

Rotary'de bir iyi yaşam öyküsü: Festiwel



Uzun bir yolculuk tek bir adımla başlar. Konfüçyüs

Konfüçyüs'un sözü aslında yaşamda ilerleyebilmenin temelini anlatıyor bize yüzyıllardır. Değişen ve gelişen yaşam içinde küçük adımlardan uzaklaşıp büyük hedeflere odaklandığımız günümüzde yolculuğun sürdürülebilir olması adına küçük adımları birleştirerek yürüyoruz.

Wellbeing İyi Yaşam Rotary Kulübü olarak geçmiş dönem federasyon başkanlarımızdan Nedim Atilla'ya Gül Çukur'un Rotary içindeki tematik kulüplerde iyi yaşam ile ilgili de bir şeyler olsa sohbeti ilk adımımızdı. Gül'ün attığı

ilk adım hayata benzer pencerelerden bakan 4-5 arkadaşıyla buluştu ve İzmir merkezli Rotary 2440. Bölge Federasyonu bünyesinde Wellbeing İyi Yaşam Rotary Kulübünün kurulmasıyla yolculuğumuz daha da netleşti.

"Wellbeing" yani iyi bir yaşam, kulüp özelinde beden, zihin ve ruh sağlığı üzerine projeler geliştirmek temasında karşılık buldu bizim için. Bu temada projeler üretmek, bu projeleri de bireyden topluma, dezavantajlı bölgelere yaymak, iyi yaşamının ekonomik koşullara bağlı olmadığını göstermek hedeflerimizi oluşturdu.

Yapılacak basit bir yürüyüşün, bir nefes alışın, sağlıklı gıdaya erişimin ve bunların aslında bizlere pek de bir maliyetinin



olmadığını anlatmak. Toplumda böyle bir farkındalık yaratmak esas amacımız...

“Wellbeing” iyi yaşamak, refah yaşamak demek. İyi yaşamın 5 tane ilkesi var. İyi uyumak, stresten uzak durmak, sağlıklı beslenmek, anlamlı sosyal bağlar kurmak ve yardım etmek. Kontrolünün bizde olduğu iyi uyumak, stresten uzak durmak, sağlıklı beslenmenin bireysel iyi olma halimizin temeli olduğunu hepimiz biliyoruz şüphesiz. Yaşam içinde bu hali sürdürebilir kılma noktasında ise kurduğumuz anlamlı sosyal bağlar ve yardım etmek bireysel iyi olma halimiz desteklerken aynı zamanda iyiliği, iyi olma halini toplumsal düzeyde de yaşamamıza alan açıyor.

Ülkemizi ve yaşadığımız coğrafyayı düşündüğümüzde yardımlaşma, birliktelikten gelen güç hepimizin genetik hafızalarında güçlü olan ve toplumsal olarak yaşanan zor dönemlerde bizi ayağa kaldıran bir dinamik.

Kulübümüzün kuruluşunda kendimize koyduğumuz hedef ve amaçlarımız, genetik hafızamızla da birleşerek yeni bir adıma doğru ilerletti bizi. Wellbeingi yaşamımızın merkezine nasıl alırız, iyi yaşama dair farkındalığımızı nasıl daha geniş kitlelere ulaştırırız ve bu başkalarına nasıl yardım etmemizi sağlar sorularıyla doğdu Festiwell.

İyi yaşamın anahtarını verecek olan bir festivalle iyi yaşama katkı sağlama, yeryüzünde iyiliğe aracı olma niyeti ve heyecanıyla yola çıktık.

Bütünsel iyiliğe yönelik farkındalık sağlamak elbette bir anlamda yardımlaşma idi ama yardımlaşma halini daha somutlaştırma isteğiyle Türk Eğitim Vakfı ile buluştuk.

Ve süreç bizim İyi Yaşam Rotary Kulübü olarak İzmir Büyükşehir Belediyesi desteği ile Türk Eğitim Vakfı (TEV) yararına organize edilmiş bir wellbeing festivali olan Festiwell'in içerik organizasyonunu oluşturma noktasına getirdi.

İyi ve mutlu yaşamın ilk adımının kişinin kendisinde başladığını inancımızla iyi olma halinin önemine dikkat çekmek adına bütünsel

bir program hazırlamalıydık.

Programımızın içeriğine dikkat çekmesi adına da “Yılın En İyi Günü” adını verdik festival gününe.

“Yılın En İyi Günü” adı aslında çitımızı epey yükseğe yerleştirdi. Hedefin sorumluluğu, anlamlı sosyal bağlar kurmak ve yardım etmenin karşılığı günün sonunda yastığa başımızı huzurla koymanın ve yaşamı böylece anlamlı hale getirmenin inancıyla, bir gün boyunca kurulacak iki sahnede kişisel gelişim sohbet ve uygulamaları, yoga, nefes, pilates, zumba gibi çeşitli aktivitelerin gerçekleştirileceği ve alanında tanınmış uzmanların yer alacağı, 500-750 davetlinin katılımı ile gerçekleşecek sosyal bir etkinlik gerçekleştirme hayalimizle çalışmalar yaptık.

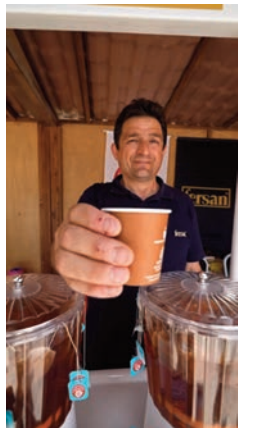
Günlerimiz ve gecelerimiz nasıl daha iyi olur sorularıyla geçti, kimi zaman yirmi dört saat yetmedi. Yol alırken en büyük motivasyonumuz geleceğimizi ve geleceği oluşturacak gençleri düşünmek oldu. “TEV”den 1 öğrenciye daha nasıl katkı sağlarız” dedik.

Düşüncelerimiz somutlaştıkça biz daha çok sarıldık birbirimize ve 18 Mayıs sabahı heyecandan parlayan gözlerimiz ile festival alanımız İzmir Tarihi Havagazı Fabrikasında buluştuk.

Okulda ilk gösterimize çıkacak olan çocukluğumuza döndük. Pır pır atan kalplerimize karnımızda uçuşan kelebekler eşlik etti gün boyunca. Birlikte olmanın, dayanışmanın keyfini yaşadık kulüp üyeleri olarak. Açık kalp ve koşulsuzca yanyana olduk. Gül'ün “olduğu kadar” sözü nefes olurken , dedik elimizden geleni yaptığımızın güveniyle ilerledik. Yolda öğrenmeyi ve gelişmeyi kabul ettik. Niyetimiz yolumuzu kolaylaştırdı. Nasıl olacak derken su gibi akıp gitti her şey.

Açık Hava Sahnesinde Swis Otel Zumba ekibiyle başladık güne. Yoganın Bestesi ile Yoga Zamanı, Mehtap ile Her Yerde Yüz Yogası, Burcu ile Dans Meditasyonu ve Beden Farkındalığı, Clara Navaro Soul ile Nefes,

İyi yaşamın anahtarını verecek olan bir festivalle iyi yaşama katkı sağlama, yeryüzünde iyiliğe aracı olma niyeti ve heyecanıyla yola çıktık.





Biz İyi Yaşam Rotary Kulübü olarak yaşama, dünyaya, geleceğe dair en büyük sorumluluğumuz iyiliğin yanında olmak ve iyiliği büyütmek adına düşlemeye ve düşlediklerimizi yapmaya nefesimiz yettikçe devam edeceğiz.

Fahri Özdalak ile Pilates, Gülnur Soybayraktar ile Yoga diyerek ilerledik.

WellBeing Stüdyo'da Diyetisyen Tuğçe Tunçtürk ile Duygusal Açıklık, Op.Dr Birdal Tosyalı Çetinal ve Prof.Dr. Deniz Özzeybek ile Fonksiyonel Tıp ile Sağlıklı ve Uzun Yaşam, Nedim Atilla ile Atatürk Gençlerin İyi Yaşamasını İstiyordu, Müzik Terapisti Selen Karabulut Müziği Bütünsel Sağlığa EtkileriAstroloji Gurusu Duygu Demir ile Zenginliğin Gezegeni Jüopiter, Prof.Dr. Erdem Özel ile Kalbini Sev Kilonu Korum, Uzm. Psikolojik Danışman Tuğba Gürel ile Zihinsel İyi Oluş Yolu Ağlarımız ve Bağlarımız, Elif Skarsgard ile Aroma Terapi, Kadınlar ve Koku söyleşilerini gerçekleştirdik.

Onur Konuğumuz ve katılımcıların merakla beklediği sevgili Metin Hara iyilik ve iyi olma hali üzerine konuşma yaparken, bizi birleştiren meditasyon ve çalışmasıyla bizimle oldu.

Konak Belediye Başkanı Sayın Nilüfer Mutlu bu önemli günümüzde bizi yalnız bırakmadı, aramızda oldu.

Ve günü Bir Dünya Kadınlar Korosunun konseri ile tamamladık.

Gün boyu güler yüzlü katılımcılarımız eşlik etti bize. İzmir içinden katılanların yanında şehir dışından gelen misafirlerimizi görmek bizlerin de yüzlerine gülümsemeler yerleştirdi.

İnsanın en büyük sanatı iyilik... Yapılan araştırmalar iyiliğin, bedensel ve ruhsal sağlığımızla pozitif ilişkisini ortaya koyuyor.

İyilik yapmak, vücudumuzda oksitosin hormon seviyesini yükseltiyor ve bu sayede rahatlama ve kan basıncını düşürmeye yardımcı oluyor. Aynı zamanda ağrı eşikleri yükseltiyor ve iyileşme sürecini destekliyor. 18 Mayıs Cumartesi günü, günün koşuşturmacası ve yoğunluğun içinde biz bireysel yolculuklarımızda tam da bunu deneyimledik.

Günün sonunda platin, altın, gümüş, bronz sponsorlarımızın, etkinlik destekçilerimizin katkılarına festival katılımcılarımızın da bağışları eklendi. Yılın En İyi Gününde Festiwell 50 tane TEV bursiyerinin bir yıllık eğitim masrafları karşılanmış oldu.

Bu yıl Festiwell iyi yaşama, İzmir'e, Türkiye'ye, hayata merhaba dedi. Uzun yıllar büyüyen iyi yaşama katkı sağlamak ve iyiliğe aracı olmak festivalimizin sürdürülebilirlik hedefleri.

Her şey bir küçük adımla başladı. S.Breathnach "Dünyanın düşleyenlere de ihtiyacı var, yapanlara da. Ama düşlediğini yapanlara daha çok ihtiyacı var." diyor. Biz İyi Yaşam Rotary Kulübü olarak yaşama, dünyaya, geleceğe dair en büyük sorumluluğumuz iyiliğin yanında olmak ve iyiliği büyütme adına düşlemeye ve düşlediklerimizi yapmaya nefesimiz yettikçe devam edeceğiz.

Siz de, ben de varım diyorsunuz, bekliyoruz.