

BESZÁMOLÓ

EFOP- 1.5.3-16-2017-00096

HUMÁN SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE KEMENESHŐGYÉSZ KÖZSÉGBEN ÉS CSATLAKOZÓ TELEPÜLÉSEKEN

Programelem:

Egészségnap, a lakosság egészség magatartásának fejlesztését célzó program-1. alkalom

Ideje: 2019. 07. 13. 10:00-18:00

Helyszíne: 8552 Vanyola, Petőfi u. 14.

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

Kemeneshőgyész Község Önkormányzata konzorciumi partnereivel együtt vissza nem térítendő támogatást nyert az EFOP-1.5.3-16-2017-00096 Európai Unió pályázat keretén belül. A pályázat egyik célja: olyan, életmódváltást támogató programok szervezése, amelyek hozzájárulnak a közösség egészségtudatos magatartásának kialakításához, az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítéséhez, mely hosszú távon az egészségügyi mutatók pozitív irányú változását is eredményezheti. A teljes helyi lakosság bevonásával széles célcsoport elérésére nyílik lehetőség, ahol a település lakóinak biztosítani szükséges, hogy találkozzanak a helyi szakemberekkel, és bekapcsolódjanak az egészséges életmóddal kapcsolatos programokba. Fontos kiemelni az egészségnapok során a rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás fontosságát, hangsúlyozni a mentális egészség ápolásának jelentőségét.

Mihali Lilla dietetikus preventív jelleggel interaktív bemutatót tartott az egészséges táplálkozásról: a táplálkozási piramis, az egészséges életmód: tények és tévhitek, vitaminok és ásványi anyagok szerepe az egészségmegőrzésben, táplálkozás, mozgás, mentálhigiéné – az egészséges életmód pillérei témákban.

„Az egészség korona az ember fején, de csak a beteg ember láthatja azt meg” - tartja egy egyiptomi közmondás. Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük. Okos tányérban” bemutatta az étkezés összetételének arányát, gyakoriságát, mennyiségét.

A rendszeres testmozgás ösztönzésére a Magyar Szabadidősport Szövetség képviseletében Balogh Renáta személyi edző, Rekreáció-, egészség-, és életmód fejlesztő egy rövid kellemesen átmozgató, frissítő mozgássort mutatott meg a résztvevőknek, melynek célja a „Magadért sportolj!” életszemlélet szorgalmazása.

Molnár Cecília egészségfejlesztő „Mit tegyek hogy jól legyek?” előadásában elmondta, hogy a test csak akkor tud jól működni, ha mentálisan is egyensúlyban vagyunk, és fizikális létünk csak akkor működik jól, ha ebben a környezetünk is segít bennünket. Nagyon fontos a genetika, az alkat és a nemiség is. Az egészségünk megtartása nagy százalékban múlik a környezetünkön (a levegő, az ivóvíz tisztasága, az épített környezet minősége, a munkahely). Emellett rengeteg írás szól arról, hogy a lelki egyensúlyunk és a biológiai egészségünk miként függ össze. Az energia kulcsszó. Ezt nem az ételekből kell nyernünk. Megkaphatjuk egy elismeréstől, egy anyai öleléstől, vagy a társtól is, aki megcsókol. Ha ezek

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

hiányoznak, akkor fordulunk a mértéktelen evéshez. Molnár Cecília szerint: „Az egészséget az ember teremti és éli meg mindennapi élete díszletei között, ott, ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret.

Az egészségnap lehetőséget adott a jelenlevőknek a felmerülő kérdéseik, problémáik megvitatására, esetleges megoldására. A program iránt gyermekek is kíváncsian érdeklődtek.

A programhoz a catering szolgáltatást a KÉK DELIKÁT KFT biztosította.

CÉLCSOPORT:

Teljes helyi lakosság

A MEGVALÓSÍTÁS MÓDSZERTANA:

A programról plakáttal értesítettük a falu lakosságát, mely a község több nyilvános pontján kihelyezésre került. Használtuk továbbá a személyes és telefonos megkeresés lehetőségét az érintett célcsoport megszólításához.

Az egészségnap rendezvényei folyamán az előadó és hallgatóság között interaktív foglalkozás, prevenció előadás zajlott. A beszélgetés lehetőséget adott a jelenlevőknek a felmerülő kérdéseik, problémáik megvitatására, esetleges megoldására.

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 45 fő

MELLÉKLETEK:

- Fotódokumentáció
- Jelenléti ív
- Együttműködési megállapodás
- Plakát

Vanyola, 2019. 07. 15.

Készítette: Dobosi Ágota

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE