

GOLDEN JOURNEYS



FFORC

Food · Fitness · Opportunity
Research Collaborative

ACERCA DEL PROYECTO

Golden Journeys es un programa entre Pier View Community Innovations y el equipo FFORC de la UNC, que intenta ofrecer una oportunidad para explorar y conectar las historias personales y la genealogía con la alimentación, la nutrición y el bienestar personal. Nos reunimos con miembros de la comunidad para conocer sus experiencias en este programa. Esto es lo que compartieron como más significativo para ellos.

UNA VARIEDAD DE TEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD Y EL BIENESTAR

"Me impresiona la variedad de tipos de temas, desde lo espiritual, lo emocional, la salud mental, la salud física, la nutrición, la jardinería, las plantas, la naturaleza, ya sabes, simplemente la gran cantidad de tipos de cosas de las que hablamos..."



"Me estoy tomando el tiempo necesario para aprender más sobre los alimentos que debo comer, los alimentos que debo eliminar. Uno de los que eliminé fue el azúcar blanco, porque me estaba desarrollando artritis en la mano y se me hinchaban las articulaciones. Cuando dejé el azúcar blanca, la hinchazón desapareció. Eso me animó mucho a hacer todo lo posible por comer más sano."



APRENDIZAJE DE POR VIDA

"...desde que estoy aquí, he conocido a mucha gente, he aprendido a cocinar alimentos, he aprendido a cultivar alimentos, hemos aprendido sobre hacer ejercicio y sobre la importancia de simplemente ser. E incluso a la edad que tengo, sigo aprendiendo cosas sobre mí misma y sobre cómo mejorar mi vida..."

COMPROMISO Y CONEXIÓN SOCIAL

Los participantes disfrutaban acudiendo a las reuniones para socializar y conocer gente nueva

"Cuando empecé con los Golden Journeys, era nueva en el país y no conocía muy bien a la gente, así que para mí ha sido una forma muy buena de, por un lado, hacer amigos y tener una interacción social, pero también ha sido muy educativo al mismo tiempo. Especialmente... con COVID... poder conectar y crear relaciones, reflexionar sobre nuestra historia y nuestro patrimonio... ha sido muy útil."



Los participantes mencionaron el valor del programa Golden Journeys y de sus líderes de forma mayoritaria. Permite a los miembros de la comunidad reunirse y conectar entre sí. Golden Journeys brinda la oportunidad de participar en diversas experiencias de aprendizaje, en las que conectan su pasado, presente y futuro con su salud, su dieta y su historia personal.

APRECIACIÓN DEL PATRIMONIO LOCAL

"...quiero felicitar a Jane por ser la fuerza, la mente creativa que hay detrás."

"...el jardín que el Sr. Hunt tiene en Soul City, también lo he disfrutado".

