vagy a játékok. A hobbitevékenységek végzésének célja az örömszerzés, az önmegvalósítás, vágyak kiélése, a személyes célok megvalósítása. Ha valaki egy munkát a rajta keresztül élvezhető szórakozásért és nem a fizetség ellenében végez, akkor azt hobbiból dolgozónak tekinthetjük, de kereső foglalkozásunk is lehet a hobbink. Hobbitevékenységünk eredményeként „hivatásos”, művészi vagy tudományos körökben is elismerést arathatunk.

*Az aktív szabadidő-eltöltés részét képezik az eljáró kulturális aktivitások (színház, mozi, koncert, kiállítás) is, melyek kötődhetnek különböző fesztiválokhöz, rendezvényekhez, hagyományokhoz, népszokásokhoz, jeles ünnepekhez. Nem csak hobbitevékenységeink hathatnak egészségünkre, hanem az egészség fejlesztése, megőrzése is válhat hobbitevékenységünké. **A szekcióba mindazon előadók jelentkezését vártuk, akik a kreatív és kulturális szabadidő-eltöltés egészségfejlesztő hatásainak, lehetőségeinek bemutatására vállalkoztak.***

