

# **SZAKMAI BESZÁMOLÓ**

## **Kecskemét Járási EFI**

**az OKFŐ/60913-3/2021. számú támogatói okirat keretében támogatott**

**Kecskemét Járás Egészségfejlesztési Iroda (ESZII)**

**2021 évben megvalósított feladatairól**



## Tartalomjegyzék

<b>Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda bemutatása .....</b>	<b>3</b>
<b>Közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások .....</b>	<b>7</b>
- Gyermeket tervező, gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek.....	<b>8</b>
- Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel .....	<b>21</b>
- Szociálisan hátrányos helyzetűekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása .....	<b>24</b>
- Krónikus betegekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel.....	<b>51</b>
- Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával.....	<b>64</b>
- Köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységének szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel.....	<b>89</b>
- Munkahelyi egészségfejlesztés szakmai támogatása.....	<b>110</b>
- Szülői készségek fejlesztése.....	<b>114</b>
<b>Egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások .....</b>	<b>121</b>
<b>Egészségkommunikáció .....</b>	<b>128</b>
<b>Együttműködés.....</b>	<b>134</b>

## **Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda**

**Támogatott:** Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága

Rövidített neve: ESZII

Jogállása: költségvetési szerv

Székhely: 6000 Kecskemét, Piaristák tere 7.

Képviselő: Dr. Pataki Mariann intézményvezető

Tel.: +36 76 514-002

E-mail: igazgatosag@alapellatas.hu

**EFI vezető:** Dr. Bagi Anett

EFI cím: 6000 Kecskemét, Piaristák tere 7. 1 em. 118.

Tel.: +36 70 646 3594

E-mail: kecskemets.efi@gmail.com

Jelen beszámoló összeállítója: Dr. Bagi Anett

Tel.: +36 20 529 6603

## A kecskeméti járás bemutatása

A Kecskemét Járás területe 1212,21 km<sup>2</sup>, a Dél-alföldi régióban, Bács-Kiskun megye északi részén helyezkedik el. A kistérség határát nyugatról a kunszentmiklósi járás, északról Pest megye adja, keletről a tiszakécskei, délről a kiskunfélegyházi járással szomszédos. A járás területén 1 megyei jogú város, 2 város, és 13 község (ebből 3 nagyközség) található, központi települése Kecskemét. A járás állandó lakosainak száma 2020. december 31-én **155. 486** fő. (adatok: KSH)

A járáshoz tartozó települések	Jogállás	Járas lakosság száma településenként (A KSH 2020. évi lakosság száma <sup>1</sup> )
<b>Összesen: 16 db</b>		<b>155 486 fő</b>
<b>1. Kecskemét</b>	megyeszékhely, megyei jogú város	<b>109 651 fő</b>
<b>2. Kerekegyháza</b>	város	<b>6 730 fő</b>
<b>3. Lajosmizse</b>	város	<b>11 408 fő</b>
<b>4. Ágasegyháza</b>	nagyközség	<b>1 887 fő</b>
<b>5. Ballószög</b>	nagyközség	<b>4 002 fő</b>
<b>6. Felsőlajos</b>	nagyközség	<b>857 fő</b>
<b>7. Fülöpháza</b>	nagyközség	<b>804 fő</b>
<b>8. Fülöpjakab</b>	nagyközség	<b>1 149 fő</b>
<b>9. Helvécia</b>	nagyközség	<b>4 683 fő</b>
<b>10. Jakabszállás</b>	nagyközség	<b>2 562 fő</b>
<b>11. Kunbaracs</b>	nagyközség	<b>632 fő</b>
<b>12. Kunszállás</b>	nagyközség	<b>1 703 fő</b>
<b>13. Ladánybene</b>	nagyközség	<b>1 609 fő</b>
<b>14. Nyárlőrinc</b>	nagyközség	<b>2 284 fő</b>
<b>15. Orgovány</b>	nagyközség	<b>3 376 fő</b>
<b>16. Városföld</b>	nagyközség	<b>2 149 fő</b>

## EFI szakmai munkatársainak bemutatása

<b>EFI alapfeladatait ellátó szakmai munkatársai 2021 év során</b>							
Név	Munkakör	Jogviszony (alkalmazás típusa)	Munka ideje (heti óra szám)	Havi bruttó bér Ft	Munkaadót terhelő járulékok	Jogviszony időtartama (határozott/határozatlan)	A feladat elvégzéséhez szükséges végzettségek, képzettségek (oklevél szerinti megnevezése)
<b>Dr. Bagi Anett</b>	EFI vezető	kinevezés közalkalmazott	40	488 400	74 400	határozott	orvos- közgazdász
<b>Oláh Annamária</b>	EFI munkatárs	többletfeladat közalkalmazott	20	200 000	31 000	határozott	diplomás ápoló
<b>Galambos Csilla</b>	EFI-LEK mentálhig. vezető	kinevezés közalkalmazott	40	388 400	60 202	határozott	szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Anitics Istvánné</b>	EFI munkatárs	többletfeladat közalkalmazott	20	200 000	31 000	határozott	védőnő
<b>Baánné Steinmetz Éva</b>	EFI munkatárs	kinevezés közalkalmazott	20	204 200	31 651	határozott 2020.12.01- 2021.07.31.	szociális munkás
<b>Baánné Steinmetz Éva</b>	EFI munkatárs	kinevezés közalkalmazott	40	320 000	49 600	határozott 2021.08.01- 2021.12.31.	szociális munkás
<b>Némethné Herczeg Helga</b>	EFI-LEK munkatárs	kinevezés közalkalmazott	20	204 200	31 651	határozott 2020.09.01- 2021.06.30.	pszichológus
<b>Szappanos Benedek</b>	EFI-LEK munkatárs	kinevezés közalkalmazott	20	204 200	31 651	határozott 2021.07.01- 2021.08.31	ált. iskolai tanár pszichológiai asszisztens

<b>EFI működését támogató munkatársai 2021 év során</b>							
Név	Munkakör	Jogviszony (alkalmazás típusa)	Munka ideje (heti óraszám)	Havi bruttó bér Ft	Munkaadót terhelő járulékok	Jogviszony időtartama (határozott/határozatlan)	A feladat elvégzéséhez szükséges végzettségek, képzettségek (oklevél szerinti)
<b>Csurgó Ivett</b>	projekt menedzser	többletfeladat közalkalmazott	10	125 000	19 375	határozott	közgazdász
<b>Horváthné Lepsényi Melinda</b>	pénzügyi vezető	többletfeladat közalkalmazott	10	125 000	19 375	határozott	közgazdász

Az EFI 2021. évi feladatainak lebonyolításához felkért szakmai szakemberek							
Név	Munkakör	Jogviszony (alkalmazás típusa)	Munka a ideje (heti óra szám)	Havi bruttó bér Ft	Munka adót terhelő járulékok	Jogviszony időtartama	A feladat elvégzéséhez szükséges végzettségek, képzettségek (oklevél szerinti)
<b>Dr. Móczár Csaba</b>	dietetikai tevékenység + klubok szervezése	megbízási szerződés		400 000		határozatlan	orvos
<b>Szász Istvánné</b>	táncoktatás	megbízási szerződés		7 000 / alkalom		határozatlan	örömtánc oktató
<b>Nagy István</b>	alhonlap működtetése www.eszii.hu/efi honlap működtetése www.egeszseg kalauzkecskemet.hu	megbízási szerződés		24 000  26 000		határozatlan	informatikus
<b>Zsiga Attila</b>	egészségfejlesztő előadások tartása	megbízási szerződés		495 000		határozott 2021.06.10 2021.06.21.	életmód tanácsadó

**I**

**KÖZÖSSÉGI  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI  
SZOLGÁLTATÁSOK**

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.1 Alapfeladat:</b> Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Babát várunk online előadássorozat <b>EFI - EFI-LEK program</b>
<b>A program célja</b>	Átfogó áttekintés, megbeszélés, tájékoztatás azokkal a leggyakoribb témákkal kapcsolatban, amelyek a várandósság alatt felmerülnek
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Anitics Istvánné védőnő Némethné Herczeg Helga pszichológus-jelölt EFI-LEK
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.03.31., 04. 07., 14., 21.,28., 05.05. 6 alkalom
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i,</b>	Facebook zárt csoport
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	család
<b>Célcsoport</b>	gyermeket tervező és váró családok
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	6 alkalom/heti 1 alkalom/alkalmanként 1 óra
<b>Részvételek/megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>71 db</b>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>12 fő</b>
<b>Adott programot befejező résztvevő száma (fő)</b>	<b>11 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek</b>	



<b>végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	180 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	

## **Babát várunk online klub – 2021.03.31-2021.05.05.**

**Célcsoport:** kismamák és/vagy akik tervezés időszakában vannak, de a már gyermeket nevelő szülők is hasznos tanácsokat kaphattak.

**Célja:** átfogó áttekintés, megbeszélés, tájékoztatás azon leggyakoribb témákkal kapcsolatban, melyek a várandósság alatt felmerülnek. Zárt Facebook csoportot hoztunk létre, ahol megnézheték a videókat a jelentkezők. Az előadókhöz kérdéseket tehettek fel, amelyeket az előadók megválasztak.

### **1. alkalom – 2021.03.31.**

Első alkalommal a várandósság alatti testi változásokat érintettük trimeszterenként. Szó volt a testsúlynövekedésről, a méh, a méhlepény, a magzat tömegéről, illetve a keringő vér, illetve víz mennyiségéről, a zsírlerakódásról, valamint a mellék növekedéséről.

### **2. alkalom – 2021.04.07.**

Második alkalommal a várandósság alatti testi-lelki változásokról volt szó pszichológiai szempontból. A résztvevők hallhattak a nőiség korábbi és jelenlegi helyzetéről, a testképről, illetve annak a várandósság ideje során történő változásáról, valamint az aktuális társadalmi nyomásról, melyet karcsúságideálnak nevezünk. Az előadás második részében trimeszterenként jártuk körbe a várandósság alatti lélektani történéseket.

### **3. alkalom – 2021.04.14.**

Harmadik alkalommal a kismamák táplálkozása volt a téma, azon belül is a következőket érintettük: fehérje és szénhidrát megfelelő aránya, vitaminok, ásványi anyagok, folyadékbevitel, Okostányér ismertetése, minőségi alapanyagok előtérbe helyezése.

### **4. alkalom – 2021.04.21.**

Negyedik alkalommal a szoptatás, anyatejes táplálás került a középpontba. Miben segít a kórház, aranyóra ismertetése, hogyan készüljön fel az anyuka, milyen a helyes mellre tétel, a fejés technikája, valamint a szoptató mell anatómiája.

### **5. alkalom – 2021.04.28.**

Az ötödik előadásban a szülés utáni pszichés zavarokat (Baby blues, postpartum depresszió, szülés utáni pszichózis), illetve kialakulásuk lehetséges okait, valamint kezelési lehetőségeit mutattuk be részletesen. Az előadásban továbbá szó volt a kötődő nevelésről, a babasírás pszichológiájáról és a szülés utáni szexuális életről is.

### **6. alkalom – 2021.05.05.**

A záró alkalom során csokorba szedtük mindazt, amit érdemes előkészíteni az újszülött fogadásához. A következőket érintettük: szoba berendezése, fürdetés, ruházat, pelenkázás, bölcsőhalál, légzésfigyelő (ötletek, tanácsok) és a kismamák praktikus tanácsokat kaptak az öltözködésre, szépségápolásra, higiéniára vonatkozóan.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.1 Alapfeladat:</b> Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Anyatejes táplálás - Szoptatás Világnapja
<b>A program célja</b>	Anyatejes táplálás előnyeire való figyelemfelhívás, egészségi állapotfelmérés, szűrésekre buzdítás
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos Galambos Csilla szociális munkás
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.07. 30.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Benkó Zoltán Szabadidőközpont 6000 Kecskemét, Csabay Géza krt. 7. 2021.07.30.
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	család, települési
<b>Célcsoport</b>	kisgyermekes, gyermeket tervező és váró családok
<b>Program típusa</b>	tanácsadás, szűrés, Inbody gép használata, mentálhigiénés tanácsadás (EFI-LEK)
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom 6 óra
<b>Részvételek/megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>128 db</b>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>128 fő, ebből 119 nő, 9 ffi</b>
<b>Adott programot befejező résztvevő száma (fő)</b>	<b>128 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt, Braunitzer Ferencné
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	orvos, dietetikus
<b>A program előkészítésére és</b>	100 óra

<b>lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	.
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	50 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	50 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (állapotfelméréshez használt anyagok: kesztyű, inj., tesztcsíkok, fertőtlenítő, gépkocsi használat)

## Szoptatás Világnapja 2021.07.30.

**Célcsoport:** kisgyermekes, kisbaba tervező és váró családok

**Korosztály:** 18-50 év

**Részvevők száma:** 128 fő, ebből 119 nő, 9 ffi

**Programjaink a rendezvényen:** az összes EFI munkatárs részt vett a rendezvényen, egészségfejlesztő tanácsadás, szűrésekre való figyelemfelhívás szóban és írott formában, igény esetén alap stresszkezelési technikák bemutatása, általános állapotfelmérés, Inbody (teljes testösszetétel analízis) mérés,

### Összefoglaló:

Egy év kihagyás után idén, 2021.07.30-án ismét megrendezték Kecskemét legnagyobb baba-mama rendezvényét a Szoptatás Világnapját. A kecskeméti védőnők a saját körzetükben keresték fel és hívták meg a 2020 évben született gyermekek édesanyját, akik legalább 6 hónapos korig anyatejjel táplálták gyermeküket. Előzetesen közel 300 édesanya jelezte, hogy részt fog venni a rendezvényen családjával: Őket köszöntötték egy kis ajándékkal, előadásokkal, és kiállítókkal, ehhez a programhoz csatlakozott az EFI iroda is.

Információ és tapasztalatcserére volt lehetőség különböző szakemberekkel:

- Anyatejgyűjtő Állomás Kecskemét
- Álomjövő Tanácsadó Iroda Szalay - Csatos Erika
- Bács-Kiskun Megyei Oktatókórház [www.kmk.hu](http://www.kmk.hu)
- Bács-Kiskun Megyei Katona József Könyvtár [www.bacstudastar.hu](http://www.bacstudastar.hu)
- Berényi Zsuzsi baba-mama vinyassa flow, dinamikus jógaoktató
- Butkáné Kis Regina - babahordozási tanácsadó, oktató- [www.hordozotar.hu](http://www.hordozotar.hu)
- Dobsa Diána Tupperware tanácsadó [www.tupperware.hu](http://www.tupperware.hu)
- Fehér-Szenti Annamária gyógypedagógus - kecskeméti Maszatoló Csoport
- Ilyés-Szűcs Kata bodyArt edző, életmód-és DoTerra wellness tanácsadó [www.katabodyklub.hu](http://www.katabodyklub.hu)
- **Kecskeméti Egészségfejlesztő Iroda tanácsadás, Inbody [www.eszii.hu/efi](http://www.eszii.hu/efi)**

- Kecskemet.imami kecskeméti és Bács-Kiskun megyei családok információs oldala [www.kecskemetsimami.hu](http://www.kecskemetsimami.hu)

- Koramentorház Kecskemét, Rákóczi utca 32-34 [www.koramentorhaz.hu](http://www.koramentorhaz.hu)

- Kecskeméti Védőnők

- Kecskeméti Család és KarrierPont [www.nokcsaladmunka.hu](http://www.nokcsaladmunka.hu)

- Ledó Ilona Kismama-baba-gyermek kineziotape [www.ledilonprevencio.hu](http://www.ledilonprevencio.hu)

- Lipcseiné Tolvaj Mária baba-és gyermekhordozási tanácsadó [www.babahordozasitanacsado.hu](http://www.babahordozasitanacsado.hu)

- Riczu Norbert - mentőtiszt újraélesztés gyakorlása

A rendezvényen az Egészségfejlesztési Iroda által kínált programokat az EFI munkatársak végezték. Inbody készülékkel testösszetétel mérés történt, vérnyomás és vércukorméréssel kiegészítve, általános egészségfelmérő lap kitöltésével. Magas vérnyomás, illetve vércukor eredmények esetén a klienseket házi orvosukhoz irányítottuk. A megjelenteknek munkatársaink egészséges életmóddal kapcsolatban adtak tájékoztatást szóbeli és írott formában is. Felhívtuk a figyelmet a településen megvalósuló életmódváltó programokra és az elérhető szűrésekről is adtunk információkat (mammographia, vastagbél szűrés, méhnyakrák szűrés). EFI-LEK munkatársak által mentálhigiénés tanácsadás is történt. Egészségnevelés, prevenciós tanácsadás keretein belül a mentális-lelki egészség fontosságának hangsúlyozása, tájékoztatása valósult meg. Felhívtuk a figyelmet a lelki egészséggel kapcsolatos problémákra, kialakulásának okaira, megoldásaira, különböző technikák alkalmazására (stresszkezelés).

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.1 Alapfeladat:</b> Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Család-Egészség Klub
<b>A program célja</b>	Gyermeket nevelő szülők számára hasznos információk átadása az egészséges táplálkozásról, balesetveszélyes élethelyzetekről, biztonságos környezetről, testvérféltékenységről, magatartászavarokról
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Anitics Istvánné, védőnő Baánné Steinmetz Éva, szociális munkás
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. november-december 1,5 óra/ alkalmanként
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne, időpontok</b>	Kecskemét, ESZII Oktatási Központ 2021.10.12,19.,26.,11.02.,09.,16 Orgovány Művelődési Ház 2021. 11.12.,26., 12.03.,10.,17.,20.
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	kisgyermekes családok
<b>Program típusa</b>	előadás-sorozat
<b>Előadások száma (db)</b>	2 x 6 db
<b>Résztevők száma (fő):</b>	<b>16 fő, ebből 16 nő</b>
<b>Részvételek/megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>192 db</b>
<b>Adott programot befejező résztvevő száma (fő)</b>	<b>16 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	120 óra

<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltése)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat)



## **Család-Egészség Klub Kecskemét, Orgovány**

**Program helyszíne:** ESZII, Oktatási Központ, Kecskemét, Piaristák tere 7.

Orgovány Művelődési Ház, Orgovány, Kossuth Lajos u. 69.

**Program időpontja:** Kecskemét: 2021.10.12., 19., 26., 11.02., 09., 16., 10:00-12:00

Orgovány: 2021.11.12., 26., 12.03., 10., 17., 20. 10:00-11:00

**Részvevők száma: 16 fő, ebből 16 nő**

### **Összefoglaló:**

A Kecskeméti Egészségfejlesztési Iroda Család-Egészség Klubot szervezett, amely elsősorban kisbabás, kisgyermek szülőknek szólt. Kecskeméten az ESZII Oktatási termében, Orgoványon az önkormányzattal együttműködve a Művelődési Házban sikerült elindítani egy-egy klubot. A program a járványügyi előírások betartásával és védettségi igazolvánnyal volt látogatható.

Programsorozatunkban szó volt baleset-megelőzésről, mit kell tenni balesetek esetén, hogy minél felkészültebbek legyenek a kisgyermeküket érintő esetleges balesetek esetén. Felhívtuk a figyelmet az otthon leselkedő veszélyekre. A programsorozatban hallható volt a testvérféltékenységről, a beilleszkedési és magatartászavarokról, továbbá az édesanyák egészséges táplálkozásáról. InBody testösszetétel mérésen is részt vehettek a jelentkezők. A testösszetétel mérés során pontos adatot kaptak a fehérje, ásványi anyag, víz, zsírszázalékról, illetve izomszázalékról. Alkalmainkra a kisgyermek is elkísérhették a szülőket.

Az alkalmakon Anitics Istvánné védőnő, mentálhigiénikus, Baánné Steinmetz Éva munkatárs és Braunitzer Ferencné dietetikus várta az érdeklődőket.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.1 Alapfeladat:</b> Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Lépésről –lépésre online védőnői sorozat 1.
<b>A program célja</b>	Átfogó áttekintés, teendők bemutatása a terhesség kezdetétől a szülésig
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Anitics Istvánné védőnő
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.12-2022.02.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i,</b>	Facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	család
<b>Célcsoport</b>	gyermeket tervező és váró családok
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	6 alkalom, ebből 1 valósult meg a szabadságok miatt, 2022-ben folytatódik
<b>Részvételek/megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>185</b>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>185 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	20 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft)</b>	

<b>(kivéve EFI munkatársak bérköltsege)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	

## **„Lépésről lépésre” online védőnői tanácsadó sorozat 1.**

**Téma:** mi a teendőnk, amíg a várandós gondozási könyv a kismama kezébe kerül

**Előadó:** Anitics Istvánné EFI munkatárs, védőnő

**Időpont:** 2021.12.09.

**Megtekintések száma: 185 fő**

### **Összefoglaló:**

Az első előadáson szó esik arról, hogy mi a teendő a pozitív terhességi gyorsteszt esetén. Milyen tünetek utalnak arra, hogy felmerüljön a terhesség ténye. Amennyiben a gyorsteszt pozitív lett, szakorvost kell felkeresni, vagy magánrendelésen vagy szakrendelésen. Felsorolásra kerülnek, milyen kérdésekre kell választ adni az orvosnál, aki nőgyógyászati rákszűrést is végez, ha nincs 1 éven belüli eredménye. A szakorvos a védőnőhöz irányítja a kismamát.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.2 Alapfeladat:</b> Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egészségpercek- egészséges táplálkozás online előadássorozat
<b>A program célja</b>	Egészséges táplálkozás alapjainak bemutatása, lakosság ismereteinek bővítése, különböző betegségek dietetikájának bemutatása
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.május-december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	lakosság
<b>Célcsoport</b>	közép és idősebb korosztály
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	folyamatosan heti 1 alkalom/alkalmanként 20 perc
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>27 db</b>
<b>Megtekintések száma (fő)</b>	<b>2050 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt. Nagy István ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	belgyógyász főorvos, dietetikus informatikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított</b>	250 óra

<b>munkaórák száma összesen</b>	
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	.
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	600 000 Ft 100 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	700 000 Ft

## **„Egészségpercek – egészséges táplálkozás” online dietetikai előadássorozat**

**Célcsoport:** Felnőtt lakosság

**Forma:** Online előadás, videók

**Videók száma:** 27 db

**Megtekintések száma összesen:** 2050 fő

Az elhízás komoly egészségügyi kockázati tényező. A magyar felnőtt lakosság 65 %-a túlsúlyosnak vagy elhízottnak számít. Az elhízás világviszonylatban az elsőszámú megelőzhető halálozási ok, felnőtteknél és gyermekeknél egyaránt növekvő arányban jelentkezik, és az egészségügyi hatóságok megítélése szerint a 21. század egyik legsúlyosabb egészségügyi problémája lehet. A túlzott testtömeg különböző betegségekkel hozható összefüggésbe, ezek közül néhány: szív- és érrendszeri betegségek, II. típusú diabetes, egyes rákbetegségek, csont-ízületi gyulladás, asztma, ízületi kopások és krónikus reumatológiai betegségek, kórosan magas vérzsír-szint. Ebből eredően az elhízás következtében bizonyítottan csökken a várható élettartam. Magyarországon a születéskori várható átlagos élettartam (egy 2000-es adat szerint 71,3 év) nagyjából egy évtizednyivel alatta marad a nemzetközi összehasonlításban vezető japánok várható átlagos élettartamának, részben az elhízás és az ahhoz kapcsolódó betegségek következtében. A kímélő étrend és a testmozgás az elhízás kezelésének alapvető elemei.

**Cél:** Fontos az egészséges táplálkozás, megfelelő étrend kialakítása, ehhez próbálunk segítséget és útmutatást nyújtani a lakosság részére. A járványügyi helyzet miatt nem tudtunk jelenléti, személyes foglalkozásokat tartani. Online előadássorozatot, videókat készítettük heti rendszerességgel, hogy minél szélesebb körben elérjük a lakosságot a járvány idején is. Az előadásokat szerződött szolgáltató által biztosított dietetikus szakember és belgyógyász orvos tartotta. Az EFI munkatársi vették fel az egyes videókat, megvágták, amelyek hetente jelentek meg a Facebook és weboldalunkon. A weboldalunkra informatikus tette fel az elkészült anyagokat. Az elmúlt év folyamán 27 db előadás készült, melyek az egészséges táplálkozással kapcsolatos alapinformációkat, javaslatokat mutatta be az Országos Dietetikai Szövetség útmutatása alapján. Az egyes előadások tartalmi beszámolóját mellékeljük.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.3 Alapfeladat:</b> Szociálisan hátrányos helyzetűekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Nyári táborok a kecskeméti Család- és Gyermekjóléti Központban  <b>EFI - EFI-LEK program</b>
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése a szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokkal, az egészséges életmódhoz való igény megteremtése és az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.06.21. 2 előadás, 2021.06.28. 2 előadás 2021.08.02. 2 előadás, 2021.08.09. 2 előadás
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Család- és Gyermekjóléti Központ Kecskemét, Fecske u. 20. 2021.06.21,28., 08.02., 09. 8:30-11:30
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	lakosság, települési
<b>Célcsoport</b>	fiatalok (6-13 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	2 előadás táboronként/ alkalmanként 3 óra
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>8 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>110 db</b>
<b>Résztevők száma (fő) befejezettek száma (fő)</b>	<b>55 fő, ebből 28 fő nő, 27 ffi 55 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba</b>	



<b>bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, UV krém, színes papír, ajándékok a gyerekeknek)

## **Nyári táborok a kecskeméti Család- és Gyermekjóléti Központban**

**Témák:** Egészséges életmód alapjai, FOG-as kérdések, Tiszta a kezem - interaktív foglalkozások gyermekek részére

**Előadók:** **EFI-LEK**, EFI munkatársak

**Helyszín:** Család- és Gyermekjóléti Központ 6000 Kecskemét, Fecske u. 20

**Résztevők száma összesen: 55 fő, ebből 28 nő, 27 ffi** 6-12 évesek

**Részvételek, megjelenések száma összesen: 110 db**

**A foglalkozások célja:** Egészséges életmód alapjainak megismertetése a szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokkal. Fontos feladatunk és célkitűzésünk, hogy minél fiatalabb korban megismertessük az egészséges életmóddal kapcsolatos alapismereteket. Az egészségre való odafigyelés tanítható és fejleszhető. A fogszuvasodás a leggyakoribb krónikus betegség a világon, a lakosság 80-100%-át érinti. Magyarországon a 6 éves gyerekek csak 41%-ának egészségesek a fogai fontos a megelőzést már gyermekkorban elkezdni. A Fogápolás program célja, hogy tudatosítsuk a gyermekekben a fogápolás fontosságát. További cél, hogy a gyermekek fogakkal, szájhigiéniével kapcsolatos ismeretei bővüljenek, a fogtisztítás helyes technikáját megtanulják.

A járványügyi szabályok betartásával a Család- és Gyermekjóléti Központ által szervezett, szociálisan hátrányos helyzetű gyerekek részére tartott nyári táborokban tartottunk egészségfejlesztő előadásokat. Táboronként két foglalkozáson vettek részt a gyermekek interaktív formában.

### **Foglalkozások leírása:**

#### **I. „FOG-as” kérdések – interaktív foglalkozás gyermekek részére**

**Cél:** a fogápolás fontosságának hangsúlyozása

Foglalkozás időtartama: 30-40perc

Foglalkozás helye: Család- és Gyermekjóléti Központ

Felhasznált eszközök:

- fogsor szemléltető modell fogkefével, fogápoláshoz szükséges eszközök bemutatás céljából (fogmosó pohár, fogkefe, fogkrém, fogköz tisztítására alkalmas eszközök (fogselyem), homokóra, szemléltető táblák (melyek bemutatják, milyen az egészséges és szuvas fog, melyek a fog részei, fogtisztítás lépései)

#### Foglalkozás tervezett menete:

##### **1. Bevezetés**

- rövid beszélgetés, bemutatkozás, ráhangolódás a témára

##### **2. Fő rész**

- szemléltető eszköz segítségével a fogsor, nyelv, íny bemutatása, beszélgetés a szerepükről
- szemléltető eszköz segítségével a fog részeinek, szerkezetének bemutatása,
- beszélgetés a fogváltásról, fogváltás menetének bemutatása
- beszélgetés a fogat károsító hatásokról,
- beszélgetés a fogbarát étrendről, mit is jelent a megfelelő szájhygiéné
- helyes fogápolás lépéseinek bemutatása szemléltető eszköz segítségével
- szájhygiénéhez szükséges eszközök bemutatása

##### **3. Levezetés, befejezés**

- játékos feladatok, játékos fogadalomtétel
- ismétlő kérdések, egyes szemléltető eszközök kézbevételi lehetőségének biztosítása,
- ajándék kiosztása

## **II. Egészséges életmód alapjai – interaktív foglalkozás gyermekek részére**

**Cél:** Az egészséges életmód alapjainak bemutatása

Gyermekkorban történő egészségre nevelésnek az élet további szakaszaira is kiható jelentősége van. Az Egészséges életmód program célja, hogy a gyermek olyan tevékenységben részesüljön, olyan interaktív foglalkozáson vegyen részt, amely a testi-lelki jóllétét pozitív irányba mozdítja, egészségi állapotát hatékonyan fejleszti.

Foglalkozás időtartama: kb. 40perc

Felhasznált eszközök: labda, szemléltető képek, kvíz, keresztrejtvények az egészséges életmóddal kapcsolatban

### **Egészséges Életmód Óra Tervezet**

#### **1. Terem berendezés, bemutatkozás 5-10 perc**

- A gyerekekkel közösen a teremben lévő székeket kör alakba tesszük, az interaktív csoportfoglalkozás a közös munka által sokkal nyitottabb, közvetlenebbé válik már az óra legelejétől.

- Bemutatkozás

labda dobálása, keresztnév bemutatkozással

mentálhigiénés érzelem kártya használata, melyek különböző érzelmeket jelenítenek meg, így el tudják mondani a gyermekek a bemutatkozás mellett, hogy érzik jelenleg magukat, így növelhető a jó hangulat és csökkenthető a feszültség

#### **2. Egészséges életmód témakörének körbejárása interaktív csoportfoglalkozás keretein belül (20-25 perc)**

- A foglalkozás keretein belül megbeszéljük kinek mit is jelent az egészséges életmód, mit is gondol róla, miért is fontos, hogy egészségesen éljünk. Asztalra különböző színes képeket teszünk, amelyek az egészséges életmóddal kapcsolatosak, a gyermekek kiválaszthatnak egyet-kettőt, és elmondják miért is pont azt a képet választották, miért tartozik az egészséges életmódhoz, mit is jelent számukra.

- Fontos, hogy a gyermekek saját elképzeléseiket, tudásukat megosszák, megbeszéljék egymással, így kaphatnak pozitív visszajelzéseket, illetve a téves gondolataik is felszínre kerülhetnek a témát illetően, amelyet szintén át tudunk beszélni.
- A színes képek segítségével bemutatjuk az egészséges életmód alappilléreit, hangsúlyozzuk az alvás, mozgás, lelki egészség szerepét is. Beszélünk azon tényezőkről is, mi nem tartozik az egészséges életmódhoz, ezeket is képek segítségével kiválaszthatják a gyerekek.
  - Felhívjuk a figyelmet a dohányzás, alkohol káros hatásaira, illetve kitérünk a digitális eszközök túlzott használatának káros hatásaira is.
- Színes plakátot készítünk közösen a gyermekkel az egészséges életmódról, illetve az egészségtelen ételekről, káros szenvedélyekről vagy kisebb 3-5 fős csoportokra bontjuk az osztályt és az EFI által készített kvíz játékkártyákkal játszunk, ki kell választani a helyes válaszokat, és utána közösen átbeszéljük.
- Keresztrejtvény kitöltése is történik az órán, ez csoport létszámtól függően lehet egyéni vagy kisebb csoportos, természetesen csak azon tanulók számára, akik tudnak már olvasni, gyümölcsök és zöldségek nevei vannak elrejtve.

### **3. Zárás (5- 10 perc)**

Összefoglaljuk az óra anyagát, az egészséges életmód alappilléreit a gyerekek segítségével, és újra felhívjuk a figyelmet az egészség károsító tevékenységekre.

### **III. „Tiszta a kezem” - interaktív foglalkozás gyermekek részére**

**Cél:** A kézmosás helyes technikájának elsajátítása interaktív módszerrel

**Időtartam:** 40 perc

**1. Bemutkozás, elméleti oktatás** a kórokozók típusairól, terjedésükről, mit okozhatnak, megelőzésről (nyomtatott táblák)

#### **2. Fő rész**

Az elméleti oktatást követően játékos szemléltető kísérletekkel tesszük hatékonyabbá az elméletben hallottak bevésődését. A kísérletekben a gyerekek is aktívan részt vesznek, saját bőrükön megtapasztalhatják, hogy a szappanba mártott ujjbegy miként taszítja a szennyeződést. A gyerekek kedvence, amikor az UV lámpa segítségével speciális krém használata után fény derült, hogy a kéz mely kritikus területei maradnak ki, amennyiben nem kellően alapos a kézmosás. Népszerű szemléltető eszköz a "tüsszentő maci", ami ételfestékes vizet spriccel. Ezzel a módszerrel imitálni lehet, hogy pl. tüsszentéskor a kórokozók milyen messzire elkerülhetnek a levegőben, vagy kézfogáskor milyen könnyen átadható a fertőzést okozó kórokozó.

#### **3. Befejezés, levezetés**

Az előadás végén a gyerekek kapnak egy képes tájékoztatót a kézmosás lépéseiről és az előadás során elsajátított dal szövegét.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	1.3 Szociálisan hátrányos helyzetűekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Online Életigen előadás-sorozat előadások a kecskeméti SOS Gyermekfalu átmeneti gondozott fiataljai részére <b>EFI – EFI LEK program</b>
<b>A program célja</b>	Az mentális egészségfejlesztő előadások célja a fiatalok részére az egyensúly kialakítása a munka és a játék területén, harmónia megteremtése az érzelem és az értelem területén. Érintett témakörök: Önértékelés, akaratfejlesztés és a kommunikáció.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla általános szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.szeptember
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	SOS Gyermekfalu Kecskemét, Vízmű u. 22. Előadások időtartama: 60 perc
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	fiatalok (16-20 évesek)
<b>Program típusa</b>	előadások
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	6 előadás / alkalmanként 1 óra
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>6 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>30 x 6 db = 180 db</b>
<b>Résztevők száma (fő),</b>	<b>30 fő, ebből 19 nő, 11 ffi</b>

<b>befejezték a programot</b>	30 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Zsiga Attila ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	életmód tanácsadó
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	30 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	13.000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	13.000 Ft önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat)



# Online Életigen előadás-sorozat előadások a kecskeméti SOS Gyermekfalu átmeneti gondozott fiataljai részére

**Téma:** Életvezetési és motivációs program sorozat fiatalok részére

**Előadó:** Zsiga Attila

**Résztevők száma: 30 fő, ebből 19 nő, 11 ffi**

Életvezetési és motivációs programot szerveztünk diákok számára szerződött szolgáltatóval. A kérdések, melyeket vizsgáltak: Facebook, Insta, Tik-tok létezés és további esti felkészítő programok. Melyik a jó út? Kény-elem vagy küzd-elem? Létezik-e harmónia, egyensúly? Mi lesz azzal a gyermekkel, aki gyermekkorát csak munkával tölti, és mi lesz vele akkor, ha nem tanulja meg a fegyelmezett munkavégzést, mert figyelmét főleg a szórakozás köti le? Hogyan segít a fegy-elem a megfelelő figy-elem kialakításában? Hogyan hoz a megfelelő egyensúly valódi, beteljesült életet, amire jellemző a győz-elem, azaz a sikeres életvezetés. Célunk az egyensúly a munka és a játék területén, harmónia az ér-elem és az ért-elem területén! Ehhez olyan témákat vettünk elő, mint az önértékelés, akaratfejlesztés és a kommunikáció. Minden programra jellemző volt az egyszerűség, a vidámság és a motivációs hangvétel.

A konkrét címek, és a programok leírása:

1. Két út: kény-elem vagy küzd-elem? Mit jelent a fegyelmezett életvezetés? Avagy játssz és dolgozz!

Személyes élettörténetek vizsgálatával kezdtünk, ahol a cél a kiindulópont, az út, és a cél vizsgálata volt. A negatív és pozitív példák segítettek könnyen érthetővé tenni a diákoknak az üzenetünket. A cél az egyensúly: játék és munka, szórakozás és felelősség, kény-elem és küzd-elem között

2. Honnan jön a lájk? A pozitív visszajelzésekért való élet-halál harcunk! Sérüléseink és győzelmeink!

A pozitív visszajelzés szükséges az egészséges önértékelés kialakulásához. Ma ezt könnyű megszerezni egy jól beállított "kacsaszájú szelfivel" az instán, vagy amikor odaadom magam a "menők" akaratának, még akkor is, ha ez szenvedélybetegséghez vezet.

A kérdés, hogy honnan, és hogyan lehet elegendő lájkot gyűjteni úgy, hogy ezért ne áldozzuk be sem az emberi méltóságunkat, se az egészségünket.

3. Maga biztos, magabiztos? A magabiztos kommunikáció alapjai, és a három típus értelmezése: a magabiztos, a bizonytalan és az agresszív.

Különböző állatokkal kapcsolatos közmondásokkal indítottuk a programot, majd ezek jó és rossz tulajdonságait vizsgálva eljutottunk a három típus tulajdonságainak megismeréséig. Az önértékelési kérdések feltárása után, megismertük a legfontosabb testbeszéd és hangsúly elemeket, és a konkrét

tartalmi elemeket is, például az agresszív “Te üzenetek”, és a bizonytalan általános üzenetek helyett, a magabiztos személyre jellemző “Én üzeneteket”

#### 4.Akarva akaratlanul? Az akaratfejlesztés alapvető szabályai

Az akaratfejlesztés alapszabályaival ismerkedtünk meg a program során. Előbb a célok jelentőségét vizsgáltuk, majd a célok elérését gátló kísértésekről beszéltünk. A döntés jelentősége, és a döntéshozás képességét elősegítő gyakorlatok megismerése következett.

#### 5.Mi a te logód? Stigmák és az önértékelés. Milyen természetes stigmákkal rendelkezünk, amik pozitívak és negatívak, és miket aggattunk magunkra?

Az énkép és a teljesítmény hatással van egymásra. Ha az énképünk jobb az úgynevezett pozitív természetes stigmák miatt, akkor jobb a teljesítményünk is. Megtanultunk mesterséges stigmákat magunkra tenni, hogy ezt a működést elősegítsük.

#### 6.Depresszió helyett mondj igent az életre! Két kulcsfogalom: Mit jelent az igényszint, és mit az ehhez kapcsolódó veszteségélmény?

A kényelem világa elhozta a magas igényszintet, a magas igényszint következménye a megnövekedett veszteségélmény, a veszteség önsajnálathoz vezet, az önsajnálathoz pedig depresszióhoz. A program során megismertük a veszteségkezelés négy lépését, mely az elfogadás, alkalmazkodás, értékelés és cselekvés.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.3 Alapfeladat:</b> Szociálisan hátrányos helyzetűekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egészségfejlesztő előadások a Hajnalcsillag Tanodában roma származású gyermekek részére <b><i>EFI - EFI-LEK program</i></b>
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése a roma származású, szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokkal, az egészséges életmódhoz való igény megteremtése, az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla <b>EFI LEK</b> általános szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.09.22.,10.06,11.10.,11.24.,
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Hajnalcsillag Tanoda Kecskemét, Műkerti sétány 38. 2021.09.22., 10.06., 11.10., 11.24. 14:30-15:30
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	lakosság, települési
<b>Célcsoport</b>	fiatalok (8-14 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	4 alkalom/ alkalmanként 2 óra
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>4 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>30 db</b>
<b>Résztevők száma (fő): adott programot befejezte (fő):</b>	<b>15 fő, ebből 13 nő, 2 ffi</b> 5 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek</b>	

<b>végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, ajándékok gyermekeknek)

## **Egészségfejlesztő foglalkozások a Hajnalcsillag Tanodában**

**Témák:** „FOG-as” kérdések, Stresszkezelési technikák, Bántalmazás, Érzelmek  
- interaktív foglalkozások

**Előadók:** **EFI-LEK**, EFI munkatársak

**Helyszín:** Hajnalcsillag Tanoda 6000 Kecskemét, Műkert sétány 38.

**Résztevők száma összesen: 15 fő, ebből 13 nő, 2ffi** 8-14 évesek

**Programot befejezte: 5 fő**

**Részvételek, megjelenések száma összesen: 30**

**A foglalkozások célja:** Egészséges életmód alapjainak megismertetése a roma származású, szociálisan hátrányos helyzetű fiatal generációval. Fontos feladatunk, hogy minél fiatalabb korban megismertessük az egészséges életmóddal kapcsolatos alapismereteket. Az egészségre való odafigyelés tanítható és fejleszhető.

A járványügyi szabályok betartásával a Hajnalcsillag Tanodában tartottunk egészségfejlesztő előadásokat, foglalkozásokat a roma származású, szociálisan hátrányos helyzetű gyerekek részére.

### **Foglalkozások leírása:**

**I. „FOG-as” kérdések – interaktív előadás (ld. 25. oldal)**

## **II. Stresszkezelési technikák alapjai - interaktív foglalkozás gyermekek részére**

A 21. században a mentális problémákkal küzdők száma folyamatosan növekszik, ennek egyik kiváltó oka a napjainkra jellemző rohanó életvitel. Nincs idő feltöltődésre, állandó rohanás hatja át napjainkat, ingerek sokasága vesz körbe minket, ezek együttesen fokozzák a stressz kialakulását is. A stressz mindenre kihat, testi-lelki jólétünk függ, attól milyen módon küzdünk meg vele mindennapjainkban. Fontos a prevenció már fiatal korban, segít, ha megismerjük az alapfogalmakat. Mi is pontosan a stressz? Melyek a fajtái? Mik a kiváltó okai? Milyen testi-lelki tünetei vannak? Viselkedésben hogyan jelenik meg? Melyek az agresszív viselkedés negatív következményei? Milyen stresszoldó technikák vannak?

Fontos, hogy a tanulók megismerjék testük jelzéseit, hogyan reagálnak a stresszre, mi az ami náluk pontosan okozza a stresszt, milyen stresszoldó technikákat ismernek és alkalmaznak a stressz leküzdésére.

Az előadás interaktív beszélgetés keretében történik, játékkal és stresszoldó technikák bemutatásával. Ezen előadások alkalmával a diákoknak lehetőségük van megismerni egymás gondolatait, érzéseit, cselekedeteit és a csoport dinamika pozitív hatásait. Az együttes munka segíti a stressz csökkentését vagy akár annak kialakulását is.

### **Stresszkezelés Óra Tervezet**

#### **1. Terem berendezés, bemutatkozás 5-10 perc**

- A gyerekekkel közösen a teremben lévő székeket kör alakba tesszük, az interaktív csoportfoglalkozás a közös munka által sokkal nyitottabb, közvetlenebbé válik már az óra legelejétől.

- Bemutatkozás

körbe labdadobálás, keresztnév bemutatkozással vagy „Moodcards” érzelem kártya használata, melyek különböző érzelmeket jelenítenek meg, így el tudják mondani a gyermekek a bemutatkozás mellett, hogy érzik jelenleg magukat, így növelhető a jó hangulat és csökkenthető a feszültség.

## **2. A stressz, stresszkezelés témakörének körbejárása interaktív csoportfoglalkozás keretein belül (25-30 perc)**

A foglalkozás keretein belül megbeszéljük kinek mi jut eszébe a stressz szó hallatán, kinek mit is jelent pontosan, milyen érzéseket kelt bennük. A mélyebb érzések megfogalmazásához az asztalra kitett színes képek, illetve a Moodcards kártyák segítenek a gyerekeknek. Átbeszéljük a stressz lehetséges kiváltó okait személyre szabottan és csoport szinten is.

Kitérünk a stressz fizikai tüneteire, beazonosítjuk, mely testrészen jelentkezik a fizikai tünet, ha stresszes állapotban vagyunk. Tudatosítjuk a gyermekek számára, hogy nemcsak negatív, hanem pozitív stressz is van az életükben, valamint annak jótékony hatásait. Részletesen átbeszéljük, miért is fontos megfelelő időben kezelni a stresszes állapotot, illetve milyen következményei lehetnek, ha nem tudjuk időben kezelni. Felhívjuk az esetleges következményekre is a figyelmet, mint például szorongás, alvás zavar, evés zavar, viselkedésbeli zavarok, agresszív viselkedés, lelki problémák kialakulása stb.

Megbeszéljük mi szükséges ahhoz, hogy kellő időben tudjuk reagálni a stresszes helyzetekre, és felsorolunk, bemutatunk olyan technikákat, amelyek segítenek a stressz csökkentésében. Külön kiemeljük a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás jelentőségét, valamint a pozitív gondolkodás jótékony hatásait.

Az óra további szakaszában kisebb 3-5 fős csoportokra bontjuk az osztályt, minden csapat húz egy kártyát, melyen stressz oldásra alkalmas tevékenység található, a gyerekeknek el kell mutogatni, játszani beszéd nélkül, a többieknek pedig ki találni. Játékos formában is tudatosítjuk a gyerekeknek a stressz csökkentésére alkalmas lehetőségeket.

## **3. Zárás (5- 10 perc)**

Összefoglaljuk az óra anyagát, megbeszéljük az esetleges felmerülő kérdéseket a témával kapcsolatosan.

### **III. Bántalmazás – interaktív foglalkozás gyermekek részére**

A bántalmazás témakörén belül a fókusz az iskolai bántalmazásra kerül az előadás keretein belül. Fontosnak tartjuk a gyermekek érzékenyítését ebben a témakörben is, természetesen életkoruknak, élethelyzetüknek megfelelően. Érzékenyítő érzelmek kártyák segítségével beszéljük át a gyerekekkel interaktív csoportfoglalkozás szintjén milyen érzéseik, gondolataik vannak a témával kapcsolatban, ezzel is segítve a saját érzelmek beazonosítását, amelyek segítségével a gyermekek megfelelően tudnak reagálni egy adott eseményre, könnyebben tudnak visszajelzést adni egymásnak, illetve akár kérést is megfogalmazni társaik felé.

Átbeszéljük pontosan mit is értünk a bántalmazás, zaklatás megfogalmazása alatt, pontosítjuk mi nem bántalmazás (pl.: csak egy egyszerű veszekedés, konfliktus). Az iskolai zaklatásnak milyen fajtái fordulhatnak elő, melyek lehetnek az okai, milyen következménnyel járhatnak, milyen megoldási lehetőségek vannak a megelőzésére, megoldására, megállítására. Kiemelt hangsúlyt fektettünk annak tisztázására, hogy mit is tehetünk az iskolai bántalmazás ellen, illetve kitől kérhetünk segítséget. Felhívjuk a figyelmet, hogy merjünk segítséget kérni.

#### **Bántalmazás Óra Tervezet**

##### **1. Terem berendezés, bemutatkozás 5-10 perc**

- A gyerekekkel közösen a teremben lévő székeket kör alakba tesszük, az interaktív csoportfoglalkozás a közös munka által sokkal nyitottabb, közvetlenebbé válik már az óra legelejétől.

- Bemutatkozás

körbe labdadobálás, keresztnév bemutatkozással vagy lehet Moodcards érzelmek kártya használata, melyek különböző érzelmeket jelenítenek meg, így el tudják mondani a gyermekek a bemutatkozás mellett, hogy érzik jelenleg magukat, valamint könnyebben kialakítható a nyugodt légkör.

##### **2. A bántalmazás, azon belül az iskolai bántalmazás témakörének körbejárása interaktív csoportfoglalkozás keretein belül (25-30 perc)**

A foglalkozás elején megbeszéljük mit értünk a bántalmazás, zaklatás megfogalmazása alatt, valamint pontosítjuk mi nem bántalmazás (pl.: csak egy egyszerű veszekedés, konfliktus).

Megkérem a gyerekeket, hogy a bántalmazással, zaklatással kapcsolatos érzelmeket, gondolataikat osszák meg a csoport tagjaival. Ehhez az asztalon kihelyezett Moodcards érzelmek kártyák segítségével szolgálnak, általuk könnyebben meg tudják fogalmazni saját érzéseiket, érzelmeiket.

A foglalkozás során hangsúlyt fektetünk a gyermekek érzéseinek a kifejezésére, tudatosítására, ezzel támogatva, segítve őket, hogy visszajelzést tudjanak adni egymásnak, illetve kéréseket tudjanak megfogalmazni társaik felé.



Átbeszéljük az iskolai zaklatásnak milyen fajtái fordulhatnak elő, melyek lehetnek az okai, milyen következménnyel járhatnak, milyen megoldási lehetőségek vannak a megelőzésére, megoldására, megállítására. Kiemelt hangsúlyt fektettünk annak tisztázására, hogy mit is tehetünk az iskolai bántalmazás ellen, illetve kitől kérhetünk segítséget. Felhívjuk a figyelmet, hogy merjünk segítséget kérni.

### **3. Zárás (5- 10 perc)**

Összefoglaljuk az óra anyagát, megbeszéljük az esetleges felmerülő kérdéseket a témával kapcsolatosan és a diákoknak kiosztunk az EFI által készített „Mit tehetsz, ha azt látod, hogy valakit bántanak?” című kártyát, mely különböző lehetőségeket mutat be arra vonatkozóan, hogyan viselkedjünk, kitől kérhetünk segítséget, ha azt látjuk valakit bántanak.

## **IV. Érzelmek – interaktív foglalkozás gyermekek részére**

Az interaktív, játékos csoportfoglalkozás keretein belül a gyermekek megismerkednek az érzelmeikkel, érzéseikkel, gondolataikkal. A különböző érzéseket megjelenítő érzelem kártyák, színes szemléltető fotók segítenek a pillanatnyi érzéseik megfogalmazásához, illetve egy adott cselekményhez fűződő gondolataik, érzéseik beazonosításához, megismeréséhez. Az előadás keretein belül beszélgetünk, mit is tudunk kifejezni az érzéseinkkel, miért is fontos az érzelmek kifejezése, illetve a negatív – pozitív érzelmekről. Kiemelt szerepet kap az előadás során a negatív érzelmek beazonosítása, esetleges negatív következményei, mint például viselkedésbeli változások, és ezek megoldási lehetőségei. Felhívjuk a figyelmet, ha a negatív érzéseket, mint például, düh, félelem, szorongást nem tudják kezelni kérjenek segítséget, illetve, hogy kitől is kérhetnek segítséget.

### **Érzelmek Óra Tervezet**

#### **1. Terem berendezés, bemutatkozás 5-10 perc**

- A gyerekekkel közösen a teremben lévő székeket kör alakba tesszük, az interaktív csoportfoglalkozás a közös munka által sokkal nyitottabb, közvetlenebbé válik már az óra legelejétől.

- Bemutatkozás körbe labdadobálás és keresztnév bemutatkozással vagy lehet Moodcards érzelem kártya használata, melyek különböző érzelmeket jelenítenek meg, így el tudják mondani a gyermekek a bemutatkozás mellett, hogy érzik jelenleg magukat, így növelhető a jó hangulat és csökkenthető a feszültség.

#### **2. Az érzések, érzelmek témakörének körbejárása interaktív csoportfoglalkozás keretein belül (25-30 perc)**

Megbeszéljük a foglalkozás ezen szakaszában, hogy mit is tudunk kifejezni az érzéseinkkel, miért is fontos, hogy tisztában legyünk az érzéseinkkel, hogyan befolyásolhatják az érzéseink a cselekedeteinket, viselkedésünket. Beazonosítjuk, megfogalmazzuk a pillanatnyi érzéseinket, mindezek kifejezéséhez segítséget nyújtanak az asztalra kihelyezett Moodcards érzelem kártyák.

A gyerekekkel tisztázzuk, hogy az érzéseink lehetnek negatívak vagy pozitívak. Átbeszéljük azon eseményeket, amelyek negatív érzéseket ébreszthetnek bennük, azaz félelmet, szomorúságot, szorongást. Megbeszéljük, ki hogyan tudja csökkenteni a félelmét, feszültségét, szorongását.

A foglalkozás ebben a részében megkérem a gyerekeket, hogy az asztalra kihelyezett színes képekből, melyek egy-egy stresszoldó tevékenységet jelenítenek meg, válasszanak ki egyet vagy kettőt, amely őket megnyugtatja, és mutassak be a többieknek miért pont azt választották.

Az óra további szakaszában kisebb 3-5 fős csoportokra bontjuk az osztályt, minden csapat húz egy kártyát, melyen stressz oldásra alkalmas tevékenység található, a gyerekeknek el kell mutogatni, játszani beszéd nélkül, a többieknek pedig ki találni. Játékos formában is tudatosítjuk a gyerekeknek a feszültség, stressz csökkentésére alkalmas lehetőségeket.

### **3. Zárás (5- 10 perc)**

Összefoglaljuk az óra anyagát, megbeszéljük az esetleges felmerülő kérdéseket a témával kapcsolatosan és felhívjuk a figyelmet, ha a negatív érzéseket, mint például, düh, félelem, szorongást nem tudják kezelni, feltétlenül kérjenek segítséget. Átbeszéljük, hogy kitől is kérhetnek segítséget.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.3 Alapfeladat:</b> Szociálisan hátrányos helyzetűekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egészségfejlesztő előadások a kecskeméti EGYMI-ben gyermekek részére <b>EFI - EFI-LEK program</b>
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése, az egészséges életmódhoz való igény és az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla <b>EFI-LEK</b> általános szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.10-11.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	EGYMI Kecskemét, Nyíri út 30. Foglalkozások időtartama: 45 perc 2021.10.18. 2 előadás 09:00-11:00 10.19. 2 előadás 09:00-11:00 10.20. 1 előadás 09:00-10:00 10.21. 1 előadás 09:00-10:00 11.03. 1 előadás 09:00-10:00 11.04. 1 előadás 09:00-11:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	iskola
<b>Célcsoport</b>	fiatalok (6-14 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	8 alkalom/ alkalmanként 1 óra
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>8 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>79 db</b>

<b>Résztevők száma (fő) adott programot befejező (fő)</b>	<b>79 fő, ebből 36 nő, 43 ffi</b> 79 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, ajándékok gyermekeknek)

## **Egészségfejlesztő foglalkozások az EGYMI-ben**

**Témák:** FOG-as kérdések, Stresszkezelési technikák, Egészséges életmód, Érzelmek  
- interaktív foglalkozások gyermekek részére

**Előadók:** EFI-LEK, EFI munkatársak

**Helyszín:** EGYMI, 6000 Kecskemét, Nyíri út 30.

**Résztevők száma összesen: 79 fő, ebből 36 nő, 43 ffi**      8-14 évesek

### **Időpontok:**

#### **október 19.**

Egészséges életmód 4.osztály (10 fő, 7 nő, 3 ffi)

Érzelmek 3.osztály (9 fő, 4 nő, 5 ffi)

#### **október 20.**

Érzelmek 5.osztály (9 fő, 6 nő, 3 ffi)

#### **október 21.**

Fogápolás, személyi higiéné 6.osztály (10 fő, 5 nő, 5 ffi)

#### **november 03.**

Egészséges életmód 6.osztály (12 fő, 5 nő, 7 ffi)

#### **november 04.**

Stresszkezelés 7.osztály (9 fő, 3 nő, 6 ffi)

Stresszkezelés 8.osztály (6 fő, 3 nő, 3 ffi)

**A foglalkozások célja:** Egészséges életmód és stresszkezelés alapjainak megismertetése a fiatal generációval. Fontos feladatunk, hogy minél fiatalabb korban megismertessük az egészséges életmóddal kapcsolatos alapismereteket. Az egészségre való odafigyelés tanítható és fejleszthető. Amíg a járványügyi szabályok megengedték az EGYMI-ben tartottunk egészségfejlesztő előadásokat, foglalkozásokat október és november hónapban, sajnos később nem tudtuk folytatni a programot, nem engedtek be külsős szakembereket az iskolába.

**Foglalkozások leírása:** lsd. 25., 27., 35., 41. oldal

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.3 Alapfeladat:</b> Szociálisan hátrányos helyzetűekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egészségfejlesztő előadások a kecskeméti SOS Gyermekfalú átmeneti gondozott fiataljai részére <b>EFI - EFI-LEK program</b>
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése, az egészséges életmódhoz való igény és az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla <b>EFI-LEK</b> általános szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.10-11.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	SOS Gyermekfalú Kecskemét, Vízmű u. 22. Foglalkozások időtartama: 1 óra 2021.10.13., 20.,27.,11.03. 14:00-15:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	lakosság
<b>Célcsoport</b>	fiatalok (16-20 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	4 alkalom/ alkalmanként 1 óra
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>4 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>41 db</b>
<b>Résztevők száma (fő) adott programot befejező (fő)</b>	<b>20 fő, ebből 13 nő, 7 ffi</b> 5 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba</b>	

<b>bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	40 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, ajándékok)



## **Egészségfejlesztési előadások a kecskeméti SOS Gyermekfaluban átmenetileg gondozott fiatalok részére**

**Témák:** Egészséges életmód alapjai, FOG-as kérdések, Tiszta a kezem, Személyi higiénia-  
interaktív foglalkozások

**Előadók:** EFI-LEK, EFI munkatársak

**Helyszín:** SOS Gyermekfaló 6000 Kecskemét, Vízmű u. 22.

**Résztevők száma összesen: 20 fő, ebből 13 nő, 7 ffi** 16-20 évesek

**Részvételek, megjelenések száma összesen: 41 db**

**A foglalkozások célja:** Az SOS Gyermekfaló munkatársa keresett fel bennünket, hogy tartsunk egészségfejlesztő előadásokat az átmeneti gondozott fiataljaik részére az alapoktól kezdve. Célunk az egészséges életmód alapjainak megismertetése a szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokkal. Az egészségre való odafigyelés tanítható és fejleszhető.

**Foglalkozások leírása:** lsd. 25., 27., 29. oldal

### **Személyi higiénia – interaktív előadás**

Higiéné az orvostudományak az a része, amely az egészség megvédését, a károsodások, megelőzését kívánja elérni. A személyi higiéné az egyénre vonatkoztatott, életkori sajátosságoknak megfelelő, helyes egészségügyi szokások összessége. Személyi higiéné feladatai a tisztálkodással, öltözködéssel, étkezéssel, életmóddal kapcsolatos egészségügyi követelmények.

Az alapvető személyi higiénés szabályok kulcsfontosságúak a test tisztántartásának, az egészség védelmének megőrzésében, és kihat az önbecsülésünkre is. Az egészség fő feltétele a tisztaság, tehát a betegségek kialakulásának hatékony módja a higiénés szabályok betartása.

Az előadás interaktív jellegű mely során az előadó figyelembe veszi a résztvevők életkorát, társadalmi helyzetét, körülményeit.

Az előadás tartalma:

- beszélgetés az egészségről, mit is takar ez a fogalom
- testünk tisztántartása, végig haladva a fejüktől a lábunkig:

hajmosás, fültisztítás, helyes orrfújás (kisgyermeknek játékos formában), szemünk tisztítása, arc bőr ápolása, fogápolás, helyes körömvágás, helyes mosdóhasználat, genitális testrészek tisztántartása, lábápolás

- izzadás okai, kezelése
- helyes kézmosás
- menstruáció alatti higiénia
- szőrtelenítés helyesen
- törölközők, ágyneműk, ruházat tisztántartása
- körömvágó ollók, sminkecsetek, borotvák, kilincsek és más gyakran használt tárgyak (mobiltelefonok) tisztántartása
- közvetlen környezetünk rendben és tisztán tartása (miért fontos a rend a környezetünkben, rend a lakásban, rend a hűtőszekrényben, rend és tisztaság a konyhában, a vécék fertőtlenítése)

Az előadáshoz felhasznált eszközök:

- ppt anyag kivetítve
- fogápoláshoz szemléltető eszközök (a fog részeit, szuvas fogat bemutató tábla, demonstrációs fogsor, fogkefék és egyéb fogtisztítási eszközök)
- bemutató táblák az élelmiszerbiztonságról, a mikrobákról, a tüszentésről

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.4 Alapfeladat:</b> Krónikus betegekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Diabétesz Klub online előadássorozat
<b>A program célja</b>	A lakosság ismereteinek bővítése a cukorbetegségről és a diabéteszes betegeknél előforduló szövődmények megelőzéséről
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.01-05.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Facebook, weboldal 2021.01.26.,02.08.,02.22.,03.08.,03.16.,03.22.,03.29. 04.26.,05.03.,
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	lakosság
<b>Célcsoport</b>	Cukorbetegséggel élők
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	10 db / 20 perces videók
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>10 db</b>
<b>Megtekintések száma (fő)</b>	<b>3785 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt. Nagy István
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	belgyógyász főorvos, dietetikus informatikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított</b>	100 óra

<b>munkaórák száma összesen</b>	
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsege)</b>	.
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	600 000 Ft 100 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	700 000 Ft

## **Diabétesz Klub online előadássorozat**

**Előadók:** Braunitzer Ferencné dietetikus, Dr. Móczár Csaba belgyógyász főorvos

**Időszak:** 2021. 01 – 05.

**Videók időtartama:** általában 15-20 perc

**Videók száma:** 10 db

**Megtekintések száma összesen:** 3785 fő

### **Összefoglaló:**

A járványügyi helyzethez és előírásokhoz alkalmazkodva diabétesz előadássorozatot indítottunk az online térben, annak érdekében, hogy minél szélesebb körben elérjük a lakosságot. Személyes foglalkozásokra (csoportos) nem volt lehetőségünk a járvány miatt. A videók felvételeit az EFI munkatársai készítették, az előadók szerződött személyek voltak, weboldalunkra informatikus tette fel az elkészült anyagokat.

A világon, így Magyarországon is drámaian növekszik a cukorbetegség száma (főként a 2-es típusú), egyre fiatalabb életkorban jelenik meg, elsősorban a fejlett társadalmakban tapasztalható egészségtelen életmód és táplálkozási szokások miatt. Nagyon fontos a lakosság ismereteinek bővítése a cukorbetegségről, a megelőzésről és a lehetséges szövődményekről.

Az előadások témái a beszámolókból találhatóak meg.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.4</b> Alapfeladat: Krónikus betegekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Diabétesz Klub Kecskemét
<b>A program célja</b>	A lakosság ismereteinek bővítése a cukorbetegségről, a diabéteszes betegeknél előforduló szövődmények megelőzéséről
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. október-november
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kecskemét EFI Iroda 2021. 10.04., 11., 18., 25., 11.08, 15. 16:00-17:00 6 alkalom
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	települési
<b>Célcsoport</b>	lakosság, elsősorban cukorbetegséggel élők
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	6 alkalom / hetente 1/ 1 óra
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>11 fő, ebből 8 nő, 3 ffi</b>
<b>Megjelenések száma (db)</b>	<b>66 db</b>
<b>Adott programot befejező résztvevő száma (fő)</b>	<b>11 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt. Dr. Móczár Csaba, Braunizer Ferencné
<b>Megvalósításba bevont személyek</b>	belgyógyász főorvos, dietetikus

<b>végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	60 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	.
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	100 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	100 000 Ft

## **Diabétesz Klub Kecskemét**

**Előadók:** Braunitzer Ferencné dietetikus, Galambos Csilla mentálhigiénés vezető **EFI-LEK**

**Helyszín:** EFI Iroda

**Időpontok:** 2021.10.04, 11., 18., 25., 11.08, 15. 16:00-17:00

**Részvevők száma:** 11 fő, ebből 8 nő, 3 ffi

**Megjelenések száma összesen:** 66 db

### **Összefoglaló:**

A világon, így Magyarországon is drámaian növekszik a cukorbetegség száma (főként a 2-es típusú), egyre fiatalabb életkorban jelenik meg, elsősorban a fejlett társadalmakban tapasztalható egészségtelen életmód és táplálkozási szokások miatt. Nagyon fontos a lakosság ismereteinek bővítése a cukorbetegségről, a megelőzésről és a lehetséges szövődményekről.

2021.októberben elindítottuk Diabétesz Klubunkat Kecskeméten EFI Irodában a lakosság részére, heti rendszerességgel. A foglalkozásokon az előadók megtartották a megadott témakörben előadásait, majd kötetlen beszélgetés indult el. A jelenlévők feltehetik kérdéseiket az előadókhöz.

### **Témák:**

**okt. 4.** Mit kell tudni a 2-es típusú cukorbetegségről?

**okt.11.** Cukorbetegség táplálkozása: A szénhidrátok

**okt.18.** Cukorbetegség táplálkozása: Fehérjék

**okt.25.** Cukorbetegség táplálkozása: Vitaminok, ásványi anyagok, rostok és vízfogyasztás

**nov.8.** Nyersanyagok kiválasztása, Konyhatechnikák, napi étrend felosztása, recept csere

**nov.15.** Diabétesz kialakulásának lelki háttere



<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.4 Alapfeladat:</b> Krónikus betegek iránuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Szívünk Egészségéért Kardiovaszkuláris Klubok
<b>A program célja</b>	A szív- és érrendszeri betegek segítése, szakmai alapokon nyugvó oktatási lehetőség nyújtása, illetve a megelőzés a lakosság részére a figyelem felhívásával a kardiovaszkuláris betegségek kockázati tényezőire, a figyelmeztető jeleire.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. augusztus- december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	<p>Kecskemét EFI Iroda 2021.08.31-09.02. 09:00-12.00  2021.09.06-08. 09:00-12:00  2021.09.28-30. 09:00-12:00  2021.11.02-03. 09:00-12:00  2021.12.01-02. 09:00-12:00  2021.12.07-08. 09:00-12:00</p> <p>Lajosmizsei Egészség ház, Lajosmizse  2021.09.21-23. 09:00-12:00</p> <p>Kerekegyházi Móra Ferenc Általános Iskola, Kerekegyh.  2021.10.07. 08:00-12:00</p> <p>Margaréta Otthon, Kecskemét  2021.10.11-14 09:00-12:00</p> <p>Levendula Idősek Otthona, Kecskemét  2021.10.12. 08:00-12:00</p> <p>Orgoványi Művelődési Ház, Orgovány  2021.10.14-15. 09:00-12:00</p> <p>Kunbaracs Faluház, Kunbaracs  2021.11.05, 08 09:00-12:00</p>
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	települési
<b>Célcsoport</b>	közép és idősebb kor, kardiovasculáris betegek
<b>Program típusa</b>	előadás, szűrés
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	létszámtól függően, 1,2,3 alkalom/ 3-4 óra alkalmanként
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>204 fő, ebből</b> 143 nő, 61 ffi
<b>Megjelenések száma (db)</b>	<b>492 db</b>

<b>Adott programot befejező résztvevő száma (fő)</b>	<b>204 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt. Dr. Móczár Csaba, Braunitzer Ferencné
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	belgyógyász főorvos, dietetikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	750 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	.
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	800 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	800 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, szakmai anyagok állapotfelméréshez)

## „Szívünk Egészségéért” Kardiovaszkuláris Klubok

**Lebonyolítók:** Dr. Móczár Csaba, Braunitzer Ferencné, EFI, EFI-LEK munkatársak

(belgyógyász főorvos, dietetikus, orvos, diplomás ápoló, védőnő, mentálhigiénés szakemberek)

**Időtartam:** 2021. augusztus-december 1, 2, 3 nap / naponta 3-4- óra

**Résztevők száma:** 204 fő, ebből 143 nő, 61ffi

**Megjelenések száma:** 492 db

### **Összefoglaló:**

Kardiovaszkuláris klubokat tartottunk a kecskeméti járásban, több helyszínen augusztus és decemberi időszak között a járványügyi helyzethez alkalmazkodva a szabályok betartásával. Megkerestünk több Idős Otthont, járási önkormányzatokat, szolgáltatókat, munkahelyeket. Több helyszínen sikerült megszervezni a klubokat. A helyszínt az együttműködő partnerek, a szakembereket az EFI Iroda biztosította a program során (kivéve EFI iroda). A klubba jelentkezhetett minden érdeklődő, érintett beteg és hozzátartozó is a felnőtt lakosság köréből.

A klub célja és feladata a szív- és érrendszeri betegek segítése, szakmai alapokon nyugvó oktatási lehetőség nyújtása. A kliensek részt vettek előadásokon, ahol bemutattuk a kardiovaszkuláris betegségek kockázati tényezőit, a figyelmeztető jeleit, az új kezelési irányelveket. Felhívtuk a figyelmet a kockázatok csökkentésére, a súlyos szövődmények elkerülhetőségére, a megelőzésre. A mentálhigiénés kollégák a betegségek lelki hátteréről és a stressz kezeléséről tartottak előadást. Dietetikus szakember mutatta be az egészséges táplálkozás alapjait. Kiemelt szerepet kapott az előadások alatt mozgás szerepe a megelőzés fontosságában.

Az érdeklődők részt vehettek Inbody, teljes testösszetétel analízis, Boka-Kar Index mérésen (perifériás erek állapota), általános állapotfelmérésen (vérnyomás, haskörfogat, vércukor, koleszterin mérésen) és egyéni dietetikai tanácsadáson is. Kóros eredmények esetén háziorvos felé irányítottuk a klienseket.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.4 Alapfeladat:</b> Krónikus betegekre irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel  <b>Kiemelt feladat:</b> az önsegítő csoportok létrejöttének és működtetésének támogatása az EFI-k által online formában
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Alzheimer Café Kecskemét
<b>A program célja</b>	Célja, hogy hasznos, gyakorlati ismereteket adjon át a demens betegek ápolásával, gondozásával kapcsolatban. Egy közösség, ahol meg lehet osztani egymással érzelmeket, aggodalmakat és tapasztalatokat. Együttérzést, lelki támaszt kaphat sorstársaitól és tanácsokat kérhet szakemberektől.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. február- november
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Facebook, weboldal 2021.02.23., 03.23.,04.27., 05.25.,06.22.,08.25. ESZII oktatási Központ 2021.09.28., 10.19.,11.23. 17:00-18:30
<b>A program formája</b>	online /személyes
<b>Szintér</b>	települési
<b>Célcsoport</b>	demens betegeket gondozók, érintettek
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	minden hónap 4. keddjén, személyes foglalkozásoknál 1,5 óra alkalmanként
<b>Résztevők száma (fő) személyes</b>	<b>90 fő, ebből</b> 77 nő, 13 ffi
<b>Megtekintések száma (db) videók (facebook cikkek, videók)</b>	<b>852</b>

<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dobóczy Csaba Dr. Pálincás Éva Cserbán Anca Modus Alapítvány Dr. Móczár Csaba
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	zeneterapeuta neurológus időügyi szakértő, mentálhigiénés szakértő belgyógyász főorvos
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	100 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	100 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	100 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (előadók, vendéglátás)

## **Alzheimer Café Kecskemét**

### **Facebook / Személyes foglalkozás**

#### **Facebook, weboldal**

**Időszak:** 2021.02-08.

**Megtekintések száma: 852 fő**

Az első Alzheimer Cafét 1997-ben Hollandiában hozták létre, az ötletet egy geriáter pszichiáter valósította meg, akit Dr. Miesen Berének hívtak. Ő a praxisában azt látta, hogy a demenciával élő betegek családjai is részesei ennek a speciális elváltozásnak. Dr. Miesen jött arra rá először, hogy erről a betegségről mindenféle tabu nélkül kell beszélni. Ezért alapította meg az Alzheimer Cafét, amely megkönnyíti a kommunikációt a családtagok és a beteg, a családtagok és a segítők között, hasznos kiegészítést ad ezeknek az interakcióknak, segíti a környezetbe való beilleszkedést. Magyarországon 2014-ben indult útjára az első Alzheimer Café Győrben Dr. Menyhárt Miklós főorvosnak köszönhetően.

A Kecskemét Járási EFI szervezésében Kecskeméten 2018 szeptemberében elindult az Alzheimer Café nevű demens betegeket, hozzátartozóikat, gondozóikat segítő kezdeményezés. Az Alzheimer Café nemzetközi hálózat, amelyhez Magyarország több városa is csatlakozott. Célja, hogy hasznos, gyakorlati ismereteket adjon át a demens betegek ápolásával, gondozásával kapcsolatban. Egy közösség, ahol meg lehet osztani egymással érzelmeket, aggodalmakat és tapasztalatokat. Együttérzést, lelki támaszt kaphat sorstársaitól és tanácsokat kérhet szakemberektől.

Összefoglalóan az Alzheimer Café lényege:

- Információkat adni a demenciával élő emberek pszichoszociális és orvosi aspektusáról
- Nyílt és tabuk nélküli dialógus kialakítása a betegségről
- A betegek és hozzátartozók szociális izolációjának megszüntetése
- A családi légkör - amely az Alzheimer Cafékat jellemzi - engedi meg ezt a tabuk nélküli beszélgetést és információ átadást, és az érdeklődőknek lehetővé teszi a betegség empátiás megközelítését és elfogadását.

A kialakult járványügyi helyzet miatt február és augusztus között csak az online térben tudtuk folytatni az Alzheimer Café-t. Szerettük volna továbbra is támogatni információkkal az érintetteket, az előző években kialakult csoportot.

## Személyes alkalmak

**Időszak:** 2021.09-11.

A találkozók létrehozásánál egy vagy több szakember (orvos, pszichológus, gyógytornász, szociális munkás, és néhány önkéntes segítő) vesz részt, teret adva a résztvevők elbeszéléseinek, a családtagoknak, a hivatásosoknak, az ápolóknak, és a nagyközönségnek. Mindenki akkor érkezik, és akkor megy el, amikor akar, egy nyugodt kiegyensúlyozott atmoszférában mindenki megoszthatja a saját tapasztalatait, és tehet fel kérdéseket, amik őt érdeklik. A Café során kis vendéglátást is biztosítunk a résztvevők számára (kávé, tea, pogácsa).

Szeptemberben Dobóczy Csaba, a Nagykőrösi Rehabilitációs Szakkórház és Rendelőintézet zeneterapeutája tartott kiváló előadást Segít a zene az „Én” megőrzésében címmel, melyben hangsúlyozta a zene gyógyító erejét és jótékony hatását a gondolkodási folyamatokra.

Októberben, Cserbán Anca, a Modus Alapítvány kuratóriumi elnökének előadását hallgathatták meg az érdeklődők Lakossági szolgáltatások a Demencia Akcióprogram keretében címmel. Kecskemét Önkormányzata Kecskemét Demencia Akcióprogramot indított el második éve. Az Egészségfejlesztő Iroda által szervezett Alzheimer Cafén a program keretében kidolgozott, a lakosság számára nyújtandó szolgáltatások bemutatása állt. Az előadás során bemutattuk a memóriatanácsadók tevékenységét, akik a Memória Ponton várják az érdeklődőket, valamint a digitálisan elérhető rövid tanulási tartalmakat, amelyek segítik az otthoni gondozás megvalósítását.

A járványügyi helyzet még lehetővé tette novemberben, hogy az Alzheimer Café rendezvényünket személyes jelenléttel megtartsuk. Az előadó a Bács-Kiskun Megyei Kórház neurológusa, Dr. Pálincás Éva bemutatta az Alzheimer kór jelenleg elérhető és használt kezelési módszereit, illetve a jövőben, reményeink szerint mindenki számára elérhető legújabb kutatási eredményeket, kezeléseket.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával <b>Kiemelt feladat:</b> Csoportos, illetve közösségi eseményekhez illeszkedő testmozgásprogramok megvalósítása az otthoni és munkahelyi stressz oldásához, a társas kapcsolatok erősítésért és a lefogadás segítéséhez (18-64 éves korosztály)
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Online jóga sorozat
<b>A program célja</b>	A jóga holisztikus, egyszerre hat a testre, az elmére és a lélekre. Egészségünkre gyakorolt hatása nagyon kedvező Az online jóga lehetővé teszi, hogy bármikor, bárhol a saját időbeosztáshoz alakítva tornázzanak az érdeklődők.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Oláh Annamária diplomás ápoló
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	települési
<b>Célcsoport</b>	felnőttek
<b>Program típusa</b>	torna, mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	3 alkalom, 15-20 perces videók
<b>Megtekintések száma (db) videók</b>	<b>134</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Gazsik-Doricsák Virginia ev. Nagy István ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek</b>	jógaoktató, informatikus



<b>végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	10 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	30 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	30 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (jóga videók)

## Online Jóga sorozat

**Megvalósítás időtartama:** 2021. december

**Megtekintések száma:** 134 fő

Online Jóga sorozatot indítottunk a járványügyi helyzetre tekintettel. Az online jóga lehetővé teszi, hogy bármikor, bárhol a saját időbeosztáshoz alakítva tornázzanak a kliensek. Nincs utazással, parkolással járó feszültség, nincs tolongás és helyhiány.

Az oktató az egyik legelterjedtebb jógaírányzatot a Hatha jógát mutatja be. Az elnevezése a “ha” és “tha” szanszkrit szavakból épül össze: a “ha” szó Napot jelent, a “tha” pedig Holdat. A hatha jóga kiegyensúlyozza a Nap és Hold jellegű (aktív és passzív, soláris és lunáris, prána és apána) energiákat a szervezetben. Mivel a hétköznapijaink sem ugyanolyanok így a jóga gyakorlás is változatosságot kíván meg, így teljes összhangot alkotnak az órák az élet kiszámíthatatlan áramlásával. A jóga órák mindig elcsendesedéssel kezdődnek, majd ászanázással folytatódnak és relaxációval zárulnak. Az órákon hangszerek hangjai is felcsendülnek.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával <b>Kiemelt feladat:</b> Rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok szervezése, bonyolítása (64 év felett)
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Szenior örömtánc
<b>A program célja</b>	A szenior örömtánc testi-lelki felüdülést nyújt az idősek számára. A rendszeres tánc jelentősen hozzájárul a fizikai erőlet fenntartásához, valamint a mindennapi nehézségek, problémák megoldásához szükséges mentális egészség megőrzéséhez és bizonyítottan memóriamegőrző hatása is van.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Baánné Steinmetz Éva szociális munkás
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. január-április <b>online</b> alkalmanként 1,5 óra 2021.május-december <b>személyes</b> ESZII alkalmanként 1,5 óra 2021. augusztus-december <b>személyes</b> Hunyadvárosi csoport
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Online Facebook zárt csoport heti 2 x 1,5 óra ESZII Oktatási terem heti 2 x 1,5 óra Mátyás Ált. Iskola Kecskemét heti 1 x 1,5 óra
<b>A program formája</b>	online / személyes
<b>Szintér</b>	települési
<b>Célcsoport</b>	idősek 65 év felett
<b>Program típusa</b>	foglalkozás, mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	heti 2 x online 1,5 óra heti 2 csoport ESZII / 1,5 óra heti 1 x Hunyadvárosi csoport/ 1,5 óra
<b>Résztevők száma (fő) Facebook zárt csoport személyes</b>	<b>190 fő</b> <b>63 fő</b>
<b>Alkalmak száma (db) online személyes</b>	<b>32 db</b> <b>83 db</b>

<b>Megjelenések, részvételek száma alkalmak száma (db) online megtekintések száma: személyes:</b>	<b>2335 db megtekintések száma 1.138 db</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Szász Istvánné ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	szenior örömtánc oktató
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	150 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	407 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	407 000 Ft  + önkormányzati támogatásból is megvalósult program

## Szenior Örömtánc

**Időpontok:** 2021.01- 04.26. online hétfői, csütörtöki csoport  
2021.04.29. - 12.16. személyes hétfői, csütörtöki csoport  
2021.08.02 - 12.13. hunyadvárosi csoport  
alkalmanként 1,5 óra

**Helyszínek:** Egészségügyi és Szociális Intézmények Oktatási Központ  
6000 Kecskemét, Piaristák tere 7.  
Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola  
6000 Kecskemét, Mátyás király krt. 46.

**Oktató:** Szász Istvánné, örömtánc oktató  
folyamatos, állandó programunk

Szenior örömtáncunk már 2018-ban elindult az ESZII Oktatási termében. A járványügyi helyzethez alkalmazkodva csökkentettük a csoport létszámát és heti két csoportot szerveztünk. 2021 év első négy hónapjában az idősek részére személyes foglalkozásokat nem tudtunk tartani a járvány miatt, ezért zárt Facebook csoportban folytatták a táncot a csoport tagjai. Májustól az oltott idősek elkezdheték a személyes foglalkozásokat.

Szenior Örömtánc foglalkozásaink nagyon népszerűek az idősebb lakosság körében. Hunyadváros Önkormányzati képviselője megkereste irodánkat, hogy az ott élő időseknek szervezzünk örömtánc foglalkozásokat. Az ott lévő Corvin Mátyás Általános Iskolában biztosítottak termet heti egy alkalommal, mi az oktatót biztosítottuk a foglalkozásokhoz.

A tánc testi-lelki felüdülést nyújt az idősek számára. A rendszeres tánc jelentősen hozzájárul a fizikai erőlet fenntartásához, valamint a mindennapi nehézségek, problémák megoldásához szükséges mentális egészség megőrzéséhez is. Közösségformáló lelki hatásai segítik a krízis során felmerülő nehézségek, elakadások feloldását. A szenior örömtánc egyedülálló módon hozzájárul a demencia megelőzéséhez, az életkori sajátosságokhoz igazított koreográfiák segítik a mozgáskoordináció fejlesztését, fenntartását. Ezzel a demencia kialakulása lassítható, mozgáskoordinációval összefüggő egészségügyi problémák kezelhetők. Ez a mozgás öröm és agytorna egyben, ahol baráti társaságra lehet lelteni, átélhetjük a közösséghez tartozás jóleső érzését. Nem szükséges előzetes tánc tudás, sem táncpartner.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával <b>Kiemelt feladat:</b> Rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok szervezése, bonyolítása (64 év felett)
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Szenior üllőtánc
<b>A program célja</b>	A szenior örömtánc testi-lelki felüdülést nyújt az idősök számára. A rendszeres tánc jelentősen hozzájárul a fizikai erőlet fenntartásához, valamint a mindennapi nehézségek, problémák megoldásához szükséges mentális egészség megőrzéséhez és bizonyítottan memóriamegőrző hatása is van.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Baánné Steinmetz Éva szociális munkás
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. június 26 – december 09. alkalmanként 1,5 óra
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Margaréta Otthon 6000 Kecskemét, Nyíri út 77/ A heti 1 x 1,5 óra Levendula Otthon 6000 Kecskemét, Mártírok útja 1. heti 1 x 1,5 óra Őszirózsa Időskorúak Gondozóháza 6000 Kecskemét, Nyíri út 77. kéthetente 1 x 1,5 óra
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	települési
<b>Célcsoport</b>	idősök 65 év felett
<b>Program típusa</b>	foglalkozás, mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	heti egy alkalommal Margaréta Otthon, Levendula O. kéthetente 1egy alkalom Őszirózsa Idősk. Gond. alkalmanként 1,5 óra
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>54 fő, ebből 49 nő, 5 ffi</b>

<b>Részvételek, megjelenések száma (db)</b>	<b>44 alkalom, 679 részvétel</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Szász Istvánné ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	szenior örömtánc oktató
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	100 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	156 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	156 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program

## Szenior Ülőtánc

**Időpontok:** 2021. 06.26-12. 09.

**Helyszínek:** Margaréta Otthon 6000 Kecskemét, Nyíri út 77/ A

Levendula Otthon 6000 Kecskemét, Mártírok útja 1.

Őszirózsa Időskorúak Gondozóháza 6000 Kecskemét, Nyíri út 77.

**Oktató:** Szász Istvánné, örömtánc oktató

2021. május 07-én az EFI iroda részt vett a Tavaszi Staféta civil kezdeményezés a demensbarát szemlélet terjesztéséért online értekezleten, ahol az ülő örömtánc pozitív hatásairól hallottunk előadást. Ezen információk alapján megkerestünk több otthont, hogy ülő örömtáncot szerveznénk a lakók részére. Örömmel fogadták, sikeresen elindítottuk a programot heti egy alkalommal. Annyira népszerű volt a program, hogy az Őszirózsa Időskorúak Gondozóház vezetője is megkeresett bennünket, hogy ők is részt szeretnének venni a programban. Szeptembertől elindítottuk ott is a szenior ülőtáncot, kéthetente egy alkalommal.

A tánc testi-lelki felüdülést nyújt az idősök számára. A rendszeres tánc jelentősen hozzájárul a fizikai erőlet fenntartásához, valamint a mindennapi nehézségek, problémák megoldásához szükséges mentális egészség megőrzéséhez is. Közösségformáló lelki hatásai segítik a krízis során felmerülő nehézségek, elakadások feloldását. A szenior örömtánc egyedülálló módon hozzájárul a demencia megelőzéséhez, az életkori sajátosságokhoz igazított koreográfiák segítik a mozgáskoordináció fejlesztését, fenntartását. Ezzel a demencia kialakulása lassítható, mozgáskoordinációval összefüggő egészségügyi problémák kezelhetők. Ez a mozgás öröm és agytorna egyben, ahol baráti társaságra lehet lelteni, átélhetjük a közösséghez tartozás jóleső érzését. Nem szükséges előzetes tánctudás, sem táncpartner.



<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával <b>Kiemelt feladat:</b> Csoportos, illetve közösségi eseményekhez illeszkedő testmozgásprogramok megvalósítása az otthoni és munkahelyi stressz oldásához, a társas kapcsolatok erősítésért és a lefogyás segítéséhez (18-64 éves korosztály)
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Túrák szervezése az ESZII dolgozói részére
<b>A program célja</b>	A dolgozók részére szervezett túrákon a testi-lelki feltöltődés biztosítása, az otthoni, munkahelyi és a járvány által okozott stresszt oldására.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Oláh Annamária diplomás ápoló
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. február- április
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kecskemét járása Strázsa hegyi körtúra 2021.02.27. 09:00-12:00 Báránypirosító tanösvény túra 2021.03.27. 09:00-12:00 Kolon-tavi orchideák ösvény 2021.04.24. 09:00-12:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	dolgozók (30-50 év)
<b>Program típusa</b>	mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	3 alkalom/ havi 1 alkalom február-április között alkalmanként 3 óra
<b>Részvételek/megjelenések száma:</b>	22
<b>Résztevők száma (fő) adott programot befejező:</b>	<b>12 fő, ebből 9 nő, 2 ffi</b> 4 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba</b>	

<b>bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat)

## **ESZII dolgozói részére szervezett túra otthoni és munkahelyi stressz oldásához**

**Túravezető:** Oláh Annamária EFI munkatárs

**Időpontok:** Strázsa hegyi körtúra 2021.02.27. 09:00-12:00

Báránypirosító tanösvény túra 2021.03.27. 09:00-12:00

Kolon-tavi orchideák tanösvény 2021.04.24. 09:00-12:00

Az ESZII dolgozói részére túrákat szerveztünk a járásban. A túrák kényelmes tempóban 3 óráig tartottak, a természetben adott volt a testi-lelki feltöltődés. A munkatársak jókat beszélgettek egymással. Jó lehetőség volt kikapcsolódni az otthoni és munkahelyi stressz alól és a járvány által okozott bezártság miatt kialakult szorongások oldására.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<p><b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával</p> <p><b>Kiemelt feladat:</b> Csoportos, illetve közösségi eseményekhez illeszkedő testmozgásprogramok megvalósítása az otthoni és munkahelyi stressz oldásához, a társas kapcsolatok erősítésért és a lefogyás segítéséhez (18-64 éves korosztály)</p>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Jerusalema tánckihívás
<b>A program célja</b>	Az ESZII dolgozói részére szervezett közös tánctáncfoglalkozások, az otthoni, munkahelyi és járvány által okozott szorongások oldására. Csatlakoztunk a Jerusalema tánckihíváshoz.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.április
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kecskemét ESZII telephelyei 2021. április (5 alkalom)
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	munkavállalók
<b>Program típusa</b>	mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	5 alkalom
<b>Résztevők száma (fő) programot befejezte (fő)</b>	<b>86 fő, ebből</b> 80 nő, 6 ffi 86 fő
<b>Megtekintések száma:</b>	<b>15.000 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba</b>	Szász Istvánné ev.

<b>bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	örömtánc oktató
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program

## Jerusalema tánckihívás

**A táncban résztvevők száma:** 86 fő, ebből 80 nő, 6 ffi

**Megtekintések száma:** 15.000 fő

EFI munkatársai is csatlakoztak az igen népszerű Jerusalema tánckihíváshoz. Az EFI örömtánc csoportjai mellett az ESZII különböző telephelyein dolgozó munkatársakat is felkerestük, akik szívesen csatlakoztak a kihíváshoz. A lelkes dolgozók az Örömtánc oktatónk segítségével készültek a kihívásra. A kihívás lényege az öröm bemutatása és megélése a járvány alatti időszakban is: aláfestő zenéje egy afrikai dal, amit Nomcebo énekel. A dalból sugárzik a boldogság és az összefogás kettőse, melyekre éppen most, a világjárvány közepette nagyon nagy szükség van. A munkahelyi összefogás erősítését, egymás munkájának, szakterületeinek elismerését ezzel a tánccal kívántuk megerősíteni. A résztvevők az elkészítési folyamatban is sok élménnyel lettek gazdagabbak, részesülve a tánc és a zene közösségformáló hatásából. Az otthoni és munkahelyi stressz oldásához is kiváló volt a tánc megtanulása.

A vidám hangulatú videót az EFI munkatársai készítették el.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<p><b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával</p> <p><b>Kiemelt feladat:</b> Csoportos, illetve közösségi eseményekhez illeszkedő testmozgásprogramok megvalósítása az otthoni és munkahelyi stressz oldásához, a társas kapcsolatok erősítésért és a lefogyás segítéséhez (18-64 éves korosztály)</p>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Mozgásra fel! Sportolj az EFI-vel!
<b>A program célja</b>	Lakosság számára mozgás kihívás
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Oláh Annamária diplomás ápoló
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. 05.22-06.30.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	felnőttek
<b>Program típusa</b>	mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	
<b>Résztevők száma (fő) adott programot befejezte:</b>	<b>92 fő, ebből</b> 67 nő, 25 ffi 92 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Nagy István ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	informatikus
<b>A program előkészítésére és</b>	50 óra

<b>lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	10 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	10 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (ajándék a résztvevőknek, plakátok, oklevél)



## **Sportolásra fel! Mozogj az EFI-vel!**

**Cél:** A járványügyi helyzet miatt csoportos rendezvényre nem volt lehetőségünk, ezért indítottunk egy online kihívást, melynek célja a mozgásra, sportolásra, illetve figyelemfelhívás az Európai Elhízás Elleni Napra és az egészséges életmódra való ösztönzés.

**Kihívás ideje:** 2021. 05.22 - 06.30.

**Választható mozgásformák:** Futás, Túra, Nordic Walking, Kerékpár

**Részvevők száma:** 92 fő, ebből 67 nő, 25 ffi

Sportolásra fel! A kecskeméti Egészségfejlesztési Iroda (EFI) május 22-től kihívást indított választható távon a futás, túrázás, Nordic walking és kerékpározás szerelmeseinek. A teljesítők oklevelet és tornazsákot kapott ajándékba.

A Facebook és weboldalunk mellett a helyi újságban, rádióban, TV-ben is szerepelt a kihívás, hogy minél többen csatlakozzanak a programhoz. Májusban van az Európai Elhízás Ellenei Nap is, amellyel szeretnénk volna felhívni a figyelmet, hogy az elhízás komoly egészségügyi és környezeti kockázati tényező. A magyar felnőtt lakosság 65 %-a túlsúlyosnak vagy elhízottnak számít. Fontos a megfelelő étrend kialakítása és a rendszeres mozgás.

**<https://hiros.hu/sport/egyeb/mozgasszereto-kecskemetiek-figyelem>**

Kecskeméti televízió (KIEMELŐ 2020.05.18.) - Sportolásra fel!:

**<https://youtu.be/Knd7G3HhP3o?t=39>**

Gong Rádió - Május 26-án vendégünk dr. Bagi Anett volt (2021.05.26.):

**<https://gong.hu/egyeb/hangtar/257976-majus-26-an-vendegunk-dr-bagi-anett-volt>**

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<p><b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával</p> <p><b>Kiemelt feladat:</b> Csoportos, illetve közösségi eseményekhez illeszkedő testmozgásprogramok megvalósítása az otthoni és munkahelyi stressz oldásához, a társas kapcsolatok erősítésért és a lefogyás segítéséhez (18-64 éves korosztály)</p>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Meridián torna
<b>A program célja</b>	A Meridián torna a könnyű mozgásformák közé tartozik, minden korosztálynak ajánlott. Egészségmegőrző, betegség gyógyító és közösségépítő torna a lakosság részére.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Oláh Annamária diplomás ápoló
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.10.29. 17:00-18:00
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kecskemét ESZII Oktatási terem 2021.10.29. 17:00-18:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	felnőttek
<b>Program típusa</b>	mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	járvány miatt sajnos 1 alkalom volt, 1 óra
<b>Résztevők száma (fő) személyes</b>	<b>9 fő, ebből</b> 8 nő, 1 ffi
<b>Az EFI által a lebonyolításba</b>	Szegedi Lídia Sarolta

<b>bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	Meridián tornaoktató
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	10 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	

## **Meridián torna Kecskemét**

**Oktató:** Szegedi Lília Sarolta

**Időpont:** 2021.10.29. (hetente egy tornafoglalkozás volt tervezve) 17:00-18:00

**Helyszín:** ESZII, Oktatási Központ 6000 Kecskemét, Piaristák tere 7.

**Résztevők száma:** 9 fő, ebből 8 nő, 1 ffi

Szegedi Lília oktató ingyenes Meridián tornát tartott a lakosság részére, termet az EFI Iroda biztosította részére (szerződés). Sajnos a járványügyi helyzet súlyosbodása miatt csak egy foglalkozást tartott meg az oktató, de szeretnénk az együttműködést tovább folytatni.

### **Összefoglaló:**

Országszerte és határainkon túl is működnek Meridián tornacsoportok, az " Éljen 100 évig egészségesen " mozgalom keretein belül. Ezeken az alkalmakon ingyenesen lehet gyakorolni ezt az egészségmegőrző, betegség gyógyító mozgást. A Meridián torna a könnyű mozgásformák közé tartozik, minden korosztálynak ajánlott. Egészségeseknek, gyógyulni vágyóknak korhatár nélkül egyaránt hasznos. A regeneráló hatású mozgás nem igényel különösebb erőnlétet. Ezek a kímélő mozgássorok senki számára sem megerőltetőek, segítik a testi-lelki feltöltődést és közösségformáló hatásai is vannak.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.5 Alapfeladat:</b> Egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel a járványügyi feltételek mindenkor betartásával <b>Kiemelt feladat:</b> Csoportos, illetve közösségi eseményekhez illeszkedő testmozgásprogramok megvalósítása az otthoni és munkahelyi stressz oldásához, a társas kapcsolatok erősítésért és a lefogyás segítéséhez (18-64 éves korosztály)
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Nordic Walking Klub, majd kezdő csoport, haladó csoport
<b>A program célja</b>	A nordicizálás egészséges mozgás, melyet egyszerű megtanulni, szinte mindenki számára ajánlott és végezhető a szabadban. Fontos különbség a sétáláshoz képest a speciális botok használata, mely révén hosszabb a lépéshossz, intenzíven mozog a felsőtest és a botokkal való gyaloglás ritmust adnak a mozgásnak. A klub elindításával elsődleges cél a nordicizálás helyes technikájának megtanulása.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Baánné Steinmetz Éva szociális munkás, Nordic Walking oktató
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021.szeptember-december
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kecskemét Arborétum, Szabadidő Központ
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	felnőttek
<b>Program típusa</b>	mozgás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	heti rendszerességgel/ 1, 5 óra (kezdő, haladó csoport)
<b>Résztevők száma (fő) klub, kezdő, haladó csoport</b>	<b>34 fő, ebből</b> 30 nő, 4 ffi

<b>Alkalmak, részvételek száma (db)</b>	17 alkalom 175 db
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	150 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, Nordic Walking botok, képzés)

## Nordic Walking Klub, kezdő, haladó csoportok

**Oktató:** Baánné Steinmetz Éva EFI munkatárs

**Időpont:** 2021.szeptember - december 1,5 óra / alkalom

**Helyszín:** Arborétum, Benkó Zoltán Szabadidőközpont

**Cél:** Nordic Walking Klub elindítása után kezdő és haladó csoportban folytathatták a foglalkozásokat a résztvevők

**Résztvevők száma:**

**Összesen: 34 fő, ebből 30 nő, 4 ffi**

Munkatársunk elvégezte Budapesten a Magyar Sport Háza által indított Nordic Walking Instruktor képzést (június 29-30.).

### Összefoglaló:

A Nordic Walking 1997 óta önálló sportágként működik. A sportág Finnországból indult, a sífutók leghatékonyabb nyári edzését biztosító mozgásformából kialakulva. A nordicizás egészséges mozgás, melyet egyszerű megtanulni, majdnem mindenkinek ajánlott, szinte mindenhol végezhető a szabadban. Fontos különbség a sétáláshoz képest a speciális botok használata, mely révén hosszabb a lépéshossz, intenzíven mozog a felsőtest és a botokkal való gyaloglás ritmust adnak a mozgásnak.

Hatása összetett, kedvezően befolyásolja a fizikai, mentális, pszichés és szociális egészséget. A fizikai egészségen belüli pozitív hatások:

- állóképesség fejlődik
- mozgékonyság és koordináció javul
- a mozgatórendszeren belül az izomcsoportok 90%-a dolgozik egyidejűleg, főhangsúly a törzs-és a karizomzaton van
- a bothasználat és a speciális technika miatt az ízületek terhelése 20%-kal kisebb, mint egy gyaloglásnál, illetve érvényesül a csigolyák közötti porckorongok tehermentesítése
- a szív rugalmasságának, a verőtérfogatnak és az oxigénfelvevő képességnek a növekedése
- magasabb kalória felhasználás, rossz koleszterinszint csökkenése

- az immunrendszer erősödése

- a tüdő vitálkapacitásának növekedése
- a vér magasabb oxigéntelítettsége

A számos fizikai pozitív hatáson felül a természetben, friss levegőn végzett nordicozás segíti a mentális harmónia megteremtését, a depresszió leküzdését, a stressz csökkentését.

A csoportos foglalkozás segíti a szociális kapcsolatok erősödését, új kapcsolatok kialakulását, közösségformáló hatása van, amely azért nagyon fontos, mert sok résztvevő a szenior korosztályból érkezik és sokan élnek egyedül, magányosan.

A nordic walking alkalmazási lehetőségei közül néhányat említve a következők:

Érszűkület, koszorúérszűkület, trombózis, ödéma, asztma, légszomj, csonttritkulás, elhízás, reuma, cukorbetegség, artrózis, protézisek, hát-és nyaktáji fájdalom, depresszió

Az óra felépítése: bemelegítés, oktatás-gyakorlás, befejező nyújtó gyakorlatok

Botokat az egészségfejlesztési iroda ingyenesen biztosít a résztvevők számára.

**Oktatás időtartama:**

90perc/ alkalom

**Korcsoport:**

felnőttek részére



<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.6 Alapfeladat:</b> Köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységének szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel <b>Kiemelt feladat:</b> Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztéssel kapcsolatos szakmai anyagok ajánlása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egészségfejlesztő előadások az Ifjúsági Otthon nyári táborában
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése minél fiatalabb korban, az egészséges életmódhoz való igény és az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. június-augusztus
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Hírös Agóra Ifjúsági Otthon Kecskemét, Kossuth tér 4. Foglalkozások időtartama: 60 perc 2021.06.23.,07.06., 07.13., 07.20.,07.27.,08.03.,08.04., 08.10., 08.17.
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	gyermekek (4-14 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>12 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>223 db</b>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>223 fő, ebből 112 nő, 111 ffi</b>

<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	100 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, UV krém, ajándékok)

## **Egészségfejlesztő előadások a Hírös Agóra Ifjúsági Otthon nyári táboraiban**

**Témák:** „FOG-as” kérdések, Tiszta a kezem - interaktív foglalkozások

**Előadók:** EFI-munkatársak

**Időpontok:** 2021.06.23.,07.06., 07.13., 07.20.,07.27.,08.03.,08.04., 08.10., 08.17.

**Helyszín:** Hírös Agóra Ifjúsági Otthon Kecskemét, Kossuth tér 4.

**Résztevők száma:** 223 fő, ebből 112 nő, 111 ffi 4-14 évesek

A járványügyi szabályok betartásával az Ifjúsági Otthon által szervezett nyári táborokban tartottunk egészségfejlesztő előadásokat gyermekek részére fogápolás és tiszta a kezem témakörben.

### **Foglalkozások leírása:**

#### **I. „FOG-as” kérdések – interaktív foglalkozás gyermekek részére**

**Cél:** A fogápolás fontosságának hangsúlyozása

Foglalkozás időtartama: 30-40perc

Foglalkozás helye: Ifjúsági Otthon

Felhasznált eszközök:

- fogsor szemléltető modell fogkefével,
- fogápoláshoz szükséges eszközök bemutatás céljából (fogmosó pohár, fogkefe, fogkrém, fogköz tisztítására alkalmas eszközök (fogselyem),
- homokóra,
- szemléltető táblák (melyek bemutatják, milyen az egészséges és szuvas fog, melyek a fog részei, fogtisztítás lépései)

## Foglalkozás tervezett menete:

### **1. Bevezetés**

- rövid beszélgetés, bemutatkozás, ráhangolódás a témára

### **2. Fő rész**

- szemléltető eszköz segítségével a fogsor, nyelv, íny bemutatása, beszélgetés a szerepükről
- szemléltető eszköz segítségével a fog részeinek, szerkezetének bemutatása,
- beszélgetés a fogváltásról, fogváltás menetének bemutatása
- beszélgetés a fogat károsító hatásokról,
- beszélgetés a fogbarát étrendről, mit is jelent a megfelelő szájhigiéné
- a helyes fogápolás lépéseinek bemutatása szemléltető eszköz segítségével
- a szájhigiénéhez szükséges eszközök bemutatása

### **3. Levezetés**

- játékos feladatok, játékos fogadalomtétel
- ismétlő kérdések, egyes szemléltető eszközök kézbevételi lehetőségének biztosítása,
- ajándék kiosztása

## II. „Tiszta a kezem” - interaktív foglalkozás fiatalok részére

**Cél:** A kézmosás helyes technikájának elsajátítása interaktív módszerrel

**Időtartam:** 40 perc

**1. Bemutató, elméleti oktatás** a kórokozók típusairól, terjedésükről, mit okozhatnak, megelőzésről (nyomtatott táblák).

### **2. Fő rész**

Az elméleti oktatást követően játékos szemléltető kísérletekkel tesszük hatékonyabbá az elméletben hallottak bevéssését. A kísérletekben a gyerekek is aktívan részt vesznek, saját bőrükön megtapasztalhatják, hogy a szappanba mártott ujjbegy miként tisztítja a szennyeződést. A gyerekek kedvence, amikor az UV lámpa segítségével speciális krém használata után fény derült, hogy a kéz mely kritikus területei maradnak ki, amennyiben nem kellően alapos a kézmosás. Népszerű szemléltető eszköz a "tüsszentő maci", ami ételfestékes vizet spriccel. Ezzel a módszerrel imitálni lehet, hogy pl. tüsszentéskor a kórokozók milyen messzire elkerülhetnek a levegőben, vagy kézfogáskor milyen könnyen átadható a fertőzést okozó kórokozó.

### **3. Befejezés, levezetés**

Az előadás végén a gyerekek kapnak egy képes tájékoztatót a kézmosás lépéseiről és az előadás során elsajátított dal szövegét.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.6 Alapfeladat:</b> Köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységének szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel <b>Kiemelt feladat:</b> Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztéssel kapcsolatos szakmai anyagok ajánlása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egészségfejlesztő előadások a Mercedes Akadémia nyári táborában
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése minél fiatalabb korban, az egészséges életmódhoz való igény és az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. június
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Mercedes Benz Sport Akadémia 6000 Kecskemét, Olimpia u. 1. Foglalkozások időtartama: 60 perc 2021.06.24., 25
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	gyermekek (11-14 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>4 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>160 db</b>
<b>Résztevők száma (fő) adott programot befejezte:</b>	<b>40 fő, ebből 23 nő, 17 ffi</b> <b>40 fő</b>

<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	orvos
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	50 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	50 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	50 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, UV krém, ajándékok)

## **Egészségfejlesztő előadások a Mercedes Kosárlabda Akadémián**

**Témák:** „FOG-as” kérdések, Tiszta a kezem, Egészséges életmód, Baleset-megelőzés és újraélesztés alapjai - interaktív foglalkozások

**Előadók:** EFI munkatársak, EFI-LEK munkatársak

**Időpontok:** 2021.06.24-25.

**Helyszín:** 6000 Kecskemét, Olimpia u. 1.

**Résztevők száma:** 223 fő, ebből 112 nő, 111 ffi 4-14 évesek

**A foglalkozások célja:** Fontos feladatunk és célkitűzésünk, hogy minél fiatalabb korban megismertessük az egészséges életmóddal kapcsolatos alapismereteket. Az egészségre való odafigyelés tanítható és fejleszhető. A járványügyi szabályok betartásával az Mercedes Akadémia által szervezett nyári táborban tartottunk egészségfejlesztő előadásokat gyermekek részére.

**Foglalkozások leírása:** lsd. 25., 27., 29. oldal

### **Alap baleset-megelőzési ismeretek, újraélesztés**

A foglalkozáson a gyermekek megismerkedtek az alapvető elsősegély ismeretekkel, az idegentest-eltávolítás módjaival, a stabil oldalfekvéssel, a légút biztosítás lehetőségeivel, az alapvető sebllátási ismeretekkel. Emellett sor került az alapszintű újraélesztés lépéseinek (légzés vizsgálata, segélyhívás, mellkas-kompresszió- levegő befújás) az elsajátítására is. Minden ismeretet a gyakorlatban is elvégezték a tábor résztvevői. A képzés a Magyar Resuscitációs Társaság és a Magyar Sürgősségi Orvostani Társaság irányelvei alapján történt.



<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.6 Alapfeladat:</b> Köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységének szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel <b>Kiemelt feladat:</b> Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztéssel kapcsolatos szakmai anyagok ajánlása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egészségnap a Mathiász János Általános Iskolában
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése minél fiatalabb korban, az egészséges életmódhoz való igény és az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. október 16.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola Mathiász János Általános Iskolája 6000 Kecskemét, Katona Zsigmond u. 1. 2021.10.16. előadások időtartama 45 perc
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	iskola
<b>Célcsoport</b>	gyermek (6-14 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>8 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>167 db</b>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>167 fő, ebből 64 nő, 103 ffi</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt. Braunitzer Ferencné

<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	orvos dietetikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	20 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	50 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	50 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat)

## **Egészségfejlesztő előadások a Mathiász János Általános Iskolában**

**Témák:** Egészséges életmód alapjai, Okostányér - interaktív foglalkozások

**Előadók:** EFI-LEK munkatárs, dietetikus

**Időpontok:** 2021.10.16.

**Helyszín:** Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola Mathiász János Általános Iskolája  
6000 Kecskemét, Katona Zsigmond u. 1.

**Résztevők száma:** 167 fő, ebből 64 nő, 103 ffi 6-14 évesek

### **Egészséges életmód**

2.a osztály (18 fő, 7 nő, 11 ffi)

2.b osztály (18 fő, 5 nő, 13 ffi)

3. osztály (20 fő, 8 nő, 12 ffi)

1. osztály (24 fő, 11 nő, 13 ffi)

### **Egészséges táplálkozás**

4. osztály (24 fő, 8 nő, 16 ffi)

5. osztály (21 fő, 6 nő, 15 ffi)

6. osztály (22 fő, 11 nő, 11 ffi)

7. osztály (20 fő, 8 nő, 12 ffi)

**A foglalkozások célja:** Fontos feladatunk és célkitűzésünk, hogy minél fiatalabb korban megismertessük az egészséges életmóddal kapcsolatos alapismereteket. Az egészségre való odafigyelés tanítható és fejleszhető. A program első és legfontosabb célja, hogy az iskolákban végzett szintérprogramok során a tanulókat és hozzásegítse az aktív és egészséges életmód, kialakításához és annak hosszú távú fenntartásához. A járványügyi szabályok betartásával egészségnapot szerveztünk a Mathiász János Általános Iskola tanulónak.

## **I. Egészséges életmód alapjai – interaktív foglalkozás gyermekek részére**

**Cél:** Az egészséges életmód alapjainak bemutatása

Gyermekkorban történő egészségre nevelésnek az élet további szakaszaira is kiható jelentősége van. Az Egészséges életmód program célja, hogy a gyermek olyan tevékenységben részesüljön, olyan interaktív foglalkozáson vegyen részt, amely a testi-lelki jóllétét pozitív irányba mozdítja, egészségi állapotát hatékonyan fejleszti.

Foglalkozás időtartama: kb. 40perc

Felhasznált eszközök: labda, szemléltető képek, kvíz, keresztrejtvények az egészséges életmóddal kapcsolatban

### **Egészséges Életmód Óra Tervezet**

#### **1. Terem berendezés, bemutatkozás 5-10 perc**

- A gyerekekkel közösen a teremben lévő székeket kör alakba tesszük, az interaktív csoportfoglalkozás a közös munka által sokkal nyitottabb, közvetlenebbé válik már az óra legelejétől.

- Bemutatkozás

labdadobálás, keresztnév bemutatkozással

vagy mentálhigiénés érzelem kártya használata, melyek különböző érzelmeket jelenítenek meg, így el tudják mondani a gyermekek a bemutatkozás mellett, hogy érzik jelenleg magukat, így növelhető a jó hangulat és csökkenthető a feszültség

#### **2.Egészséges életmód témakörének körbejárása interaktív csoportfoglalkozás keretein belül (20-25 perc)**

- A foglalkozás keretein belül megbeszéljük kinek mit is jelent az egészséges életmód, mit is gondol róla, miért is fontos, hogy egészségesen éljünk. Asztalra különböző színes képeket teszünk, amelyek az egészséges életmóddal kapcsolatosak, a gyermekek kiválaszthatnak egyet-kettőt, és elmondják miért is pont azt a képet választották, miért tartozik az egészséges életmódhoz, mit is jelent számukra.

- Fontos, hogy a gyermekek saját elképzeléseiket, tudásukat megosszák, megbeszéljék egymással, így kaphatnak pozitív visszajelzéseket, illetve a téves gondolataik is felszínre kerülhetnek a témát illetően, amelyet szintén át tudunk beszélni.
- A színes képek segítségével bemutatjuk az egészséges életmód alappilléreit, hangsúlyozzuk az alvást, a mozgást és a lelki egészség szerepét is. Beszélünk azon tényezőkről is, mi nem tartozik az egészséges életmódhoz, ezeket is képek segítségével kiválaszthatják a gyerekek.
  - Felhívjuk a figyelmet a dohányzás, alkohol káros hatásaira, illetve kitérünk a digitális eszközök túlzott használatának káros hatásaira is.
- Színes plakátot készítünk közösen a gyermekkel az egészséges életmódról, illetve az egészségtelen ételekről, káros szenvedélyekről vagy kisebb 3-5 fős csoportokra bontjuk az osztályt és az EFI által készített kvíz játékkártyákkal játszunk, ki kell választani a helyes válaszokat, és utána közösen átbeszéljük.
- Keresztrejtvény kitöltése is történik az órán, ez csoport létszámtól függően lehet egyéni vagy kisebb csoportos, természetesen csak azon tanulók számára, akik tudnak már olvasni, gyümölcsök és zöldségek nevei vannak elrejtve.

### **3. Zárás (5- 10 perc)**

Összefoglaljuk az óra anyagát, az egészséges életmód alappilléreit a gyerekek segítségével, és újra felhívjuk a figyelmet az egészség károsító tevékenységekre.

## II. Egészséges táplálkozás

A program során egyrészt fejleszteni szeretnénk az egészséges élelmiszerekkel kapcsolatos gyakorlati ismereteket. Milyen tápanyagok léteznek, milyen mértékben egészségesek a fogyasztásuk, mik a vitaminok, nyomelemek. Melyek azok az élelmiszerek, amelyek egészséges mértékben tartalmazzák ezeket a tápanyagokat. Ehhez kapcsolatosan a tudatos vásárlás: milyen élelmiszereket vegyünk le a polcra, hogyan lehet egészségesen vásárolni.

Interaktív foglalkozások, előadások:

- Céljuk az adott téma bemutatása és feldolgozása a tanulók bevonásával.
- Módszerei: magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, önálló munka.

- A foglalkozás elején a feldolgozandó témával kapcsolatos kérdéseket teszünk fel és a válaszokat, példákat emelünk ki a helyes és a helytelen táplálkozási szokásokról, ismeretekről. Ezt követően rövid előadás következik. Az előadás közben szemléltetjük a témát.

- Megbeszélés: feladatok formájában gyakoroltatjuk az elhangzott témát.

a./ Alsó tagozatosok ismeretei még az egészséges táplálkozásról hiányosak, ezért náluk beszélgetés formájában, a feltett kérdésekre kapott válaszokon, mint példákon keresztül közelítjük meg az adott témát. Ebbe a beszélgetésbe helyezzük el rövid előadás formájában a magyarázatokat. Tárgyi szemléltetés is történik, helyes- nem helyes kiválasztása, ennek a magyarázata.

b./ A felső tagozatosok esetében már rendelkeznek ismeretekkel az egészséges táplálkozásról. Ebben az esetben is beszélgetéssel indulunk, amely során a kérdéseken, példákon keresztül felmérjük az ismereteket, a helytelen ismeretekre reagálunk. Ezt követően prezentáció történik, amelyben szemléltetés is van.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.6 Alapfeladat:</b> Köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységének szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel <b>Kiemelt feladat:</b> Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztéssel kapcsolatos szakmai anyagok ajánlása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Egységshét a Kerekegyházi Móra Ferenc Általános Iskolában <b>EFI - EFI-LEK program</b>
<b>A program célja</b>	Egészséges életmód alapjainak megismertetése minél fiatalabb korban, az egészséges életmódhoz való igény és az egészségkárosító magatartások kialakulásának megelőzése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. október 05., 07.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kerekegyházi Móra Ferenc Általános Iskola 6041 Kerekegyháza, Szent István tér 6. 2021.10.05.,07. előadások időtartama 45 perc
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	iskola
<b>Célcsoport</b>	gyermekek (6-14 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Előadások száma (db)</b>	26 db
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>546</b>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>546 fő, ebből 263 nő, 283 ffi</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt., Braunitzer Ferencné
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	orvos, dietetikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított</b>	150 óra

<b>munkaórák száma összesen</b>	
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	150 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	150 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat, UV krém, ajándékok)



## **Egészségfejlesztő hét a Kerekegyházi Móra Ferenc Általános Iskolában**

**Témák:** Fogápolás, Tiszta a kezem, Okostányér, Bántalmazás, Stressz kezelése, Szorongás oldása  
interaktív foglalkozások

**Előadók:** EFI-LEK munkatárs, EFI munkatárs, dietetikus

**Időpontok:** 2021.10.05., 07.

**Helyszín:** Kerekegyházi Móra Ferenc Általános Iskola  
6041 Kerekegyháza, Szent István tér 6.

**Résztevők száma:** 293 fő + 253 fő = 546 fő, ebből 263 nő, 283 ffi 6-14 évesek

- 2021.10.05.**
- Stresszkezelés 2.b (21 fő, 12 ffi, 9 nő)
  - Stresszkezelés 5.d (17 fő, 7 ffi, 10 nő)
  - Stresszkezelés 6.a (20 fő, 7 ffi, 13 nő)
  - Szorongás kezelése 8.c (19 fő, 5 nő, 14 ffi)
  - Fogápolás 2.a (16 fő, 8 nő, 8 ffi)
  - Fogápolás 1.c (19 fő, 14 ffi, 5 nő)
  - Tiszta a kezem 2.d (23 fő, 14 ffi, 9 nő)
  - Tiszta a kezem 3.a (24 fő, 13 ffi, 11 nő)
  - Okostányér 3.b (26 fő, 16 ffi, 10 nő)
  - Okostányér 4.b, 4.c (46 fő, 25 ffi, 21 nő)
  - Okostányér 3.c, 4.d (45 fő, 22 ffi, 23 nő)
  - Okostányér 2.c (17 fő, 7 ffi, 10 nő)
- 2021. 10.07.**
- Tiszta a kezem SNI1-4 (5 fő, 2 nő, 3 ffi)
  - Tiszta a kezem 1.d (22 fő, 11 nő, 11 ffi)
  - Tiszta a kezem 1.b (20 fő, 9 nő, 11 ffi)
  - Tiszta a kezem 1.a (19 fő, 8 nő, 11 ffi)
  - Stresszkezelés 3.a (24 fő, 11 nő, 13 ffi)
  - Stresszkezelés 4.a (19 fő, 9 nő, 10 ffi)
  - Okostányér 7.b (18 fő, 10 nő, 8 ffi)
  - Okostányér 6.d (21 fő, 13 nő, 8 ffi)
  - Okostányér 5.c (16 fő, 8 nő, 8 ffi)
  - Okostányér 7.a (14 fő, 7 nő, 7 ffi)
  - Szorongás kezelése 8.d (21 fő, 13 nő, 8 ffi)
  - Szorongás kezelése 7.c (19 fő, 9 nő, 10 ffi)
  - Bántalmazás 7.d (17 fő, 9 nő, 8 ffi)

## Fogápolás 6.b (19 fő, 10 nő, 9 ffi)

Az EFI iroda egyik legfontosabb célkitűzése a prevenciós szemlélet hétköznapi gyakorlatba történő átültetése. Nagyon fontos a hatékony testi és lelki egészségfejlesztés minél fiatalabb életkorban történő megkezdése. A járványügyi helyzet lehetővé tette, hogy egészségfejlesztő előadás-sorozatot szerveztünk a Kerekegyházi Általános Iskolában egy egészségét keretein belül. Az előadás-sorozaton az osztályok koruknak megfelelően hallgathatták meg az egészségfejlesztő előadásokat.

A fejlesztő előadások óramenete a 25., 27., 29., 36., 101. oldalakon megtalálhatóak.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.6</b> Köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységének szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel Kiemelt feladat: Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztéssel kapcsolatos szakmai anyagok ajánlása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Lajosmizsei Fekete István Sportiskolai Általános Iskola Online „Életigen” programsorozat
<b>A program célja</b>	Az mentális egészségfejlesztő előadások célja az iskolások részére az egyensúly kialakítása a munka és a játék területén, harmónia megteremtése az érz-elem és az ért-elem területén. Érintett témakörök: Önértékelés, akaratfejlesztés és a kommunikáció.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. 09.22. 08:00-12:00 2021.09.23. 08:00-12:00
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Lajosmizsei Fekete István Sportiskolai Általános Iskola Lajosmizse, Szabadság tér 13. 2021.09.22-23. Az előadások időtartama 45 perc
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	iskola
<b>Célcsoport</b>	gyermekek (12-14 évesek)
<b>Program típusa</b>	interaktív előadások, foglalkozások
<b>Előadások száma (db)</b>	<b>10 db</b>
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>166 db</b>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<b>166 fő, ebből 85 nő, 81 ffi</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Zsiga Attila ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	életmód tanácsadó

<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	10 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	13 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	13. 000 Ft

# Lajosmizsei Fekete István Sportiskolai Általános Iskola

## Online „Életigen” programsorozat

### **Téma:**

- Önértékelés és a szociális tükör- Honnan jön a lájk? című előadás 8. oszt. tanulóknak (online)
- Maga biztos, magabiztos? A magabiztos kommunikáció alapjai 5. oszt. tanulóknak (online)

**Előadó:** Zsiga Attila

**Résztevők száma összesen: 166 fő, ebből 85 nő, 81 ffi**

Az EFI iroda nagyon jó kapcsolatot alakított ki az évek során a Lajosmizsei Egészségügyi, Gyermekjóléti és Szociális Intézménnyel, több programot valósítottunk meg közösen. 2021-ben is meghívták az EFI-t az általuk szervezett Szakmai Napokra. Több programot is mi biztosítottunk a rendezvényen, ennek egyik eleme volt az általános iskolás gyermekeknek mentálhigiénés és életvezetési előadások. Az iskola úgy döntött, hogy a járvány miatt csak online tarthatóak meg az előadások, ezért szerződött szolgáltató online videóit használtuk fel a program során.

### **I. Önértékelés és szociális tükör:**

Az önértékelési zavarok kapcsán sokkal nagyobb szükségünk van a pozitív visszajelzésekre, mint egészséges önértékelés esetén. A Hófehérke című mesében levő mostoha és a tükör közti beszélgetésből kiindulva jutottak el a gyerekek a szociális tükör fogalmához. Megállapították, hogy a normál fürdőszobai tükör előtt is pont ugyanúgy viselkedünk, mint a szociális tükör előtt, azaz addig tekergetjük a nyakunkat, amíg a tükör nem ad az arcunkról pozitív visszajelzést, azaz „lájkot”.

A környezetünk előtt hasonlóan viselkedünk, azaz bármit képesek vagyunk megtenni, hogy a szociális tükör is lájkoljon bennünket. Megvizsgálták az egyén egyedi, megismételhetetlen értékét, és az előadó beszélt arról, hogy magunknak kell megfelelni és nem másoknak.

### **II. Magabiztos kommunikáció:**

A magabiztos kommunikáció és az ehhez kapcsolódó siker egyik feltétele, hogy helyén kezeljük a különböző kommunikációs helyzeteket. Megértsük, hogy mikor melyikben vagyunk, ott a helyzetnek megfelelő célokat tűzzünk ki, és a szituációnak megfelelő kommunikációs eszközöket használjuk.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.7 Alapfeladat:</b> Munkahelyi egészségfejlesztés szakmai támogatása  <b>Kiemelt feladat:</b> Munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó szakmai ajánlások eljuttatása a járás munkaadóihoz
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Online „Életigen” munkahelyi kiégés-kezelési programsorozat
<b>A program célja</b>	Azt a célt tűztük ki, hogy az alapvető életvezetéssel kapcsolatos kérdéseket a dolgozók elé tárjuk, hogy egy sorozatban egységesen lássák a problémákat, a megoldásokat. Az előadó beszélt a kiégés témájáról, a kommunikációról, természetesen a szorongásról, a veszteségről és a háláról.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Galambos Csilla szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. június-október 6 előadás / helyszín / 60 perces előadások
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne/i, időpontjai</b>	Kecskemét, Orgovány, Lajosmizse, Helvécia 30 helyszín: Idős otthonok dolgozói, Bölcsődék dolgozói, IGSZ dolgozói, Egészségügyi intézmények dolgozói, Művelődési ház dolgozói lsd. részletesen beszámolók, jelenléti ívek 2021.06-10.
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	munkahely (otthon)
<b>Célcsoport</b>	dolgozók (eü-i, közigazgatási, szociális intézmények)
<b>Program típusa</b>	előadás-sorozat
<b>Előadások száma (db)</b>	6 db / 30 szintér
<b>Részvételek/ megjelenések száma összesen (db)</b>	<b>6 x 513 db</b>

<b>Résztevők száma (fő), befejezők száma:</b>	<b>513 fő, ebből 469 nő, 44 ffi 513 fő</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Zsiga Attila ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	életmód tanácsadó
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	200 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	377 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	377 000 Ft + önkormányzati támogatásból is megvalósult program (gépkocsi használat)

## Online „Életigen” munkahelyi kiégés-kezelési programsorozat

**Téma:** Online munkahelyi kiégés-kezelési program (6 előadás)

egészségügyi, közigazgatási, szociális intézményben dolgozók részére

**Előadó:** Zsiga Attila

**Helyszín:** 30 db (beszámoló, jelenléti)

**Résztevők:** 513 fő, ebből 469 nő, 44 ffi

Szerződött szolgáltatóval széles körű mentális online egészségfejlesztő előadássorozatot szerveztünk a kecskeméti járásban munkahelyek részére 2021. június és október közötti időszakban. Az egyes előadássorozat 6 előadásból állt, amellyel több csoportot céloztunk meg. Az egyik ilyen kiemelt csoport volt az egészségügyi és szociális szférában dolgozók, akik a járvány következtében fokozottabb megterhelés alatt dolgoztak. Azt tapasztaltuk a visszajelzések során, hogy jellemző a kiégés a dolgozó munkavállalókra, mert a Covid- járvány által okozott érzelmi megterheltség elvette az adaptációs tartalékainkat, így az egyébként kiegyensúlyozott személyek is igen megterhelt állapotba kerültek. Néhány kivétel volt, ahol a home office éppen felüdülést jelentett, de ez a kisebb szám. A munkahelyi egészségfejlesztés kapcsán azt a célt tűztük ki, hogy az alapvető életvezetéssel kapcsolatos kérdéseket a dolgozók elé tárjuk, hogy egy sorozatban, egységesen lássák a problémákat, a megoldásokat. Az előadó beszélt a kiégés témájáról, a kommunikációról, természetesen a szorongásról, a veszteségről és a háláról. Szerettük volna minél több helyszínre eljuttatni ezeket az előadásokat, hogy minél több dolgozónak tudjunk segíteni ezekben a nehéz időkben. Számos egészségügyi és szociális intézményt kerestünk fel a programunkkal. A videókat a dolgozók otthonaikban vagy közösen a munkahelyeiken nézhették meg, minden munkahely maga döntötte el.

Összefoglaló:

Vállalatok és intézmények dolgozói számára kiégéssel és stressz-kezeléssel kapcsolatos előadássorozatot szerveztünk online. A témák melyeket befolyással vannak a hétköznapokra és a stressz szintünkre az a kommunikáció, a hála jelenléte az életünkben, az egészséges önértékelés. A 6 előadás során új eszközöket és új látásmódot szerettünk volna adni azoknak, akiket érintett az elmúlt egy év bizonytalansága és esetleg ezen felül egyéb gondokkal küzdenek a munkahelyükön vagy a magánéletükben.



## **Előadások:**

1. Kiegészés helyett: Élj, játssz és dolgozz!
2. Stresszkezelés és a hála
3. Depresszió helyett monddj igent az életre
4. Ön értékkel...és? De mit, hogyan és miért?
5. Magabiztos kommunikáció: a bizonytalan, a magabiztos és az agresszív típusok
6. Szorongás helyett bizalom, félelem helyett szeretet!

A kiegészés alapkérdéseit is megvizsgáltuk. Beszéltünk először magáról a kiegészés definíciójáról, majd ennek kapcsán próbáltuk feltárni azokat a gondolkodásbeli torzulásokat, amik eleve predesztinálhatnak bennünket olyan érzelmi megterhelésre, ami a kiegészés kapcsán nagyobb kockázatot jelent. Megvizsgáltuk két megközelítés szerint a kiegészés 5 lépcsőfokát, a kiegészés 5 tünetcsoportját, és a kiegészést kiváltó 5 tényezőt. Feltettük a kérdést magunknak, hogy az életünk munkaélet vagy beteljesülés. Azaz a heti 168 óra élet, kontra heti 40 óra munkaidő milyen viszonyban áll egymással. Melyiknek nagyobb a súlya az életben? Melyik hat melyikre, és milyen előjelű a hatása? Vajon a munkám és a munkahelyi problémák megszállottjává váltam a szabadidőmben is? Megvizsgáltuk, hogy az órák miért csörög reggel? Azért, hogy kínlódva elmenjek dolgozni, vagy azért, mert kezdődik egy újabb teljes értékű nap az életben? Hogyan lehet az életem nem munkaélet, ahol 24 órában csak aggodok, "agyalok", és ettől fél hatékonyságú vagyok abban a 8 órában is?

Hogyan lehet 100%-os szabadidőm, és hogyan lesz ettől 100%-os munkaidőm? Vizsgáltuk a kiegészés kezelésének a konkrét módszereit is, mivel a kiegészés kezelése kapcsán nemcsak a munkával kapcsolatos szemléletformálás a célunk, hanem a konkrét kiegészés-kezelési módszerek elsajátítása. 8 fontos módszert ismertünk meg. 1. A nap kezdetének a fontossága. Mit tegyek reggel és mit ne? 2. Hogyan kezeljem a főnök beosztott kérdést? 3. A munkaidő és a túlórák kérdés kezelése. 4. Váltás ruhát munka után módszer megismerése. 5. A relaxáció gyakorlásának lehetőségei. 6. Mások segítségének a fontossága. 7. Az egészséges életmód nyolc alapeleme. 8. Az élet valódi értékének felmérése. Mindezekon túl vizsgáltuk még az élet élvezetének 7 szabályát. Beszéltünk Dr. Selye János által megfogalmazott 3 fázisú adaptáció szindróma működéséről, arról, hogy mi az adaptációs energia, és ennek kapcsán vizsgáltuk például Abraham Lincoln élettörténetét. Ennek célja, hogy lássuk miként változtatja a jellemünket a folyamatos érzelmi megterhelés. A helyes hozzáállás kapcsán az évek bölcsebbé és erősebbé tesznek bennünket, és ebben az adaptációs energia lesz segítségünkre.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.8 Alapfeladat: Szülői készségek fejlesztése</b>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Maradj Egészségben Klub online előadás-sorozata
<b>A program célja</b>	Gyermeket nevelő szülők számára információk átadása a gyermekekkel való hatékony kommunikációról, balesetveszélyes élethelyzetekről, biztonságos környezetről
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Anitics Istvánné védőnő
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. január-február
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	család
<b>Célcsoport</b>	kisgyermekes családok
<b>Program típusa</b>	előadás-sorozat
<b>Előadások száma (db)</b>	2 db
<b>Megtekintések száma:</b>	<b>299</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	20 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	

- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	+ önkormányzati támogatásból is megvalósult program

## **„Maradj egészségben klub” online előadás-sorozata**

**Témák:** A gyermekkel folytatott eredményes kommunikáció, Balesetveszélyes helyzetek

**Előadók:** EFI munkatársak

**Időpont:** 2021. 01.11., 02.15.

**Megtekintések száma:** 299 fő

A járványügyi helyzethez alkalmazkodva a 2020-ban elkezdett előadás-sorozatunk folytatása, amely hasznos információkat nyújtottak a megtekintők számára. Célcsoportunk a kisgyermekes szülők voltak. Előadásokról bővebben a beszámolókbán találhatóak.

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.8 Alapfeladat: Szülői készségek fejlesztése</b>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	Kisgyermek a családban online előadás-sorozata
<b>A program célja</b>	Gyermeket nevelő és tervező szülők számára hasznos információk átadása a gyermektáplálásról, fogápolásról, védőnői szűrővizsgálatokról, a beszédfejlődésről, testvérkonfliktusokról.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelőse és végzettsége</b>	Anitics Istvánné védőnő
<b>Megvalósítás időszaka/időtartama</b>	2021. április-június
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszíne</b>	Facebook, weboldal
<b>A program formája</b>	online
<b>Szintér</b>	család
<b>Célcsoport</b>	leendő és gyakorlott szülők, nagyszülők
<b>Program típusa</b>	előadás-sorozat
<b>Előadások száma (db)</b>	6 db
<b>Megtekintések száma:</b>	<b>924</b>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Nagy István ev.
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	informatikus
<b>A program előkészítésére és lebonyolítására fordított munkaórák száma összesen</b>	120 óra
<b>A program lebonyolításának bruttó személyi költsége (Ft) (kivéve EFI munkatársak bérköltsége)</b>	
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft) amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint</b>	
- anyagköltség,	

<b>készletbeszerzés (Ft),</b>	
- <b>szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)</b>	60 000 Ft
- <b>bérleti díjak (Ft)</b>	
- <b>szállítási, utazási költségek (Ft)</b>	
- <b>egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)</b>	
- <b>egyéb dologi kiadások (Ft)</b>	
<b>Program beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	60 000 Ft

## Kisgyermek a családban online előadás-sorozat

**Előadók:** EFI munkatársak

**Időpont:** 2021. április-június

**Megtekintések száma:** 924 fő

A járványügyi szabályok betartásához alkalmazkodva online indítottuk el az előadás-sorozatot.

Az előadásokat az EFI munkatársi készítettek leendő és már gyakorlott szülők részére érdekes témákat érintve.

### **1.rész: Csecsemőtáplálási irányelvek (Anitics Istvánné)**

**Célja:** A csecsemőtáplálással kapcsolatos irányelvek bemutatása

#### **Tartalom:**

A téma az alábbi területeket öleli fel: szoptatás kizárólagossága 6 hónapos korig, módszertani levél feldolgozás milyen életkorban mi adható, gyümölcs, főzelék, feltét, szénhidrát, zsír, fehérje, rágásra szoktatás, milyen ételek kerülendők. Az előadás információt nyújt az étel allergiákról, intoleranciákról, az érzékenység kialakulásáról, rávilágít az anyatejes táplálás fontosságára.

### **2. rész: Fogas kérdések – Csecsemők és kisgyermek fogápolása (Baánné Steinmetz Éva)**

**Célja:** A fogápolás fontosságának hangsúlyozása

#### **Tartalom:**

Egy magyarországi felmérés szerint a hatéves gyermekek csak 41%-nak egészségesek a fogai. A fogszuvasodás és a rossz szájhigiéné súlyos egészségügyi problémák kialakulásához vezethet és az egész szervezetet veszélyezteti. A rossz fog nemcsak esztétikai probléma és a kezelése általában igen drága. Ezért fontos hangsúlyozni a fogápolás jelentőségét. Az előadás ismeret ad át a helyes fogápolási technikákról az első tejfogak megjelenésétől a fogváltás időszakáig. Továbbá segítséget nyújt abban, hogyan lehetünk tudatos szülők a fogápolás tekintetében.

### **3. rész: Védőnői szűrővizsgálatok (Anitics Istvánné)**

**Célja:** A védőnői szűrővizsgálatok bemutatása

#### **Tartalom:**

Az előadás felsorolásában helyet kapnak a védőnői státuszvizsgálatok életkoronként lebontva, mikor van eltérés a megfelelő fejlődéshez képest, mire kell figyelni, testi, lelki, szellemi fejlődés figyelése. Továbbá hasznos információkat tudhatunk meg magáról a magyar védőnői szolgálatról.

Fontos hangsúlyozni a preventív célját a szűréseknek, szűrővizsgálatokkal időben észrevehető a gyermeknél az elváltozás, és korrigálást időben el lehet kezdeni.

#### **4. rész: A beszédfejlődés (Baánné Steinmetz Éva)**

**Célja:** A beszédfejlődés folyamatának bemutatása

##### **Tartalom:**

Az előadás bemutatja az anyanyelv elsajátítás feltételeit, a magzati kommunikáció sajátosságait. A beszédfejlődés menetéről életkori szakaszokra való bontásban, születéstől kezdve egészen az óvodáskorig kapnak információt az érdeklődők, továbbá az első és a második biológiai sorompó jelentőségéről is. Játékos beszédfejlesztési gyakorlatok, mint például az artikulációs izmok ügyesítése, légzőgyakorlatok, hallásdifferenciáló gyakorlatok, koordinációs gyakorlatok elősegítik a helyes beszéd kialakítását, melyekről informálódhatnak az érdeklődők.

#### **5. rész: Magatartás és beilleszkedési zavarok (Anitics Istvánné)**

**Célja:** A magatartási és beilleszkedési zavarok bemutatása

##### **Tartalom:**

Gyermekeknél a magatartászavar előfordulása növekszik. Az előadás összefoglalja a magatartászavar hátterében fellelhető okokat és az előforduló tüneteket. Segítséget ad prevenciók céljával, hogy probléma esetén mit tehetnek a szülők, hogy ne alakuljon ki zavar, illetve, hogy ne váljon tartóssá a probléma.

#### **6. rész: Testvérkonfliktusok kisgyermekkorban (Baánné Steinmetz Éva)**

**Célja:** A testvérkonfliktusokat alakító tényezők és az indulati feszültségek levezetésének bemutatása, segítségadás a problémamegoldási készség fejlesztéséhez

##### **Tartalom:**

Az előadás összefoglalja milyen főbb hatások alakítják egy kisgyermek viselkedését, személyiségét a családban (szülők saját élménye, születési sorrend, testvérek száma), melyek a testvérkonfliktusokból kiinduló leggyakoribb indulat levezető reakciók a gyermek részéről. Rávilágít a fiúk és lányok közötti szociobiológiai különbségekre, melyeknek szerepe van a testvérkapcsolat alakításában. Az előadás végén ajánlások hallhatóak a testvérkonfliktusok eredményesebb rendezése, megértése érdekében ezáltal bővítve a szülők ismeretét, fejlesztve problémamegoldási készségüket.



**EGYÉNI  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI  
SZOLGÁLTATÁSOK**

**EFI**

<b>Alapfeladat neve</b>	<b>1.1. Egyéni kockázati felmérés standard mérőeszközök segítségével</b>
<b>Kockázati felmérés megnevezése</b>	Általános állapotfelmérés (vérnyomás, vércukor, koleszterin, haskőrfogat mérés, dohányzási szokások, alkoholfogyasztási szokások) Boka-Kar Index mérés Inbody Mentális állapotfelmérés
<b>Alkalmazott kérdőívek felsorolása/ Kitöltött kérdőívek száma</b>	Findrisk 2-es típusú diabetes kockázatértékelő kérdőív 450 db Egészség állapotfelmérő teszt 651 db MOLBI-Mini-Oldenburg Kiegészítő Kérdőív 15 db
<b>Az EFI-ben végzett egyéni kockázat felmérésben részt vett személyek száma (fő)</b>	71+83+93= 247 fő
<b>Kitelepült felmérés/tanácsadás keretében egyéni kockázat felmérésben részt vett személyek száma a helyszín és a település megnevezéssel</b>	Kecskemét / <b>Pontváró Buli</b> / Benkó Zoltán Szabadidő Központ/ 47 fő Kecskemét/ <b>Hungarikum Fesztivál</b> / Fő tér / 120 fő Kecskemét <b>Hunyadvárosi Napok</b> /Mátyás király Ált. Iskola/ 61 fő Kecskemét <b>Vacsiközi Családi Nap</b> / Guba Park/ 34 fő Kecskemét <b>Szüreti Mulatság</b> / Vadaspark/ 38 fő Felsőlajos/Települési nap/ Orvosi Rendelő/ 28 fő Kecskemét <b>30. Mellműtöttek BKKM-i Egyesület emlékülése</b> /Agóra/ 128 fő Kecskemét/Margaréta Otthon/ 29 fő Kecskemét/Levendula Otthon/ 16 fő Kerekegyháza/ Kerekegyházi Általános Iskola/ 13 fő Orgovány/ Művelődési Ház/ 26 fő Kunbaracs/Művelődési Ház/ 12 fő Lajosmizse/ Egészség ház/ 37 fő Összesen: 589 fő
<b>Közösségi programokba való bevonás aránya</b>	Kardiovasculáris Klub/ 10%, Cukorbeteg klub/2%, Nordic Walking Klub 5%, Örömtánc 5 %, Egészségpercek (online) 5 %
<b>A kockázatfelmérésre fordított munkaórák száma összesen 2021. évben</b>	500 óra
<b>Alapfeladat neve</b>	<b>2.2. Az egyéni kockázatfelmérés eredménye alapján, szükség esetén rövid intervenció vagy alapellátás, szakellátás felé történő irányítás</b>

<b>Rövid intervencióban részt vett / átirányított személyek száma (fő)</b>	rövid intervencióban részt vett 836 fő, átirányított személyek száma 145 fő
<b>Átirányított személyek esetében az átirányítás iránya és száma (fő)</b>	alapellátás 145 fő
<b>Intervenció típusai szerint a résztvevők száma</b>	egészséges életmód tanácsadás 851 fő, egészséges táplálkozást támogató 410 fő, testmozgás tanácsadás 225 fő, dohányzás miniintervenció 155 fő, a résztvevők esetében átfedés lehetséges
<b>Intervencióra fordított munkaórák száma összesen</b>	750 óra
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Dr. Móczár Csaba Bt. által biztosított dietetikus Braunitzer Ferencné
<b>Megvalósításba bevont személyek végzettsége</b>	dietetikus (egyéni dietetikai tanácsadás)
<b>A program lebonyolításának dologi költségei (Ft)</b>	1.200.000 Ft (heti 4 óra)

## Az egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások részletes bemutatása

1. Az elmúlt évben a Covid járvány miatt a jelenléti közösségi egészségfejlesztési foglalkozásokról nagyobb hangsúly került az egyéni szolgáltatásokra. Irodánkban egész év folyamán lehetőség volt ingyenes általános állapotfelmérésre, Inbody és BKI mérésre, előre egyeztetett időpontokban a járványügyi előírások szigorú betartásával (időpont, szellőztetés, maszkhasználat, távolságtartás).

**Az EFI irodában összesen 247 fő** vett részt egyéni egészségfejlesztési szolgáltatásokon.

Korcsoport 18-44 év: 30 fő

45-64 év: 80 fő

65 év feletti: 137 fő

nemek aránya: 193 nő, 54 ffi

A kecskeméti járásban a pandémia miatt 2021-ben korlátozott mértékben tudunk kitelepüléseken részt venni. Az év második felében sikerült rendezvényeken megjelennünk, a **kitelepüléseken** elért egyének száma: **589 fő**.

Korcsoport 18-44 év: 165 fő

45-64 év: 289 fő

65 év feletti: 135 fő

nemek aránya: 427 nő, 162 ffi

### 2. Megvalósítás:

- **Általános állapotfelmérés** kapcsán a kliensek egy egészségi állapotfelmérő tesztet, illetve Findrisk 2-es típusú diabetes kockázatértékelő kérdőívet (kivéve cukorbetegek) töltenek ki. Ezután vérnyomás, vércukor és koleszterin, haskörfogat mérésen vesznek részt.
- **Inbody teljes test analízis**  
Az INBODY testösszetétel mérés az egyéni kockázat felmérését segíti. Az analízist egy olyan készülék végzi, mely fájdalommentesen és gyorsan ad információt a szervezet aktuális állapotáról.

Megmutatja, hogy milyen a vázizom, testzsír és víz, az ásványi anyagok, valamint a fehérje aránya, illetve a testtömeg-indexet (BMI) is kiszámolja. A testösszetétel mérés segítségével az elhízás hatékonyan megelőzhető, hiszen a készülék már 1-2 kg súlytöbbletet is megmutat. Ez felmérés a prevencióban és az életmódváltásban is segíthet.

#### **Az InBody készülék által mért értékek:**

- A test teljes ásványi anyag szintje, azon belül is a csontokban lévő ásványi anyag szintje, melyből a csonttritkulás fennállására, vagy kialakulásának kockázatára következtethetünk.
- Testzsír-százalék: A szervek között található zsigeri zsír, illetve a zsírszövet összömege, megoszlása, valamint a test egészéhez viszonyított aránya.
- Vázizom tömeg, valamint zsírintes testtömeg mennyisége.
- Szegmentált zsír mennyisége: azt mutatja meg, hogy hol raktározza a szervezet leginkább a zsírt.
- Szegmentált izom elhelyezkedés: az izomzat asszimetriáját mutathatja meg.
- Folyadék mennyisége a szervezetben.
- Az eszköz kiszámítja az ajánlott fogyás vagy hízás mértékét, kilóban megadva.
- Alapanyagcsere: mekkora kalória bevitelre van szükség a személy szervezetének alapműködéséhez, illetve az optimális testösszetétel eléréséhez.
- Ajánlott mozgásforma: az adatok alapján személyre szabott ajánlást nyújt a készülék arra vonatkozóan, hogy egyes mozgásformákkal mennyi kalória égethető el egységnyi időtartam alatt.

#### **- Boka-Kar Index mérés**

A Boka Kar Index mérése egy egyszerű vizsgálat az érszűkület kimutatására. A módszer lényegében a vérnyomásméréshez hasonlatos, pár perc alatt elvégezhető, ugyanakkor átfogó képet ad az érrendszer aktuális egészségi állapotáról.

A BKI értékei

- 0,8 alatt: érszűkület
- 0,8-1,2 között: normál
- 1,2 fölött: meszes erek

A vizsgálat fájdalommentes és pár percet vesz igénybe. A páciens karjaira, bokájára mandzsettákat teszünk és fekvő helyzetben elindítjuk a mérést, a végtagokon automatikusan felpumpálódnak a mandzsetták, majd leeresztenek. A páciensnek olyan érzés, mint amikor megméri a vérnyomását. Az eredmény azonnal látható.

„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya”. A fizikai és lelki jólét együttesen eredményezik az ember egészségét. Számos tanulmány alapján a velünk született genetikai tényezőkön kívül a kapott egészségügyi ellátás és a környezeti hatások mellett az életmódunk bír a legnagyobb befolyással az egészségre.

Az egyéni egészségfejlesztésen a résztvevők **életmódbeli tanácsad**áson vesznek részt, melyet az EFI munkatársai végeznek, szükség esetén dietetikus segítségével. Az eredmények kiértékelése során megbeszéljük az egyénnel, hogy melyek azok a területek, amelyeken változtatni kell. Cél lehet fogyás vagy hízás, vagy sikerüljön elhagyni valamilyen függőséget, de a stressz-szint csökkentése is ide tartozik. Egy célhoz mindig több út vezet, ezért közösen próbáljuk megkeresni azokat a megoldásokat, amelyeket el tud fogadni az adott személy és be tudja építeni az életébe. Az életmód tanácsadás célja: az, hogy közösen meghatározott irányelvek segítségével úgy változtassanak a kliensek az életmódjukon, hogy az a testi, lelki és szellemi egészség fenntartását szolgálja a lehető leghosszabb ideig. A legjobb esetben az életmód tanácsadás prevenciós célú, amit elsősorban a fiatalabb korosztálynál érhetünk el. Idősebbeknél, kóros eltéréseknél, illetve már ismert betegségnél a cél, a súlyosabb állapotok kialakulásának megelőzése. Kóros értékeknél felhívjuk a figyelmet az eltérésekre és házi orvosukhoz irányítjuk a pácienseket, amely azt is szolgálja, hogy megelőzzük a komolyabb elváltozásokat, szövődményeket.

A felmérő kérdőívben rákérdezzük a dohányzásra is, ennek alapján **minimál intervenciót** végzünk. Lényege, hogy a kliensekkel való találkozáskor a rákérdezzük dohányzási szokásaikra, ha dohányoznak, akkor tanácsoljuk a dohányzás abbahagyását. Megerősítjük a leszokási szándékot, a motivációt. Ez a három tevékenység határozza meg alapvetően a minimál intervenciót. Ez jelenti a leszokás támogatás első szintjét, az esetek egy részénél megfelelő lehet. A beszélgetés során szükség lehet mentális támogatásra is, ilyenkor mentálhigiénés kollégáinkhoz irányítjuk a résztvevőket (stressz-kezelési technikák, szorongásoldási lehetőségek).

A tanácsadás során bemutatjuk az EFI iroda által szervezett klubokat is, mint cukorbeteg klub, kardiovaszkuláris klub, örömtánc klub, nordic walking klub. Szórólapjaink segítségével felhívjuk figyelmet az elérhető szűrővizsgálatokra (mammográfia, méhnyak szűrés, vastagbél szűrés).

**Inbody mérés** eredményeit a kliensek nyomtatott formában megkapják, melyet átbeszélnek a munkatársakkal. Ezen adatok számos információt mutatnak meg az egyén aktuális állapotáról, pl. BMI, testzsír százalék, testizom tömeg, ideális testsúly, alapanyagcsere, ajánlott testmozgás. Itt lehetőség van a mozgás szerepéről, előnyeiről, lehetőségekről, klubjainkról beszélni. **Mozgás tanácsadás** során megemlítjük, hogy a mozgás nemcsak testi, hanem a mentális egészség szempontjából is fontos. Az idegrendszerben a testmozgás hatására olyan anyagok szabadulnak fel, amelyek javítják a hangulatot, illetve aktivizálják az agynak a memóriáért és tanulásért felelős részeit is. Felhívjuk a figyelmet a felnőttek számára vonatkozó ajánlásokra:

- Mindenki számára javasolt a rendszeres testedzés.
- Heti 150-300 perc közepes erősségű vagy heti 75-150 perc erős intenzitású aktivitás javasolt. Erős intenzitású mozgásnak minősül, ha már nem képes néhány szónál többet egybefüggően elmondani. A kétfajta intenzitás természetesen kombinálható egymással.
- Hetente minimum kétszer javasolt közepes vagy erősebb intenzitású, minden izomcsoportot átmozgató erősítő edzést végezni.

Szükség esetén, az eredmények alapján egyéni **dietetikai tanácsadás** is történik. A táplálkozási tanácsadás célja, hogy segítsen az adott személynek az étrendi változások meghozatalában, figyelembe véve az egyéni szükségleteket. Fontos az egészségesebb táplálkozás elősegítése, az életmód tartós megváltoztatása az ideális testsúly elérése érdekében.

Boka-Kar Index mérés eredményeit is megkapják a résztvevők, kóros érték esetén a háziorvosához irányítjuk klienseinket.

### **3. Tapasztalatok:**

A járvány miatt előtérbe kerültek az egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások. Ezzel kevesebb személyt tudtunk elérni, megszólítani és sokkal időigényesebb, mint a közösségi egészségfejlesztési programok. Tapasztalataink azt mutatják, hogy nagyon hasznosak voltak azok számára, akik kihasználták ezeket az ingyenes lehetőségeket. Egészségfejlesztés magatartásformáló funkcióját jobban el tudtuk érni. Több idő volt arra, hogy megértsék az egészségüket befolyásoló tényezőket és ez alapján képesek legyenek a saját egészségüket befolyásolni. Az egészséges életmód elfogadtatásához nélkülözhetetlen ismeretek átadása könnyebb volt az egyéni foglalkozások alatt.

## EGÉSZSÉGGKÖZMUNIKÁCIÓ

<b>EFI webfelület elérhetősége, link megnevezése</b>	www.eszii.hu/efi, www.egeszsegkalauzkecskem.hu
<b>Mikor frissítette webfelületet utoljára?</b>	minden héten frissítjük
<b>EFI működtet-e közösségi média oldalt (Facebook, Instagram stb.), elérhetősége, link megnevezése</b>	facebook.com/efikecskem instagram/efikecskem
<b>EFI rendelkezik-e online videómegosztó/konferencia program liszensszel pl. Zoom, Teams programmal stb.</b>	nem
<b>EFI által működtetett online elérhetőségek száma (db)</b>	4
<b>Közösségi csoportokban való részvétel</b>	<p>Megoldásfókuszú coaching gyerekekkel, kamaszokkal, Csendtörő Alapítvány, Pozitív fegyelmelés, Demens betegek ápolása és gondozása, Alzheimer Cafék szervezői, Segítség demencia, Ginkonet Kecskemét, Ginkoklub Kecskemét, Tartósan beteg demens családtagot otthonápolók, Kecskemét Városszépítő Egyesület, Szülők iskolája, RÉV Kecskemét, Unicef, Máltai Szeretetszolgálat, Leteszem a cigit, Semmelweis Egészségfejlesztési Központ, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, CédusNet,</p> <p><b>Közösségi csoportok száma (közösségi médiumok), amelyeket az EFI hozott létre, összesen: 8 db, csoportok megnevezése, EFI Szenior Örömtánc Kecskemét, Sportolásra fel, Mozogj az EFI-vel, Babát várunk, Diabétesz Klub Kecskemét, Lelki egészség –Hogyan érezzük jól magunkat, Alzheimer Café Kecskemét, Nordic Walking, Kisgyermek a családban</b></p>
<b>Egészséges életmódra vonatkozó egészségkommunikációk, szervezett szűrésre történő mozgósítás és szolgáltatásba irányítások száma (db)</b>	91 db
<b>Egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő előadások szervezése, programok száma (db), résztvevők száma (fő)</b>	<p>Egészséges életmód, egészséges táplálkozás, fogápolás, tiszta a kezem előadások iskolákban a közösségi egészségfejlesztésben részletezve (személyes), A. Cafék</p> <p>online: Egészségpercek (26), Diabétesz klub (10),</p>
<b>Elértek száma:</b>	



	Karanténfáradtság (3 cikk: 839 fő), Post-Covid sorozat (3 cikk: 835 fő), Dohányzás leszoktatás (3 cikk: 736 fő) Védőoltási kisokos (3 cikk: 725 fő)
<b>EFI tevékenységéről rendezvényeken történő tájékoztatók megtartása</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alzheimer séta 1 db</li> <li>- helyi média felületein az EFI feladatok és küldetésének széleskörű megismertetésére közzétett tájékoztatók száma: imami.hu, hiros.hu, keol.hu baon.hu, Kecskeméti Lapok, Gong Rádió, KTV, kecskemet.hu 25 db</li> <li>- rendezvények, ahol megjelentünk: Pontváró Buli, Hunyadvárosi Napok, Vacsiközi családi nap, Szüreti Mulatság, Hungarikum fesztivál, Felsőlajosi Települési Nap, Agóra egészségnapok, 7 db</li> </ul>
<b>Helyi egészségkommunikációs kampányok megvalósítása, részvétel országos kampányokban</b>	<p><b>Helyi EFI kampányok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jerusalema tánckihívás <b>megtekintések száma: 15.000</b></li> <li>- Mozgásra fel! Sportolj az EFI-vel</li> <li>- Alzheimer hónap (szeptember), Alzheimer séta, Alzheimer Café, Kecskeméti Szívünk Egészségéért Klub szeptember – memóriaszűréssel kiegészítve a Memóriaponton</li> <li>- Kecskemét Demencia Akcióterv program ismertetése – Facebook, weboldal, Alzheimer Café novemberi előadása</li> <li>- Mellműtöttek BKK-i Egyesület 30. jubileumi emlékülése, Egészségnapok a Hírös Agórán</li> <li>- Inbody, Boka-Kar Index mérésről videó készítése, egyéni egészségfejlesztésre való buzdítás</li> </ul> <p><b>Országos kampányokra való felhívás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Folyamatos Covid 19 vírus és a vakcinákkal kapcsolatos hiteles információk megosztása, oltásra buzdítás Facebook, weboldal</li> <li>- Magyar Szabadidősport Szövetség- Mozgásélmény Senioroknak Program felhívás</li> <li>- Happy hét felhívás OGYEI (járási iskolák részére email a programról)</li> <li>- Mese-hősök Stroke Kampány (járási iskolák és óvodák részére eljuttatva)</li> <li>- Endometriosis Világnap 2021.03.27. felhívás</li> <li>- Semmelweis Online Tavaszi testélesztő</li> <li>- Világnapokra való figyelemfelhívás, pl. Dohányzás ellenes Világnap</li> </ul>

	<p>- Önkéntesség Magyarország Éve (2021) kezdeményezéshez csatlakozva támogattuk az önkéntesség ügyét</p> <p><b>Országos kampányok helyi megvalósulása:</b></p> <p>- Rákellenes Világnap 1 program: Magyar Rákellenes Liga 30 perc testmozgás-Kecskeméti EFI Szenior Örömtánc Csoport 2021.02.04. online</p> <p>- Tavaszi Nagytakarítás Kihívás /Aktív-és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Kecskemét szemétszedés Kecskeméten</p> <p>- Anyatejes Világnap 1 program védőnői szolgálattal közösen Kecskemét</p> <p>- Civil Staféta demensbarát szemlélet terjesztése (Alzheimer Hónap)</p> <p>- „Zene szerepe a memória megőrzésében” országos kampány</p> <p>- oltási időpontokra való egyeztetés, szervezés (házi orvos) telefonon</p>
<b>Egészségkommunikációra fordított munkaórák száma összesen</b>	750 óra
<b>A feladatok lebonyolítás bruttó személyi költsége (Ft)</b> (kivéve az EFI munkatársak bérköltsége)	
<b>A feladatok lebonyolításának összes dologi költsége (Ft)</b> amennyiben felmerül, részletezze az alábbiak szerint	
- anyagköltség, készletbeszerzés (Ft),	
- szellemi tevékenységek költségei, szakértői, előadói díjak (Ft)	informatikus 145 000 Ft Dr. Móczár Csaba Bt. 300 000 Ft
- bérleti díjak (Ft)	
- szállítási, utazási költségek (Ft)	
- egyéb szolgáltatások vásárlása (Ft)	
- egyéb dologi kiadások (Ft)	
<b>A feladatok végrehajtásának beruházási igénye (Ft)</b>	
<b>A programra fordított összes költség (Ft)</b>	445 000 Ft

## **Egészségkommunikáció részletes bemutatása**

Az elmúlt évben a Covid járvány egyik következménye volt, hogy a jelenléti egészségfejlesztési szolgáltatásokról a hangsúly áttevődött az online térbe. Az év első felében egyre nagyobb figyelmet kapott az egészségkommunikáció is. Az egészségkommunikációnk célja, hogy növeljük a lakosság egészségtudatosságát, fejlesszük az egyének egészségi állapotát, információkat juttassunk el a lehetséges megoldásokról, és bemutassuk az aktuálisan elérhető szolgáltatásainkat. Célunk, hogy segítsünk fenntartani, fejleszteni és ösztönözni a személyes felelősséget. A helyes egészségkommunikációs üzenetünkkel hozzájárulhatunk az egészséggel, életmóddal kapcsolatos tudás és attitűdök megváltoztatásához.

A kecskeméti EFI iroda két weboldalt és két közösségi média oldalt működtet. Oldalainkra folyamatosan cikkeket, előadásokat, videókat készítettünk az egészséges életmódról, egészséges táplálkozásról, mozgás szerepéről, a lelki egészségünk megőrzéséről, az egészséggel kapcsolatos világnapokról, aktuális programjainkról. Elkészítettünk két bemutató videót az Inbody és BKI mérésről, hogy ösztönözzük a lakosságot egyéni egészségfejlesztési programjainkra.

Információt osztottunk meg cukorbetegség, szív-érrendszeri betegségek, Alzheimer-kór, demenciával kapcsolatosan is a lehetséges kezelési módokról, lehetőségekről és a megelőzésről. (A közösségi egészségfejlesztési beszámolóban részletezve.)

A járvánnyal és az elérhető oltásokról is folyamatosan közzétettünk hiteles információkat. Készült cikk-sorozat a Post-Covid szindrómáról, a Karantén fáradtságról, az oltásokról Védőoltási Kisokos és a dohányzás leszoktatásról is.

Hasznos linkek is találhatóak a honlapon: Okostányér, Leteszem a cigit, Diab fórum, koronavirus.gov.hu, Települési demenciaprogram, Magyar Rákellenes Liga és a Komplex Népegészségügyi Szűrések honlapjaira navigálhat a látogató. A honlapon lehetőség van a FINDRISK kérdőív kitöltésére is. A honlapot eddig több, mint 175.000 fő látogatta meg.

Létrehoztunk egy új webfelületet **egeszsegkalauzkecskemet** néven, ahol szeretnénk megjelentetni járásunkban az aktuális egészségfejlesztési programokat, intézményeket. Felvettük a kapcsolatot a járási önkormányzatokkal, ez az oldal tartalommal való megtöltése még folyamatban van.

Irodánk a különböző színtérprogramjain személyesen, illetve szórólapok formájában is tájékoztatja a lakosságot az elérhető népegészségügyi szűrésekről. Folyamatosan buzdítjuk a lakosságot, hogy használják ki a szűrési lehetőségeket. Facebook és weboldalunkon rendszeresen jelennek meg cikkek, felhívások a tüdőszűrésről, méhnyakrák szűrés, vastagbél szűrés, mammográfia, mell – önvizsgálat fontosságáról, a célból, hogy a még rejtett betegségek fennállását és egyes betegségmegelőző állapotokra korán fény derüljön.

Az EFI, a Nemzeti Szociálpolitikai Intézet és a Kecskeméti Megyei Jogú Város Önkormányzatával az Alzheimer Café Kecskemét működtetéséről kötött megállapodás alapján a város honlapján megjelenik az Alzheimer Café Kecskemét rendezvényeinek plakátjai.

Az EFI és a helyi médiát üzemeltető Médiacenter közötti megállapodás értelmében rendszeresen jelent meg tudósítás az EFI programjairól, illetve készültek egészségfejlesztési tárgyú cikkek, műsorok a Kecskeméti TV-ben, a Kecskeméti Lapokban és a hiros.hu honlapon. Ezen kívül megjelentünk a baon.hu, keol.hu., imami.hu oldalakon is. A Gong Rádióban az EFI vezetőjével beszélgettek több alkalommal az iroda munkájáról és programjairól, kampányairól (Alzheimer világhónap, Mozgásra fel).

Az aktuális programjainkról szórólapjaink, plakátjaink a Kecskeméti Könyvtárban, a Hírös Agórában, a Bács-Kiskun Megyei Kórház Rendelőintézetében, az ESZII (régi SZTK) épületében, a kecskeméti Honvéd Kórház pszichiátriai osztályain, házi orvosok rendelőiben, pszichiátriai gondozó, illetve a cukorbeteg gondozókban is megjelennek. A felsorolt helyszínekre személyesen elvisszük anyagainkat, hogy minél szélesebb körben elérjük a lakosságot.

Kapcsolatban vagyunk az alapellátásban dolgozó házi orvosokkal, iskola védőnőkkel, területi védőnőkkel, Bács-Kiskun Megyei Kórház pszichiátriai osztályának osztályvezetőjével, Margaréta Otthon, Levendula Otthon, Őszrózsa Idős Gondozó vezetőjével, Idősgondozó Szolgálattal, akiknek rendszeresen küldünk elektronikus úton levelet programjainkról, klubjainkról és eljuttatjuk szórólapjainkat, plakátjainkat. Az együttműködésben lévő praxisok által és az EFI által szervezett programokat kölcsönösen megjelentetjük közösségi oldalainkon. A járásban lévő önkormányzatokat is rendszeresen felkeressük programjainkkal, amelyek korlátozott számban valósultak meg a járvány miatt (Kecskemét, Kerekegyháza, Orgovány, Felsőlajos, Lajosmizse, Helvécia, Kunbaracs).

Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata szóbeli megkereséssel élt az ESZII-EFI felé, hogy a koronavírus járvány idején a házi orvosok munkáját segítse telefonos oltásszervezéssel. Az EFI munkatársai a házi orvosok által megadott lista alapján segítették az oltási időpontok egyeztetésében. A 45 felnőtt házi orvos közül nem mindenki élt a lehetőséggel, de aki kérte, azok számára az EFI munkatársai rendelkezésre álltak. A munkavégzés március elejétől április végéig tartott.

Az EFI munkatársai és a rendezvényeinkre felkért szakmai előadók által ismertetett előadások leírása a közösségi egészségfejlesztési részben már bemutatásra került.

**Tapasztalat:**

A pandémia miatt kiemelt szerepet kapott a közösségi oldalainkon az aktív jelenlét. Fontos, hogy egészséggel, az egészséges életmóddal, a járvánnyal, az oltásokkal kapcsolatos információkat megfelelően át tudjuk adni a lakosság részére. Kollégáinknak is alkalmazkodniuk kellett az új feladatokhoz, helyzetekhez, amelyet sikeresen megvalósítottunk a modern technika tanulásával és felhasználásával.

## EGYÜTTMŰKÖDÉS

<p><b>4.1. A járásban egészségfejlesztésben tevékenykedők, illetve potenciálisan bevonhatók elérhetőségi adatbázisának aktualizálása megtörtént-e</b></p>	<p><b><u>igen</u></b>, az utolsó frissítés dátuma, 2021. 12. 02.</p> <p>Az adatbázisban aktuálisan szereplő szervezetek (intézmények, civil szervezetek) száma összesen (db): <b>139</b> 2021-ben újonnan bekerült szervezetek száma (db): <b>36</b></p>
<p><b>4.2. Érdekcsoport térkép elkészítése, aktualizálása megtörtént-e</b></p>	<p><b><u>igen</u></b>, az utolsó frissítés dátuma 2021.12.02.</p>
<p><b>4.3. Járási egészségszövetségek, egészségügyi és interszektoriális együttműködések kialakításának kezdeményezése (kiemelten az alapellátással, a kormányhivatalok népegészségügyi feladatokat ellátó szervezeti egységeivel, az önkormányzatokkal, oktatási intézményrendszerrel), működtetésében való részvétel</b></p>	<p>2021-ben kialakított járási interszektoriális együttműködések száma (db): <b>7</b></p>
<p><b>4.4. Egészségfejlesztéssel kapcsolatos lakossági igények felmérése, gyűjtése</b></p>	<p>EFI által készített lakossági felmérések száma (db): 10 Egészségfejlesztéssel kapcsolatos lakossági igények felmérésébe bevont partnerek száma (db): 2</p>
<p><b>4.5. Járási egészségtervek készítésének szükség szerinti kezdeményezése, készítésében, megvalósításában való részvétele</b></p>	<p>A járási egészségterv elkészítésében részt vett-e, <b><u>igen</u></b></p>
<p><b>4.6. Területi EFI-csoport kialakításában és működtetésében való részvétel</b></p>	<p>Részt vesz-e területi EFI csoportban <b><u>igen</u></b>, tavaly nem szerveztünk személyes találkozót csak telefonon egyeztettünk kéthavonta</p>
<p><b>4.7 EFI munkatársak központi szakmai továbbképzésen való részvétele (EFI munkatársak részt vettek-e NNK, NEK Kft, DLTk stb. képzésen)</b></p>	<p><b>Országos szakmai irányítás által szervezett továbbképzések száma, melyeken az Egészségfejlesztési iroda munkatársak részt vettek (db):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 online munkaértekezlet volt</li> </ul> <p><b>Országos szakmai irányítás által szervezett továbbképzésen részt vett Egészségfejlesztési iroda munkatársak száma (fő):</b></p>

- a két online munkaértekezleten 6 fő vett részt

**Egyéb szakmai továbbképzések száma, melyeken az Egészségfejlesztési iroda munkatársak részt vettek (db):**

- Brief Coaching gyermekekkel és kamaszokkal képzés 1 fő
- Nordic walking Instruktor képzés 1 fő
- Karrierdöntések támogatása karrierelemző módszerekkel képzés 1 fő
- ZEFI Mentális egészségfejlesztő szakmacsoport fóruma 3 fő
- EFI Hódmezővásárhely mentális egészségfejlesztés projekt bemutatása 3 fő
- Semmelweis Eg. Központ Egészségfejlesztés az online térben, együttműködési lehetőségek 2 fő
- Semmelweis Egyetem: Mindfulness konferencia 2 fő
- Nemzeti Szociálpolitikai Intézet: Alzheimer Cafék módszertani támogatása szakmai nap 2 fő
- Végeken Egészséglélektani Alapítvány:  
Pandémia mentálhigiénés következményei előadás 2 fő  
Mentősök, ápolók, orvosok fizikai és mentális szükségletei előadás 2 fő  
Az öngyilkosságok háttere és megelőzése előadás 1 fő
- Tavaszi Staféta: Demenciabarát szemlélet terjesztése 2 fő
- Civil Staféta: Társadalmi érzékenyítés, jó gyakorlatok 2 fő
- D-Care szeminárium 3 fő

**Egyéb szakmai továbbképzésen részt vett Egészségfejlesztési iroda munkatársak száma (fő):**

összesen **33 fő**

**Az EMMI által előírt továbbképzések száma (db): 1**

- Dohányzásról való leszoktatást támogató szakemberképzés

**Az EMMI által előírt továbbképzésen részt vett EFI munkatársak száma (fő):**

- Dohányzásról való leszoktatást támogató szakemberképzés: **2 fő**

## **Az együttműködések részletes bemutatása**

### **1. A járási egészségfejlesztésben tevékenykedők, illetve potenciálisan bevonhatók elérhetőségi adatbázisának bemutatása:**

Az egészségfejlesztési irodával együttműködő partnerek adatbázisa a lehetséges együttműködés módjának megfelelő adatokat tartalmazza: kapcsolattartó(k) neve, elérhetősége, a partnerek egészségfejlesztési jellegű tevékenysége, illetve az adott évre tervezett tevékenységek, programok, van-e az adott településnek, intézménynek egészségfejlesztési terve. Az adatbázis egyes elemeinek frissítése a partnerek adatainak változása, a program-tervek elkészülésekor folyamatosan történik a partnerekkel való folyamatos kapcsolattartás révén. Az adatbázist az iroda erre kijelölt munkatársa kezeli. Az adatbázis csak közérdekű adatokat tartalmaz, amelyek a felek együttműködéshez szükségesek, tehát célhoz kötöttek. Az adatokat az együttműködő partnerek bocsájtották rendelkezésünkre, azok kezelése a jóváhagyásukkal történik. A felesleges adatokat az adatbázis frissítésekor töröljük.

### **2. Érdekcsoport elemzés eredményének a rövid bemutatása:**

Az egészségfejlesztési iroda belső érdekcsoportjai: az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága (az egészségfejlesztési iroda közvetlen működtetője), a Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata, illetve az irodával közvetlenül kapcsolatban (valamilyen szerződéses jogviszonyban) álló szakemberek. Őnáluk egyrészt gazdasági, szakmai és presztízs érdekek jelennek meg. Döntő befolyással bírnak és erősen támogató a viszonyuk az irodához. Az együttműködésünk megfelelő, az irodával kapcsolatos döntéseiket befolyásolni tudjuk.

A külső érdekcsoportokhoz a járási önkormányzatok, tanintézmények, munkahelyek, civilszervezetek, klubok, média tartozik. Őnáluk leginkább szakmai, presztízs, kisebb mértékben gazdasági érdekek jelentkeznek. Befolyásuk az iroda működésére közvetlenül nem számottevő, de tekintve azt, hogy többjük a célcsoportjainkhoz tartozik, illetve részben információt közvetítő közegként működnek, közvetve a befolyásuk mégis nagy. Támogatásuk mértéke változó, de általánosságban mérsékelten vagy erősen támogató. Az iroda befolyása ezen érdekcsoportokra szintén változó és erősen függ a szakmai munkánk minőségétől.



### 3. A megvalósult együttműködések bemutatása

Az EFI partnerségi kapcsolatai a járási önkormányzatokkal a COVID-19 járvány okozta megszorítások miatt kevésbé voltak intenzívek, mint a járványt megelőző időszakra volt jellemző. A járási önkormányzatokkal történt kiemelkedő fontosságú együttműködés során elkészült a járási egészségfejlesztési terv. A kecskeméti közgyűlés 2021 júliusában fogadta el a Kecskeméti Járás Egészségtervét. A 2021-2026-os éveket felölelő program célja a lakosság körében az egészségtudatos magatartás kialakításnak elősegítése. A program három alappillére a megelőzés, gyógyítás és a gondozás. Az elmúlt évben a járásban hét településsel együtt valósítottunk meg programokat.

A Három generációval az egészségért pályázat során kialakított praxisközösségek révén öt praxissal volt partneri együttműködésünk. Az együttműködésben lévő praxisok által szervezett programokat kölcsönösen jelentetjük meg közösségi oldalainkon, illetve ajánljuk klienseinknek az elérhető lehetőségeket, foglalkozásokat, klubokat. Az EFI munkatársai segítettek az oltási időpontok egyeztetésében. A felnőtt házi orvosok közül nem mindenki élt a lehetőséggel, aki kérte, azok számára az EFI munkatársai rendelkezésre álltak.

A szociális szféra hét partnerével alakítottunk ki partneri kapcsolatot (Margaréta Otthon, Levendula Idősek Otthona, Őszirózsa Idősek Gondozóháza, Kecskeméti Bölcsődék, Védőnői szolgálat, Idősgondozó Szolgálat, Memória koordinátorok). A partneri kapcsolat révén klubokat működtetett a fejlesztési iroda, illetve a szociális partnerek szakemberei előadásokat tartottak az EFI programjain.

Rendszeresen küldünk elektronikus úton levelet programjainkról, klubjainkról és eljuttatjuk szórólapjainkat, plakátjainkat az alapellátásban dolgozó házi orvosoknak, az iskola védőnőknek, területi védőnőknek, Bács-Kiskun Megyei Kórház pszichiátriai osztályának, Margaréta Otthon, Levendula Idősek Otthona, Őszirózsa Idősek Gondozóháza, Idősgondozó Szolgálat részére.

A Kecskeméti Önkormányzat és a Nemzeti Szociálpolitikai Intézettel együttműködési megállapodást kötöttünk a Kecskeméti Alzheimer Café működtetéséről. Szakmai támogató a Nemzeti Szociálpolitikai Intézet, támogató az Önkormányzat és a kecskeméti EFI a szervező.

Együttműködést írtunk alá a Kecskeméti Önkormányzattal „A helyi identitás és kohézió erősítése” projekt megvalósítása céljából, a mely keretében több rendezvényen részt vettünk a tavalyi év során.

A Kecskeméti Tankerületi Központtal kötött együttműködés alapján a járás iskoláiban egészségfejlesztő előadásokat, egészségnapokat szerveztünk. Sajnos a 2021-es év folyamán a járvány miatt kevés lehetőségünk volt a személyes jelenlétre. Beadtunk az NNK-hoz az Utazás a Okostányéron nevezetű programunk szakmai leírását (még nem kaptunk visszajelzést).

Közösségi szolgálatot teljesített a köznevelési intézményekkel kötött megállapodás alapján 15 fiatal. Az Alzheimer Café rendezvényeinken, illetve az Alzheimer sétánkon a memóriakoordinátorok segítették munkánkat.

Folyamatos az együttműködés a helyi médiával. A Kecskeméti Lapok, hiros.hu tájékoztat a programjainkról. A Gong Rádió és a Kecskeméti TV a tájékoztatáson kívül az iroda dolgozóival készített interjúkat.

#### **4. Egészségfejlesztéssel kapcsolatos lakossági igények felmérésének, gyűjtésének módszerei**

Az EFI által szervezett programok során kérdőíves módszerrel felmértük a programokon résztvevők között a programjainkkal kapcsolatos véleményüket tabletek segítségével. Rendszeresen megjelenik Facebook és weboldalunkon is a lakossági igényfelmérő kérdőívünk. A felmérések alapján azt a visszajelzést kaptuk, hogy a programok tetszettek a résztvevőknek és hasznosnak találták azokat.

#### **5. Területi EFI csoportok kialakítása**

Az EFI a szomszédos járások egészségfejlesztési irodáival szoros kapcsolatot tart fenn. Ide tartozik Kiskunfélegyháza, Tiszakécske. A járvány előtt az együttműködés során találkozókat szerveztünk forgó rendszerben, ahol megosztottuk egymással a tapasztalatainkat, jó gyakorlatokat. Rendszeresen meghívjuk egymást a programjainkra, képzéseinkre. Tavaly telefonon tartottunk a kapcsolatot elsősorban.

#### **6. Az EFI munkatársak képzésével kapcsolatos összegzés:**

Tavalyi év során igyekeztünk kihasználni a képzések terén a lehetőségeket a szakmai tovább fejlődés céljából. Minden EFI munkatárs részt vett a feladatainak megfelelően online vagy személyes képzésen, kongresszuson, előadáson:

- **Brief Coaching** gyermekekkel és kamaszokkal képzés 1 fő
- **Nordic Walking Instruktor** képzés 1 fő
- **Karrierdöntések támogatása karrierelemző módszerekkel** képzés 1 fő
- **NNK online szakmai értekezletek** 6 fő
- **ZEFI Mentális egészségfejlesztő szakmacsoport fóruma** 3 fő
- **EFI Hódmezővásárhely mentális egészségfejlesztés projekt bemutatása** 3 fő
- **Semmelweis Egészségfejlesztési Központ: Egészségfejlesztés az online térben, együttműködési lehetőségek** 2 fő
- **Semmelweis Egyetem: Mindfulness konferencia** 2 fő
- **Nemzeti Szociálpolitikai Intézet: Alzheimer Cafék módszertani támogatása szakmai nap** 2 fő
- **Végeken Egészséglélektani Alapítvány:**
  - Pandémia mentálhigiénés következményei** előadás 2 fő
  - Mentősök, ápolók, orvosok fizikai és mentális szükségletei** előadás 2 fő

**Az öngyilkosságok háttere és megelőzése előadás 1 fő**

- **Tavaszi Staféta: Demenciabarát szemlélet terjesztése 2 fő**
- **Civil Staféta: Társadalmi érzékenyítés, jó gyakorlatok 2 fő**
- **D-Care szeminárium 3 fő**