

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-2. alkalom”

Ideje: 2019. 09. 28. 10:00-18:00

Helyszíne: 8552 Vanyola, Petőfi u. 10.

8552 Vanyola, Petőfi u. 12.

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.

Mukk Eszter preventív jelleggel interaktív foglalkozás keretében beszélgetett a résztvevőkkel a sport jelentőségéről, az egészséges életvitelről: a mentális, fizikai és szellemi egészségről. Kitért az egészséges táplálkozás fontosságára, a mentálhigiénia fontosságára, illetve hangsúlyozta az egyéni egészségfejlesztés fontosságát.

Elmondta, hogy korábban a prevenció, vagyis a betegség megelőzése, míg ma az egészség megőrzése a cél. Az egyéni egészségfejlesztés épít a résztvevő kritikus gondolkodására tudatosságára, mellyel megteremti a saját érték- és hiedelem rendszerét. Az emberek az önmagukkal kapcsolatos érzéseiket módosítják, az önbizalom és az önbecsülés fejlesztése során. Tanulási tapasztalataikat felhasználják, ugyanis ez a felfogás arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a már meglévő tapasztalataikat alkalmazzák.

Az embert szabad döntéshozónak tekintjük, aki aktívan gyakorol kontrollt saját sorsa felett.

Az egészségfejlesztésben az egészség nem egy statikus, hanem egy állandóan változó dinamikus egyensúlyi állapot, ahol nagy jelentősége van az egyén adaptációs képességének. Az egészséghez hozzátartozik a szociális és mentális jólét is.

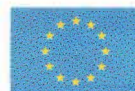
Hét Csillag Kulturális és Sportegyesület interaktív sportbemutatót tartott Pintér Péter vezetésével. A résztvevők megismerkedtek a cikádával, vagyis a magyar hagyományörző harcművészeti stílussal, melynek célja a magyar harci testkultúra megmaradt és megőrzött elemeinek rendszerbe foglalása és

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

továbbfejlesztése. Megtalálhatók benne a pusztakezes küzdelem elemei (ütő, rugó és birkózó technikák), valamint a hagyományos magyar fegyverek használata (bot, szablya, karikás ostor, fokos, íj). Pintér Péter elmondta: „Nagy hangsúlyt fektetünk a magyar hagyományok és a népi kultúra értékeinek felelevenítésére és továbbadására. Edzéseink részét képezik a népi játékok, népdalok és a néptánc is. Mindezek adják a test-lélek-szellem egységét, és tanítanak meg magyarul élni, gondolkodni, harcolni.” Működtetnek gyerek csoportokat is, ahol a korosztálynak megfelelő képességfejlesztő gyakorlatokra, játékokra, önvédelmi technikákra teszik a hangsúlyt. Gyerekek elsajátíthatják az alap ütő, rugó és földreviteli technikákat.

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, illetve a hangosítást Radnai Zoltán Róbert e.v. 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 előadók és hallgatóság között interaktív foglalkozás, prevenciók 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. 10. 06.

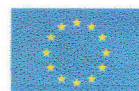
Készítette: Dobosi Ágota
mentor

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE