

# SZAKMAI BESZÁMOLÓ

## Kecskemét Járási EFI

az OKFÓ/ 54130-8 / 2025 számú támogatói okirat keretében támogatott

Kecskemét Járás Egészségfejlesztési Iroda (ESZII) elnevezésű

egészségfejlesztési iroda 2025 évben megvalósított feladatairól



# Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda

## 1. Az egészségfejlesztési iroda névjegye

<b>EFI hivatalos megnevezése</b>	Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda
<b>EFI címe</b>	6000 Kecskemét, Piaristák tere 7.
<b>EFI Irodavezető neve</b>	Dr. Bagi Anett
<b>Irodavezető telefonszáma</b>	06-70- 646 3594
<b>Irodavezető e-mail címe vagy az iroda központi e-mail címe</b>	<a href="mailto:kecskemet.efi@gmail.com">kecskemet.efi@gmail.com</a>
<b>Beszámoló összeállítójának neve</b>	Dr. Bagi Anett
<b>Beszámoló összeállítójának telefonszáma</b>	06-70- 646 3594
<b>Beszámoló összeállítójának e-mail címe</b>	<a href="mailto:kecskemet.efi@gmail.com">kecskemet.efi@gmail.com</a>

### **Kedvezményezett:**

Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága (ESZII)

Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda

Jogállása: költségvetési szerv

Székhely: 6000 Kecskemét, Piaristák tere 7.

Képviselő: Dr. Pataki Mariann intézményvezető

Tel.: +36 76 514-002

E-mail: [igazgatosag@alapellatas.hu](mailto:igazgatosag@alapellatas.hu)

## 2. EFI szakmai munkatársainak bemutatása

### 2.1 EFI alapfeladatait ellátó szakmai munkatársai 2025. év során

Munkatárs neve	Munkakör	Jogviszony típusa	Munkaidő (heti óraszám)	Havi bruttó bér, szerződésben meghatározott összeg (Ft)	Szerződés típusa (határozott vagy határozatlan)	Határozott idejű szerződés esetében a jogviszony időtartama (ééé.hh.nn.-ééé.hh.nn.)	A feladat elvégzéséhez szükséges végzettség, képzettségek (oklevél szerinti) megnevezése szakiránnyal együtt
<b>Dr. Bagi Anett</b>	EFI vezető	kinevezés közalkalmazott	40		határozatlan		orvos-közgazdász
<b>Oláh Annamária</b>	EFI munkatárs	többletfeladat közalkalmazott	20		határozott	2025.01.01-2025.11.30	diplomás ápoló
<b>Baánné Steinmetz Éva</b>	EFI munkatárs	kinevezés közalkalmazott	40		határozatlan		szociális munkás
<b>Galambos Csilla</b>	EFI-LEK mentálhig. vezető	kinevezés közalkalmazott	40		határozatlan		szociális munkás mentálhigiéné specializáció
<b>Anitics Istvánné</b>	EFI-LEK munkatárs	kinevezés közalkalmazott	20		határozott	2025.01.01-2025.11.30	védőnő mentálhigiénikus
<b>Szente-Hajnal Anita</b>	EFI-LEK munkatárs	megbízási szerződés	20		határozott	2024.12.01-2025.11.30.	pszichológus
<b>Juhász Vanda</b>	EFI munkatárs gyógytornász	kinevezés közalkalmazott	40		határozatlan		gyógytornász fizioterapeuta

### 3. A Kecskeméti EFI 2025. évi munkájának rövid áttekintése

Az egészség megőrzése és fejlesztése összetett, több tényező által befolyásolt folyamat, amelyben kiemelt szerepet kap az egyének és közösségek tudatos részvétele. A Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda célja, hogy támogató környezetet teremtsen az egészségesebb életvitel kialakításához, erősítse a lakosság egészségtudatosságát és egészségműveltségét, valamint elősegítse a betegségek megelőzését szolgáló lehetőségek széleskörű elérését. Ennek érdekében olyan, a helyi igényekre épülő, könnyen hozzáférhető programokat és szolgáltatásokat biztosít, amelyek valódi segítséget nyújtanak a mindennapokban.

A szakmai tapasztalatok és kutatások egyaránt azt mutatják, hogy az egészségi állapot alakulásában meghatározó szerepe van az életmódbeli szokásoknak, ezért a beavatkozások elsősorban ezen a területen hozhatnak érdemi, hosszú távon fenntartható eredményeket. E szemlélet mentén végzi tevékenységét az egészségfejlesztési iroda is, amely 2025-ben is elkötelezetten dolgozott a közösség egészségének támogatásán, a megelőzés lehetőségeinek bővítésén és az egészségesebb életfeltételek megteremtésén.

Munkánkat négy, egymásra épülő alappillér mentén szervezzük: közösségi programok megvalósításával, egyéni állapotfelmérések és tanácsadások biztosításával, célzott egészségkommunikációval, valamint minden évben egy kiemelt feladattal. E struktúra lehetővé teszi, hogy a lakosságot több szinten, a megelőzéstől a személyre szabott támogatásig komplex módon érjük el, különböző szintereken (járás településein, munkahelyeken, köznevelési intézményekben).

A 2025-ös év kiemelt témája a rendszeres testmozgás népszerűsítése volt. Az év során az EFI átvette az **Aktív Kecskemét – Mozgás Receptre** program koordinálását is. Az Aktív Kecskemét Program Kecskemét város kezdeményezéseként a lakosság fizikai és mentális jóllétének javítását, az aktív életmód elterjesztését és a betegségek megelőzését tűzte ki célul közösségi szemléletben. A program minden korosztály számára elérhető, ingyenes vagy kedvezményesen igénybevehető, biztonságos és fenntartható mozgásformákat kínál, szoros együttműködésben az önkormányzati, egészségügyi, oktatási és civil partnerekkel. A bővülő mozgáshelyszíneknek és a rendszeresen frissülő óráknak köszönhetően egyre szélesebb körben tudjuk megszólítani a lakosságot. A mozgásrendet 2–3 havonta az aktuális igényekhez igazítva alakítjuk és bővítjük. Bővebb információ a [www.aktivkecskem.hu](http://www.aktivkecskem.hu) weboldalon található.

## Aktuális mozgásrend:

# MOZGÁSREND

ÉRVÉNYES: 2026. február 9-től!

**HÉTFŐ**

9.00 CSÍPŐ-TÉRDŐ-BOKA TORNA  
ESZJI TORNATEREM

10.00 PILATES SOFT BALLAL  
ESZJI TORNATEREM

11.00 NYÚJTÁS-SMR HENGER  
VEZETÉTT RELAXÁCIÓVAL  
ESZJI TORNATEREM

15.00 NORDIC WALKING  
KECSKEMÉTI ARBORÉTUM

17.00 LEMANGÓRIA  
ESZJI TORNATEREM

17.00 STRETCHING  
PIARISTA ISKOLA  
CZOLLNER TÉR TORNATEREM

18.00 HAS-POPSI TORNA  
PIARISTA ISKOLA  
CZOLLNER TÉR TORNATEREM

18.00 AEROBIC  
WASÁRIHELY PÁL ÁLT. ISKOLA  
TORNATEREM

18.00 DINAMIKUS GERINCTRÉNING  
KODÁLY ZOLTÁN ÉNEK-ZENEI  
ÁLTALÁNOS ISKOLA TORNATEREM

**KEDD**

10.00 NYAK-VÁLL MOBILITÁS  
+TARTÁSJAVÍTÓ ERŐSÍTÉS  
ESZJI TORNATEREM

10.00 NORDIC WALKING  
KECSKEMÉTI ARBORÉTUM

11.00 GERINCTORNA  
ESZJI TORNATEREM

15.00 PILATES ALAPOK  
ESZJI TORNATEREM

16.00 ERŐSÍTŐ TORNA  
ESZJI TORNATEREM

16.00 AEROBIC  
MERCEDES AKADEMIA

16.00 GYMSTICK  
Szentgyörgyi Albert  
Technikum

17.00 JÓGA  
NEUMANN JÁNOS EGYETEM  
KECSKEMÉT

17.00 ZUMBA  
ESZJI TORNATEREM

17.00 ALAKFORMÁLÓ TORNA  
KECSKEMÉTI KATONATELEP  
MATTÁSZ JÁNOS Ált. Isk.

17.15 KESI CSALÁDI KOSÁRLABDA  
MERCEDES AKADEMIA

**SZERDA**

9.00 TELJES TEST PILATES  
ESZJI TORNATEREM

10.00 SZÉKTORNA  
ESZJI TORNATEREM

15.00 GERINCTORNA  
ESZJI TORNATEREM

16.00 HALADÓ PILATES FLOW  
ESZJI TORNATEREM

17.00 TAI CHI  
ESZJI OKTATÁSI TEREM

18.00 JÓGA  
BEKVÁRCSI ZRINYI ILONA ÁLT. ISK.  
KIS TORNATEREMÉ

18.00 ALAKFORMÁLÓ TORNA  
KODÁLY ZOLTÁN ÉNEK-ZENEI  
ÁLTALÁNOS ISKOLA TORNATEREMÉ

**CSÜTÖRTÖK**

7.00 REGGELI TORNA  
NEUMANN JÁNOS EGYETEM

8.00 NYÚJTÁS-SMR HENGER  
VEZETÉTT RELAXÁCIÓVAL  
ESZJI TORNATEREM

9.00 GERINCTORNA  
ESZJI TORNATEREM

10.00 CORE PILATES  
ESZJI TORNATEREM

13.00 ALSÓ VÉGTAG ERŐSÍTÉS ÉS  
EGYENSÚLY TRÉNING  
ESZJI TORNATEREM

15.00 SENIOR ÖRDMTÁNC  
ESZJI OKTATÁSI TEREM

17.00 AEROBIC  
ESZJI TORNATEREM

17.30 CALLANETICS  
ARANY JÁNOS ISKOLA

**PÉNTEK**

8.00 CSÍPŐ-TÉRDŐ-BOKA TORNA  
EGYENSÚLYERŐSÍTÉS  
ESZJI TORNATEREM

9.00 NYAK-VÁLL MOBILITÁS  
+TARTÁSJAVÍTÓ ERŐSÍTÉS  
ESZJI TORNATEREM

10.00 GERINCTORNA  
ESZJI TORNATEREM

16.00 SENIOR ÖRDMTÁNC  
SZECHENYI ISTVÁN  
KÖZSSÉGI HÁZ

17.00 MERIDIÁN TORNA  
ESZJI OKTATÁSI TEREM

18.00 KONDITIONÁLÓ TORNA  
FITT WOMAN

[www.aktivkecskemett.hu](http://www.aktivkecskemett.hu)

Egyes rendezvényekre bejelentkezés szükséges!

A FOGLALKOZÁSOKON MINDEMLY SAJÁT FELELŐSSÉGÉRE VESZ RÉSZT. A RENDEZVÉNYEKEN KÉP- ÉS HANGANYAG KÉSZÜLHET, MELYET AZ AKTÍV KECSKEMÉT SZERVEZŐI CSOPORT SOHA NEM HASZNÁLNAK FELVI. A PROGRAMVÁLTOZÁS JOGÁT A SZERVEZŐK FENNTARTÁJK!

A nyári és kora őszi időszakban az Kecskeméti Szabadidő Központ adott otthont az Aktív Nyár és Aktív Ősz programsorozatnak, ahol hétfőenként változatos mozgásformák közül választhattak az érdeklődők. Emellett szeptember végén csatlakoztunk a Hírös Maraton rendezvényhez is, ahol mozgásbemutatóval és állapotfelméréssel segítettük az egészségtudatos szemlélet erősítését. Részt vettünk a Magyar Sport Napján, valamint több mozgással kapcsolatos országos kampányhoz csatlakozva helyi rendezvényeket is szerveztünk, például a Bringás Uzsonna, Monspart Sarolta Emlékgyalogláshoz, a Kihívás Napjához és a Gyalogló Világnaphoz kapcsolódva.

Az Aktív Kecskemét keretében indult el a Mozgás Receptre Program, amely az egészségügyi ellátást kapcsolja össze a mozgásalapú prevencióval. A kezdeményezés lényege, hogy a háziorvosok személyre szabott mozgásajánlást – „receptet” – adnak pácienseiknek, figyelembe véve életkorukat, egészségi állapotukat és terhelhetőségüket. A cél az egészségben eltöltött életévek számának növelése a fizikai aktivitás fokozásán keresztül. A program az Aktív Magyarország és a Magyar Életmód Orvostani Társaság szakmai támogatásával, az önkormányzatok, háziorvosok és helyi mozgáshelyszínek együttműködésében valósul meg.

A szakmailag felügyelt, közösségi keretek között zajló foglalkozások nemcsak a fizikai állóképességet javítják, hanem hozzájárulnak a stressz csökkentéséhez, a mentális jólléthez és a társas kapcsolatok erősítéséhez is. 2025-ben már 40 kecskeméti házi orvos csatlakozott a programhoz, ismertsége és lakossági elérése folyamatosan növekedett. Az eredményességet jól mutatja, hogy az Magyar Életmód Orvostani Társaság kongresszusán a csatlakozott önkormányzatok közül a beváltott receptek száma alapján Kecskemét a 3. helyezést érte el, amelyért elismerésben részesültünk.

2025-ben ünnepélyes keretek között adták át a 2023-ban alapított „Kecskeméti Nyugdíjasszövetség Támogatója” elismeréseket, amelyekkel a nyugdíjas közösségekért végzett kiemelkedő szakmai és támogató tevékenységet ismerik el. Az idei díjazottak között irodánk is szerepelt, amely aktív tevékenységével hozzájárult az idősebb korosztály egészségének megőrzéséhez, az egészségtudatosság fejlesztéséhez, valamint a közösségi programok megvalósításához.

# I. Közösségi egészségfejlesztési programok 2025:

## 1.1 Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek:

- 1.1.1. Babát várunk - Szülésfelkészítő klub (három alkalmas)
- 1.1.2. Apák a szülőszobán, apák a gyermekágyban előadások
- 1.1.3. Szülészeti Fórum
- 1.1.4. Gyermek-balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás és alapszintű csecsemő-újraélesztés

Megvalósított programok száma: 31 db

Programban résztvevők száma: 1073 fő

## 1.2 Gyermekekre (3-18 éves korosztály) irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek:

(Egészségnevelő foglalkozások az iskolákban, óvodákban, nyári táborokban)

- 1.2.1. Egészséges életmód alapjai
- 1.2.2. Helyes fogápolás alapjai
- 1.2.3. Tiszta a kezem!
- 1.2.4. Tiszta vizet a pohárba!
- 1.2.5. Óvd a füled! – zaj prevenció
- 1.2.6. Okostányér (egészséges táplálkozás bemutatása)
- 1.2.7. Alapszintű újraélesztés
- 1.2.8. Ciki a cigi!
- 1.2.9. Alternatív dohánytermékek
- 1.2.10. Stresszkezelés
- 1.2.11. Iskolai bántalmazás

Megvalósított programok száma: 75 db

Programban résztvevők száma: 1443 fő

**1.3 Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel:**

- 1.3.1. Alzheimer Café programsorozat
- 1.3.2. Szenior örömtánc klubok
- 1.3.3. Táplálkozási ajánlások idősebb korosztály részére – előadások
- 1.3.4. Mozgásban az élet! - előadások

Megvalósított programok száma: 17 db  
Programokon résztvevők száma: 425 fő

**1.4 Krónikus betegekre irányuló betegklubok megvalósítása, vagy a megvalósításban való részvétel**

- 1.4.1. Prevenációs dietetikai klubok tartása

Megvalósított klubok száma: 4 db  
Programban résztvevők száma: 95 fő

**1.5 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló 18 év feletti korosztály számára közösségi egészségfejlesztési tevékenység**

- 1.5.1 Nordic Walking klubok
- 1.5.2. Alapszintű újraélesztés oktatása
- 1.5.3. Dohányzásról való leszokást támogató klubok tartása
- 1.5.4. Népegészségügyi szűrések, mellőnvizsgálat alapjai előadások tartása
- 1.5.5. Betegségmegelőzéssel kapcsolatos prevenációs előadások tartása
- 1.5.6. Világnapokhoz kapcsolódó rendezvények
  - Rákellenes világnap
  - Elhízás elleni világnap
  - Magas vérnyomás hónapja
  - Nemzetközi Nőnap

- Zaj elleni küzdelem világnapja
- Melanoma világnap
- Dohányzásmentes világnap
- Movember – egy hónap a férfi egészségéért!
- Alzheimer világhónap
- Mellrák elleni küzdelem hónapja
- Látás hónapja

Megvalósított programok száma: 33 db

Programban résztvevők száma: 918 fő

## **1.6 Mentális egészségfejlesztés keretében végzett vagy szervezésében közreműködő preventív tevékenység**

1.6.1. Készülődés az Alzheimer sétára

1.6.2. VIII. Alzheimer séta

1.6.3. Gyászfeldolgozás csoport tartása

1.6.4. Önismereti csoport tartása

1.6.5. Életigen program: Életvezetési technikák, kiegészítő prevenció, stressz-kezelés

1.6.6. Depresszió és öngyilkosság megelőzés – prevenció előadások lakosság részére

Megvalósított programok száma: 19 db

Programban résztvevők száma: 480 fő

**Közösségi programjainkon elért személyek száma 2025. év folyamán: 4 434 fő**

## **II. Az egyéni állapotfelmérések és egészségfejlesztési tanácsadások**

Az EFI irodában, kitelepüléseken, munkahelyeken egyéni kockázatfelmérésben, illetve annak eredménye alapján rövid intervencióban, egészségfejlesztési tanácsadáson illetve dietetikai vagy mentálhigiénés tanácsadáson résztvevők száma: **1 076 fő**.

### **III. Egészségkommunikáció**

Célunk a lakosság egészségtudatosságának növelése, valamint az aktuálisan elérhető szolgáltatásaink bemutatása. A megfelelő egészségkommunikációs üzenetek közvetítésével hozzájárulunk az egészséggel és életmóddal kapcsolatos ismeretek bővítéséhez, illetve a szemlélet és attitűdök pozitív irányú változásához.

Az EFI tevékenységeiről és szolgáltatásairól folyamatosan tájékoztatást nyújtunk rendezvényeken, helyi médiumokon – például a KTV és a Gong Rádió felületein –, online újságokban, valamint saját weboldalunkon és Facebook oldalunkon. Kommunikációnkban kiemelt szerepet kapnak az egészséggel kapcsolatos világnapokhoz kötődő figyelemfelhívó kampányok és rendezvények is.

**Facebook oldalunkon a megtekintések száma a 2025. évben, több mint 90 000 volt.**

### **IV. Kiemelt feladat: mozgás népszerűsítése**

A 2025-ös évben az Egészségfejlesztési Irodák kiemelt feladata a mozgás és az aktív életmód népszerűsítése volt. Ennek érdekében számos rendezvényen és sportnapon vettünk részt, valamint több programot saját szervezésben is megvalósítottunk (Magyar Sport Napja, Európai Sporthét, Monspart Sarolta Emlékgyaloglás, Gyalogló Világnap, Generációk Juniálisa). Emellett irodánk indította el az „Aktív Kecskemét – Mozgás receptre” programot, amelynek célja, hogy a rendszeres testmozgást minden korosztály számára könnyen elérhetővé és beépíthetővé tegye a mindennapokba.

**A mozgásprogramjainkon 2025 folyamán összesen 7 406 fő vett részt, amelyből 5 195 fő az AKTÍV Kecskemét – Mozgás receptre program keretében kapcsolódott be.**

2025-ben összesen **12 916 főt** szólítottunk meg személyesen programjaink és szolgáltatásaink révén. Online felületeinken kommunikációs tartalmaink elérése meghaladta a **90 000 megtekintést**, így a digitális térben is széles körben tudtuk támogatni a lakosság egészségtudatosságát.

**I.**

**KÖZÖSSÉGI**

**EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI**

**SZOLGÁLTATÁSOK**

**2025**

<b>Témakör megnevezése</b>	1.1 Gyermeket tervező illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.1 - 1. Tudatos családtervezés, szerepekre való felkészülés (szülőklub)
<b>A program saját megnevezése</b>	„Babát várunk” – szülésfelkészítő klub
<b>A program célja</b>	Támogatást és útmutatást nyújt a gyermeket váró családoknak a várandósság időszakában. Segít felkészülni a nyugodt, magabiztos szülésre és a szülői szerepre. Tájékoztatást ad a testi-lelki változásokról, a kötelező vizsgálatokról és az egészséges életmódról. Gyakorlati segítséget nyújt a kórházi időszakra, a szülésre és az újszülött ellátására való felkészülésben, valamint lehetőséget biztosít a szülőszoba látogatására is.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos Anitics Istvánné, EFI munkatárs, védőnő
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-12.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<p>Kecskemét/ EFI iroda – BKKM Kórház/ Skill Labor, Szülőszoba, Újszülött osztály (az első három hónapban influenzajárvány miatt a kórházban nem lehetett előadást tartani, ezért 2 alkalmas volt a felkészítő)</p> <p>2025.01.15., 22. 12:00 -16:00 2 alkalom  2025.02.12., 19. 12:00 -16:00 2 alkalom  2025.03.12., 19. 12:00 -16:00 2 alkalom  2025.04.09., 16., 30. 13:00 -16:00 3 alkalom  2025.05.07., 14., 28. 13:00 -16:00 3 alkalom  2025.06.18., 23., 25. 13:00 -16:00 3 alkalom  2025.09.03., 17., 24. 13:00 -16:00 3 alkalom  2025.10.14., 15., 22. 13:00- 16:00 3 alkalom  2025.11.05.,19.,20.,26. 13:00 -16:00 4 alkalom  2025.12.01., 09., 10. 13:00 -16:00 3 alkalom</p>

	összesen : 10 klub – 28 alkalom
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	család, védőnő, kórház
<b>Célcsoport</b>	gyermeket váró családok
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	2,3 vagy 4 alkalom / havi alkalmanként 3-4 óra összesen az évben: 10 klub - 28 alkalom
<b>Részvételek száma (db)</b>	894 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	323 fő
<b>Adott programot befejező résztevők száma (fő)</b>	323 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	Bács-Kiskun Megyei Kórház Szülészeti - Nőgyógyászati osztály, Újszülött részleg
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Barabás Ágnes szülésznő Vakhal Zsuzsanna újszülött főnővér

<b>Témakör megnevezése</b>	1.1 Gyermeket tervező illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.1 - 1. Tudatos családtervezés, szerepekre való felkészülés
<b>A program saját megnevezése</b>	Apák a szülőszobán, apák a gyermekágyban
<b>Program célja</b>	Tudatos családtervezés és a szülői szerepekre való felkészülés támogatása, különös hangsúlyt fektetve az apák aktív, támogató jelenlétére a várandósság, a szülés, a gyermekágyas időszak és a mindennapok során. Segítséget nyújt abban, hogyan válhat az apa érzelmileg elérhető, kompetens és együttműködő társsá ebben az életfordulóban. Az egymásra figyelés tudatos döntés, amely segít megőrizni a párkapcsolatot ebben az időszakban.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025. 02-12.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ ESZII Oktatási terem 2025.02.18., 04.18., 06.03., 08.26., 10.07., 12.02.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	család, település
<b>Célcsoport</b>	családok, leendő családok
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	2 havonta / 1 alkalom / alkalmanként 1,5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	205 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	205 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	205 fő

<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	Kovács-Dandi Csilla ev. Száráz Zsófia ev.
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Kovács-Dandi Csilla dűla, perinatális szaktanácsadó Száráz Zsófia szociális és családpedagógus

<b>Témakör megnevezése</b>	1.1 Gyermeket tervező illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.1 - 4. Balesetmegelőzés, elsősegélynyújtási ismeretek átadása, oktatása
<b>Program saját megnevezése</b>	Gyermek balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás és alapszintű csecsemő újraélesztés
<b>Program célja</b>	A gyermekbalesetek megelőzése és a szülők felkészítése a vészhelyzetek hatékony kezelésére. A résztvevők megismerik a leggyakoribb balesetveszélyes helyzetek kivédését, a biztonságos otthon kialakításának alapelveit, valamint a sebek és vérzések szakszerű ellátását. A képzés része a csecsemő újraélesztésének lépései AMBU babán történő bemutatással és gyakorlási lehetőséggel.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett EFI vezető, orvos Anitics Istvánné EFI munkatárs, védőnő
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-12.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ ESZII Oktatási terem 2025.01.27. 16:00-18:00 2025.02.17. 16:00-18:00 2025.03.24. 16:00-18:00 2025.04.28. 16:00-18:00 2025.05.26. 16:00-18:00 2025.06.30. 16:00-18:00 2025.07.28. 16:00-18:00 2025.08.25. 16:00-18:00 2025.09.29. 16:00-18:00 2025.10.17. 16:00-18:00 2025.11.24. 16:00-18:00 2025.12.08. 16:00-18:00 Orgovány / Művelődési Ház 2025.09.26. 16:00-18:00
<b>Program formája</b>	személyes

<b>Szintér</b>	település, művelődési ház
<b>Célcsoport</b>	család
<b>Program típusa</b>	oktatás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	havi 1 alkalom / alkalmanként 2 óra összesen: 13 alkalom
<b>Részvételek száma (db)</b>	<b>256 db</b>
<b>Részvevők száma (fő)</b>	<b>256 fő</b>
<b>Adott programot befejező részvevők száma (fő)</b>	<b>256 fő</b>
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	Orgoványi önkormányzat
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy névének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.1 Gyermeket tervező illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.1 - 8. Egyéb
<b>Program saját megnevezése</b>	Szülészeti fórum
<b>A program célja</b>	A szülészeti fórum célja, hogy a szülés előtt álló kismamák és kispapák megismerhessék a kecskeméti szülészeten dolgozó új munkatársakat, tájékozódjanak az osztályon történt változásokról és eredményekről, valamint lehetőséget kapjanak arra, hogy kérdéseiket közvetlenül a szakembereknek tegyék fel.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03.11.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ ESZII Oktatási terem 2025.03.11. 16:30-18:30
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	család
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / év / 2 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	74 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	74 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	74 fő
<b>Az EFI által lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Bács-Kiskun Vármegyei Kórház
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Dr. Fekete Zoltán osztályvezető főorvos (szülész-nőgyógyász szakorvos)

<b>Témakör megnevezése</b>	1.1 Gyermeket tervező illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.1 – 8. Egyéb
<b>Program saját megnevezése</b>	Hírös Születésünnep 2025
<b>A program célja</b>	<p>A születés csodáját ünneplő rendezvénysorozat célja az élet kezdetének megélése, a család fontosságának hangsúlyozása, közösségi összetartozás erősítése, hiteles információk eljuttatása a gyermeket tervező és gyermekes családok részére.</p> <p>Az EFI előadást szervezett A szénhidrát anyagcsere zavarai várandósság alatt témakörben illetve szülészeti kerekasztal beszélgetést a kórház szakembereivel.</p>
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.05.05-10.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<p>Kecskemét / ESZII Oktatási terem 2025.05.05. 16:30 - 17:30</p> <p>Kecskemét/ Neumann János Egyetem 2025.05.10. / 16:30 – 17:30</p>
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	család, kismamák
<b>Program típusa</b>	előadás, rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1-1 alkalom 1 - 1 óra / év
<b>Részvételek száma (db)</b>	215 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	215 fő

<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	215 fő
<b>Az EFI által lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	HIRCSE Bács-Kiskun Vármegyei Kórház
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Dr. Fekete Zoltán osztályvezető főorvos (szülész-nőgyógyász szakorvos)  Dr. Dankó István szülész-nőgyógyász szakorvos

<b>Témakör megnevezése</b>	1.2 Idősebb (különösen 65 év feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.2 - 1. Egészséges idősödés
<b>A program saját megnevezése</b>	Alzheimer Café Kecskemét
<b>Program célja</b>	Támogató programsorozat, amelynek keretében a résztvevők hiteles információkat kaphatnak szakemberektől nemcsak a demenciával kapcsolatban, hanem az aktív idősödés témaköreiről is. A program hasznos elméleti és gyakorlati ismereteket nyújt a megelőzés (prevenció) területén is, amelyek hozzájárulnak az idősebb korosztály életminőségének javításához, az önállóság minél hosszabb megőrzéséhez, valamint a demenciával élők és hozzátartozóik mindennapi terheinek csökkentéséhez.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető Galambos Csilla EFI mentálhigiénés vezető szociális munkás mentálhigiénés specializáció
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-12.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / ESZII Oktatási Központ 2025.01.28. 16:30-18:30 02.25. 16:30-18:30 03.25. 16:30-18:30 04.29. 16:30-18:30 05.27. 16:30-18:30 06.18. 16:30-18:30 09.23. 16:30-18:30 10.21. 16:30-18:30 11.25. 16:30-18:30 12.09. 16:30-18:30  10 alkalom / év havi 1 alkalom /alkalmanként 2 óra
<b>Program formája</b>	személyes

<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	demens betegeket gondozók, krónikus betegek, idősek
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	10 alkalom / év havi 1 alkalom / minden hónap 4. keddjén / alkalmanként 2 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	233 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	233 fő
<b>Adott programot befejező részvevők száma (fő)</b>	233 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	szociális intézmények, rendőrség, RÉV szolgálat, vállalkozás
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Libor Zoltán ESZII kommunikációs tanácsadó Kass -Francz Andrea memóriakövet Molnár Ferenc RÉV Szolgálat intézményvezető Csonka Imre ESZII Szociális és gyermekvédelmi igazgató Bernhardt József mesterszakos pszichológus hallgató Juhász Vanda gyógytornász, EFI munkatárs Illichné Kondacs Szilvia zeneterapeuta Tanács László címzetes rendőr őrnagy Nagy-Bana Zsanett szociálgerontológus, memóriakövet Szappanos Benedek közművelődési szakember, pszichológiai-kommunikációs mentor

<b>Témakör megnevezése</b>	1.2. Idősebb (különösen 65 év feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.2 - 2. Életminőség növelését elősegítő foglalkozások
<b>A program saját megnevezése</b>	Mozgásban az élet! – aktív időskor gyógytornász szemmel
<b>Program célja</b>	A foglalkozás rávilágít arra, milyen változásokon megy keresztül az idősödő szervezet, és ezek hogyan hatnak a mozgáskésztségre. Bemutatja azokat a mozgásformákat, amelyek segítenek megőrizni az önállóságot, javítani az életminőséget, valamint csökkenteni az elesések és mozgásszervi problémák kockázatát. A program gyakorlati szemléletű, a mindennapokban is könnyen alkalmazható, egyszerű mozgásgyakorlatokra fókuszál, amelyek biztonságosan végezhetőek és az egyéni képességekhez igazíthatóak.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető Juhász Vanda gyógytornász
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.10.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Nyitnikék Idősgondozó Központ 2025.10.02. 09:30-11:00 Kecskemét / Hírös Agóra, Nyugdíjas Pedagógus Klub 2025.10.29. 15:00-16:30
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősek
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / alkalmanként 1,5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	79 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	79 fő
<b>Adott programot befejező részvevők száma (fő)</b>	79 fő

<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	nyugdíjas klubok
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.2. Idősebb (különösen 65 év feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek																																																																					
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.2 - 2. Életminőség növelését elősegítő foglalkozások																																																																					
<b>A program saját megnevezése</b>	Szenior örömtánc klubok																																																																					
<b>Program célja</b>	Testi-lelki felüdülést nyújtson az idősek számára, a rendszeres tánc jelentősen hozzájárul a fizikai erőnlét megőrzéséhez, segíti a mentális egészség fenntartását, támogatja a mindennapi nehézségek és problémák kezelését. Bizonyítottan jótékony hatással van a memóriára is. A foglalkozások során havonta egy új koreográfia elsajátítására kerül sor																																																																					
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító																																																																					
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Baánné Steinmetz Éva EFI munkatárs, szociális munkás, Nordic Walking oktató																																																																					
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-12.																																																																					
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<p>Kecskemét/ ESZII Oktatási terem  <b>Hétfői csoport</b> heti 1 alkalom/ 1 óra</p> <p>15 fő x 44 alkalom = 660 db részvételek száma</p> <table> <tr><td>2025.01.06.,13.,20.,27.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.02.03.,10.,17.,24.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.03.03.,10.,17.,24.,31.</td><td>09:00-10:00</td><td>5 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.04.07.,14.,28.</td><td>09:00-10:00</td><td>3 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.05.05.,12.,19.,26.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.06.02.,23.,30.</td><td>09:00-10:00</td><td>3 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.07.14.,21.,28.</td><td>09:00-10:00</td><td>3 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.08.04.,18.,25.</td><td>09:00-10:00</td><td>3 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.09.01.,08.,15.,22.,29.</td><td>09:00-10:00</td><td>5 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.10.06.,13.,20.,27.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.11.03.,10.,17.,24.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.12.01.,15.</td><td>09:00-10:00</td><td>2 alkalom</td></tr> </table> <p>Kecskemét/ ESZII Oktatási terem  <b>Csütörtöki csoport</b> heti 1 alkalom/ 1 óra</p> <p>17 fő x 41 alkalom = 697 db részvételek száma</p> <table> <tr><td>2025.01.09.,16.,23.,30.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.02.06.,13.,20.,27.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.03.06.,13.,20.,27.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.04.03.,10.,17.,24.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.05.08.,15.,22.,29.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.06.05.,12.,26.</td><td>09:00-10:00</td><td>3 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.07.17.,24.,31.</td><td>09:00-10:00</td><td>3 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.08.28.</td><td>09:00-10:00</td><td>1 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.09.04.,11.,18.,25.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.10.02.,09.,16.,30.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> <tr><td>2025.11.06.,13.,20.,27.</td><td>09:00-10:00</td><td>4 alkalom</td></tr> </table>	2025.01.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.02.03.,10.,17.,24.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.03.03.,10.,17.,24.,31.	09:00-10:00	5 alkalom	2025.04.07.,14.,28.	09:00-10:00	3 alkalom	2025.05.05.,12.,19.,26.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.06.02.,23.,30.	09:00-10:00	3 alkalom	2025.07.14.,21.,28.	09:00-10:00	3 alkalom	2025.08.04.,18.,25.	09:00-10:00	3 alkalom	2025.09.01.,08.,15.,22.,29.	09:00-10:00	5 alkalom	2025.10.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.11.03.,10.,17.,24.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.12.01.,15.	09:00-10:00	2 alkalom	2025.01.09.,16.,23.,30.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.02.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.03.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.04.03.,10.,17.,24.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.05.08.,15.,22.,29.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.06.05.,12.,26.	09:00-10:00	3 alkalom	2025.07.17.,24.,31.	09:00-10:00	3 alkalom	2025.08.28.	09:00-10:00	1 alkalom	2025.09.04.,11.,18.,25.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.10.02.,09.,16.,30.	09:00-10:00	4 alkalom	2025.11.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom
2025.01.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.02.03.,10.,17.,24.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.03.03.,10.,17.,24.,31.	09:00-10:00	5 alkalom																																																																				
2025.04.07.,14.,28.	09:00-10:00	3 alkalom																																																																				
2025.05.05.,12.,19.,26.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.06.02.,23.,30.	09:00-10:00	3 alkalom																																																																				
2025.07.14.,21.,28.	09:00-10:00	3 alkalom																																																																				
2025.08.04.,18.,25.	09:00-10:00	3 alkalom																																																																				
2025.09.01.,08.,15.,22.,29.	09:00-10:00	5 alkalom																																																																				
2025.10.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.11.03.,10.,17.,24.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.12.01.,15.	09:00-10:00	2 alkalom																																																																				
2025.01.09.,16.,23.,30.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.02.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.03.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.04.03.,10.,17.,24.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.05.08.,15.,22.,29.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.06.05.,12.,26.	09:00-10:00	3 alkalom																																																																				
2025.07.17.,24.,31.	09:00-10:00	3 alkalom																																																																				
2025.08.28.	09:00-10:00	1 alkalom																																																																				
2025.09.04.,11.,18.,25.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.10.02.,09.,16.,30.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				
2025.11.06.,13.,20.,27.	09:00-10:00	4 alkalom																																																																				

	<p>2025.12.04.,18. 09:00-10.00 2 alkalom</p> <p>Hunyadiváros/ Hunyadivárosi Községi Ház hetente 1 alkalom / alkalmanként 1 óra</p> <p><b>Hunyadivárosi csoport</b></p> <p>7 fő x 38 alkalom = 266 részvételek száma</p> <p>2025.01.06.,13.,20.,27 15:00-16:00 4 alkalom 2025.02.03.,10.,17.,24 15:00-16:00 4 alkalom 2025.03.03.,10.,17.,24.,31. 15:00-16:00 5 alkalom 2025.04.07.,14.,28. 15:00-16:00 3 alkalom 2025.05.05.,12.,19.,26. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.06.02.,23.,30. 15:00-16:00 3 alkalom 2025.07.14.,21.,28. 15:00-16:00 3 alkalom 2025.08.04.,18.,25. 15:00-16:00 3 alkalom 2025.09.01.,08.,15.,22.,29 15:00-16:00 5 alkalom 2025.10.06.,13.,20.,27. 15:00-16:00 4 alkalom</p> <p>Kecskemét/ ESZII Oktatási terem új csoport, <b>KEZDŐ</b> heti 1 alkalom/ 1 óra</p> <p><b>Kezdő csütörtöki csoport</b></p> <p>10 fő x 40 alkalom = 400 db részvételek száma</p> <p>2025.01.09.,16.,23.,30. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.02.06.,13.,20.,27. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.03.06.,13.,20.,27. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.04.03.,10.,17.,24. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.05.08., 15.,22.,29. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.06.05.,12.,26. 15:00-16:00 3 alkalom 2025.07.17.,24.,31. 15:00-16:00 3 alkalom 2025.08.28. 15:00.16:00 1 alkalom 2025.09.04.,11.,18.,25. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.10.02.,09.,16.,30. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.11.06.,13.,20.,27. 15:00-16:00 4 alkalom 2025.12.04., 18. 15:00-16:00 2 alkalom</p> <p><b>Összesen 164 alkalom</b></p>
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősek
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás / oktatás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	4 csoport havonta 3- 4 alkalom/ heti 1 x/ alkalmanként 1 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	2 033 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	49 fő
<b>Adott programot befejező résztevők száma (fő)</b>	49 fő

<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	vállalkozó
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Szász Istvánné ev. örömtánc oktató

<b>Témakör megnevezése</b>	1.2. Idősebb (különösen 65 év feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.2 - 6. Táplálkozás időskorban: megfelelő minőségi étkezés, napi folyadékbevitel
<b>A program saját megnevezése</b>	Táplálkozási ajánlások idősöknek (+ főzési praktikák, ételérzékenység)
<b>Program célja</b>	Egészséges táplálkozást segítő, támogató, interaktív előadás célja, hogy bemutassa az Okostányér elveit, és felhívja a figyelmet az időskorban különösen fontos, életkornak megfelelő, minőségi étkezés szerepére. Az előadás hangsúlyt fektet az ajánlott napi folyadékbevitel jelentőségére, gyakorlati, a mindennapokban is könnyen alkalmazható főzési praktikákat ismertet, valamint segítséget nyújt az ételérzékenységgel élő idősök számára. Külön figyelmet kapnak a laktóz- és gluténérzékenyek táplálkozási ajánlásai, az egészség megőrzését és az önállóság minél hosszabb fenntartását támogató, egyszerűen megvalósítható megoldások bemutatásával.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-02.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Széktói Nyugdíjas Klub 2025.01.16. 15:00 - 16:30 Nyárlőrinc / Őszifény Nyárlőrinci Nyugdíjas Klub 2025.02.12. 10:00 -12:00
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősök
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / alkalmanként 1,5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	64 db

<b>Részvevők száma (fő)</b>	64 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	64 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	nyugdíjas klubok, vállalkozás
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Dr. Móczár Csaba orvos Braunitzer Istvánné dietetikus

<b>Témakör megnevezése</b>	1.3. Krónikus betegségekre irányuló betegklubok megvalósítása
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.3 - 1. Betegklubok működtetése
<b>A program saját megnevezése</b>	Prevenációs dietetikai klub
<b>Program célja</b>	Bővítse a résztvevők ismereteit a diabéteszhez és az inzulinrezisztenciához kapcsolódó diéták területén. A foglalkozások során bemutatásra kerülnek az adott betegségek esetén ajánlott és kerülendő ételek és italok, az egészséget támogató étkezési szokások, a megfelelő konyhatechnikai eljárások, valamint hangsúlyt kap a bélmikrobiom szerepe és helyreállításának lehetőségei, továbbá a fogyókúra alapjai is.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03-11.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal 2025.03.13.,03.20., 03.27. 2025.04.03., 04.10.,04.17. Kecskemét/ Széchenyi I. Községi Ház 2025.05.19.,06.05.,07.11 Kecskemét/ Petőfi Nyomda Kft. 2025.11.06.,11.13.,11.20. Összesen: 4 klub / klubbonként 3 alkalom / 6 foglalkozás / 2 x 45 perc alkalmanként
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely, közösségi ház
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak, krónikus betegek
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	klubbonként 3 alkalom / 6 foglalkozás / 2 x 45 perc
<b>Részvételek száma (db)</b>	186 db

<b>Résztevők száma (fő)</b>	95 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	55 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahelyek, közösségi ház, vállalkozás
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Dr. Móczár Csaba, belgyógyász Braunitzer Ferencné, dietetikus

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 - 2. Személyre szabott mozgástámogatás, mozgásra való ösztönzés, rendszeres mozgásprogram
<b>A program saját megnevezése</b>	Nordic Walking klubok

<b>Program célja</b>	Nordic walking mozgásforma alapjainak elsajátítása és az egészséges életmód támogatása. Ez az egyszerűen megtanulható mozgásforma mindenki számára ajánlott, és szabadban, a természetben végezhető.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Baánné Steinmetz Éva EFI munkatárs, szociális munkás, Nordic Walking oktató
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.02-11.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<p>Kecskemét /Arborétum</p> <p>2025.02.11.,18.,25. 09:00-11:00 3 alkalom</p> <p>2025.03.18.,25. 09:00-11:00 2 alkalom</p> <p>2025.04.01.,08.,15. 09:00-11:00 3 alkalom</p> <p>2025.05.13.,20.,27. 09:00-11:00 3 alkalom</p> <p>2025.06.03.,10.,18. 09:00-11:00 3 alkalom</p> <p>2025.09.09,16.,23. 09:00-11:00 3 alkalom</p> <p>2025.10.07.,14.,21. 09:00-11:00 3 alkalom</p> <p>2025.11.04.,11. 09:00-11:00 2 alkalom</p> <p>Kecskemét / Család - és Gyermekjóléti Szolgálat</p> <p>2025.07.17.,18. 09:00-11:00 1-1 alkalom</p> <p>Kunszállás / Egészségnap</p> <p>2025.10.04. 09.00-11:00 1 alkalom</p>
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település, munkahely
<b>Célcsoport</b>	felnőttek
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás / oktatás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 25 alkalom / általában klubonként 2-3 alkalom / heti 1 x / alkalmanként 2 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	141 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	83 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	60 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahely, KEFAG Kecskeméti Arborétum
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha</b>	

<b>vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	
--	--

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 - 3. Dohányzásról való leszokás támogatása, dohányzás leszokást támogató csoport működtetése
<b>A program saját megnevezése</b>	Dohányzásról való leszokást támogató klub
<b>Program célja</b>	Segítséget és támogatást nyújtson a résztvevőknek a dohányzás abbahagyásában, az egészségtudatos életmód kialakításában, valamint a leszokás során felmerülő nehézségek közös feldolgozásában.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Szente- Hajnal Anita, EFI – LEK munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03-05.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal 2025.03.05.,12.,19.,26.,04.02.,16. 09:00 – 10:30 Kecskemét / Silveria Elektronikai Kft. 2025.04.07., 14.,22.,05.05., 12., 19. 09:00 – 10:30 összesen: 2 klub / 12 alkalom
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	dohányosok
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	6 alkalom / hetente 1 alkalom / alkalmanként 1,5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	66 db
<b>Részvevők száma (db)</b>	16 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	10 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahelyek: Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal Silveria Elektronikai Kft.
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 - 3. Dohányzásról való leszokás támogatása, dohányzás leszokást támogató csoport működtetése
<b>A program saját megnevezése</b>	Amit az alternatív dohánytermékekről tudni érdemes
<b>Program célja</b>	Az alternatív dohánytermékekkel (pl. e-cigaretta, hevített dohánytermékek) kapcsolatos hiteles információk átadása, azok egészségügyi kockázatainak bemutatása, valamint a tudatos, felelős döntéshozatal támogatása.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Szente- Hajnal Anita, EFI – LEK munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.10.08.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal 2025.10.08. 08:30-09:30
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	felnőttek
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / alkalmanként 1 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	31 db
<b>Részvevők száma (db)</b>	31 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	31 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahely: Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 - 7. Adherencia növelésére irányuló programok
<b>A program saját megnevezése</b>	Alapszintű újraélesztés oktatás
<b>Program célja</b>	Kis csoportokban bemutassa és gyakoroltassa az alapszintű újraélesztés lépéseit, valamint a félautomata defibrillátor (AED) helyes és biztonságos használatát.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető Oláh Annamária EFI munkatárs, diplomás ápoló
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-11.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / AQUA Hotel 2025.01.22. 10:00-12:00 Kecskemét / Mosolysziget Értelmi fogyatékosok Nappali Intézménye 2025.02.25. 14:00-15:00 Kecskemét/ BKKM Kormányhivatal 2025.02.28. 12:00-14:00 2025.03.13. 12:00-14:00 Kecskemét / Széchenyi István Községi Ház 2025.03.26. 09:00-11:00 Kecskemét / Silveria Kft. 2025.04.28. 13:00-15:00 Ballószög/ Nyakvágó Maraton 2025.08.31. 09:00-12:00 Kecskemét / ESZII Oktatási terem 2025.11.21. 13:00-15:00
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település, munkahely, közösségi ház
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	oktatás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 7 alkalom / 2 óra alkalmanként
<b>Részvételek száma (db)</b>	186 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	186 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	186 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahelyek, közösségi ház
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 - 7. Adherencia növelésére irányuló programok
<b>A program saját megnevezése</b>	Amit a demenciáról tudni érdemes, Memóriapont bemutatása
<b>Program célja</b>	A demenciával kapcsolatos alapvető ismeretek átadása, a felismerés fontosságának hangsúlyozása, valamint a Memóriapont szolgáltatás bemutatása és az elérhető segítségformák ismertetése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ BKKM Kormányhivatal 2025.03.27. 14:30-15:30 2025.03.28. 14:30-15:30
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 2 alkalom / 1 óra alkalmanként
<b>Részvételek száma (db)</b>	81 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	81 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	81 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahely, Memóriapont
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Molnárné Hegyi Eszter memóriatanácsadó Uhljár Gábor memóriatanácsadó

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 - 7. Adherencia növelésére irányuló programok
<b>A program saját megnevezése</b>	Szív – érrendszeri betegségek megelőzése
<b>Program célja</b>	Egészségtudatosságának növelése a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése érdekében, különös tekintettel az életmódbeli tényezőkre, kiemelve az egészséges táplálkozást és a mozgás fontosságát.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.10.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ EFI iroda ESZII és Kecskeméti Önkormányzat és ESZII dolgozói 2025.10.08. 08:00 – 16:00
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település, munkahely
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	előadás ( + szűrés)
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 1 alkalom
<b>Részvételek száma (db)</b>	110 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	110 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	110 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	Novartis Hungária Kft., munkahelyek
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 - 7. Adherencia növelésére irányuló programok
<b>A program saját megnevezése</b>	Menopauza nőgyógyász-endokrinológus szemszögéből
<b>Program célja</b>	Hiánypótló előadás, a menopauza hormonális és nőgyógyászati vonatkozásainak bemutatása, a testi és lelki változások ismertetése, valamint a korszerű diagnosztikai és kezelési lehetőségek áttekintése nőgyógyász-endokrinológus szakmai szemszögéből.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett EFI vezető, orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.12.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ BKKM Kormányhivatal 2025.12.01. 13:30-15:00
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	hölgyek
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 1 alkalom
<b>Részvételek száma (db)</b>	129 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	129 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	129 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahely, BKKM Kórház
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Dr. Dankó István nőgyógyász-endokrinológus

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 – 8. Egészség legyen a könnyebb választás, napi rutinba beépíthető apró változtatások az egészség jegyében
<b>A program saját megnevezése</b>	Népegészségügyi szűrésekre való figyelemfelhívás és a helyes emlő önvizsgálatának alapjai (mellmulázs)
<b>Program célja</b>	Az egészségtudatos életmód támogatása, a népegészségügyi szűrések fontosságára való figyelemfelhívás és a mindennapokba könnyen beépíthető apró változtatások bemutatása, helyes emlő-önvizsgálat alapjainak gyakorlati elsajátítása.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett EFI vezető, orvos Anitics Istvánné EFI munkatárs, védőnő
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03 - 09.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ BKKM Kormányhivatal 2025.03.21. 12:15-14:00 Kecskemét/ Mozdulj Sportnap 2025.09.19. 09:00-12:00 Kecskemét/ Kossuth tér 2025.09.21. 09:00-11:00
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely, település
<b>Célcsoport</b>	hölgyek
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	3 alkalom / alkalmanként 1-1,5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	76 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	76 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	76 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahely, Kecskeméti Önkormányzat
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 – 10. Egészségnapokhoz kapcsolódó komplex programok
<b>A program saját megnevezése</b>	Rákellenes Világnap (szűrővizsgálatok, ajánlások) Nemzetközi Nőnap (szűrővizsgálatok, ajánlások, mellőnvizsgálat) Egészség Világnap (Készülődés a tavaszra étkezéssel, Egészséges táplálkozás) Zaj elleni küzdelem világnap Melanóma világnap (szűrővizsgálatok, ajánlások, anyajegyszűrés) Movember (Gyerünk Apukám! motivációs életmód előadás)
<b>Program célja</b>	Egészségmegőrzés és a betegségek megelőzésének támogatása, valamint az egészségtudatos életmód kialakításának ösztönzése. A programok gyakorlati ismereteket, élményszerű tapasztalatokat és hiteles információkat nyújtanak az adott világnappal kapcsolatban.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett EFI vezető, orvos Anitics Istvánné EFI munkatárs, védőnő
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03 - 11.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ MJV Önkormányzat 2025.02.06. 10:00-11:00 Kecskemét/ Silveria Kft, 2025.03.07. 09:00-12:00 Kecskemét/ Hírös Agóra 2025.04.05 09:00-11:00 Kecskemét/ Széchenyi István Közösségi Házban 2025.04.07. 10:00-11:00 Kecskemét/ EFI iroda 2025.04.30. 09:00-12:00 Kecskemét/ EFI iroda 2025.05.09. 14:00-18:00

	Kecskemét/ KKVM Kormányhivatal 2025.11.04.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely, település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	6 alkalom / alkalmanként 1-1,5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	206 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	206 fő
<b>Adott programot befejező résztevők száma (fő)</b>	206 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	munkahelyek, Kecskeméti Önkormányzat, Kormányhivatal, Silveria Kft, Községi ház, Vármegyei szűréskoordinátor, vállalkozás
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Dr. Móczár Csaba belgyógyász Braunitzer Ferencné dietetikus Dr. Dömötör Marcell bőrgyógyász Tóbiásné Csutka Anett szűréskoordinátor Boronkay Péter paralimpikon

<b>Témakör megnevezése</b>	1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.4 – 12. Egyéb
<b>A program saját megnevezése</b>	Iskolai egészségnevelő előadások, egészségműveltség javítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stresszkezelés (lásd: mentális egészségfejlesztés)</li> <li>- Egészséges életmód alapjai</li> <li>- Tiszta a kezem!</li> <li>- Amit az alternatív dohánytermékekről tudni érdemes</li> <li>- Dohányzás prevenció</li> <li>- Tiszta vizet a pohárba!</li> <li>- Óvd a füled!</li> <li>- Balesetmegelőzés, alapszintű újraélesztés</li> <li>- Egészséges táplálkozás okostányér alapján</li> <li>- Iskolai bántalmazás (lásd: mentális egészségfejlesztés)</li> <li>- Fogápolás</li> <li>- Mellőnvizsgálat alapjai</li> </ul>
<b>Program célja</b>	<p>A tanulók életkoruknak megfelelő, hiteles ismereteket kapjanak, és olyan készségeket alakítsanak ki, amelyek segítik őket majd az egészségtudatos életvezetésben.</p> <p><b>Egészséges életmód:</b> az egészségtudatos szemlélet kialakítása, a mozgás, pihenés, táplálkozás és mentális egészség fontosságának bemutatása.</p> <p><b>Tiszta a kezem:</b> helyes kézmosás jelentőségének megismertetése a fertőzések megelőzésében, a higiénés szokások erősítése.</p> <p><b>Amit az alternatív dohánytermékekről tudni érdemes:</b> az e-cigaretta, hevített dohánytermékek és nikotinpárnák egészségügyi kockázatainak bemutatása, a tévhitek eloszlatása.</p> <p><b>Dohányzás prevenció:</b> a dohányzás elkezésének megelőzése, a nemdohányzó életmód megerősítése, döntési és ellenállási képességek fejlesztése.</p> <p><b>Tiszta vizet a pohárba:</b> a megfelelő folyadékfogyasztás fontosságának hangsúlyozása, a víz mint legegészségesebb ital népszerűsítése.</p>

	<p><b>Óvd a füled:</b> A hallás védelmének fontossága, a zajártalom és a túl hangos zene káros hatásainak megismertetése.</p> <p><b>Balesetmegelőzés, alapszintű újraélesztés:</b> mindennapi balesetek megelőzésének lehetőségei, veszélyhelyzetek felismerése, alapvető elsősegély- és újraélesztési ismeretek átadása.</p> <p><b>Egészséges táplálkozás az Okostányér alapján:</b> kiegyensúlyozott étrend megértése, helyes ételválasztás támogatása, az Okostányér gyakorlati alkalmazása.</p> <p><b>Mellőnvizsgálat alapjai, szűrővizsgálatok, ajánlások:</b> a középiskolás tanulók életkoruknak megfelelő, hiteles ismereteket szerezzenek a mellék egészségének megőrzéséről, és kialakuljon bennük a felelős egészségmagatartás.</p>
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	<p>Dr. Bagi Anett EFI vezető, orvos</p> <p>Anitics Istvánné EFI munkatárs, védőnő</p> <p>Galambos Csilla EFI- mentálhig. vezető, szociális munkás</p> <p>Baánné Steinmetz Éva EFI munkatárs, szoc. munkás</p> <p>Oláh Annamária EFI munkatárs, diplomás ápoló</p> <p>Szente-Hajnal Anita EFI munkatárs, pszichológus</p>
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-07.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<p>Kecskemét/ Bányi Júlia Gimnázium 2025.01.13.,14.,03.06.</p> <p>Kecskemét/ Bolyai János Gimnázium 2025.01.21.,23.,28.,02.11.</p> <p>Kecskemét/ Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola 2025.02.03.,05.,06.,07.,10.,12.,14.,20.,24.,03.06.</p> <p>Kecskemét/ Ferenczy Ida Óvoda 2025.02.10.</p> <p>Kecskemét/ Piarista Gimnázium Kollégiuma 2025.02.26., 03.06.</p> <p>Kecskemét/ Széchenyi I. Községi Ház 2025.03.18., 04.07., 05.20.,27.,06.10. 06.30.,07.02.,07.03.,04.,28.</p> <p>Kecskemét/ KSZC Fazekas István Szakképző Iskola 2025.03.24., 26.,</p> <p>Kecskemét/ Móra Ferenc Általános Iskola 2025.04.02.</p> <p>Kecskemét/ Damjanics János Általános Iskola 2025.04.08.</p> <p>Nyárlőrinc/ Eötvös Általános Iskola 2025.04.14.</p> <p>Kecskemét/ Szentgyörgyi Albert Technikum</p>

	2025.04.07. Kecskemét/ Hírös Agóra 2025-05.24. Kecskemét/ EGYMI 2025.06.13. Kecskemét/ Mercedes Sport Akadémia 2025.06.25.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	köznevelési intézmények
<b>Célcsoport</b>	18 év alattiak
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	60 előadás / alkalmanként 45 perc
<b>Részvételek száma (db)</b>	1165 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	1053 fő
<b>Adott programot befejező részvevők száma (fő)</b>	1053 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	köznevelési intézmények
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 - 1. Mentális egészségfejlesztés keretében végezhető közösségi preventív feladatok
<b>A program saját megnevezése</b>	Mentális egészségfejlesztés köznevelési intézményekben: Hogyan ne bántsunk másokat? iskolai bántalmazás Feszültségkezelés, stresszkezelés Tudatos figyelem, fókusz
<b>Program célja</b>	Az iskolai bántalmazás megelőzése, felismerése, valamint az elutasító, támogató közösség kialakítása. A foglalkozás célja, hogy a gyermekek megértsék a bántalmazás formáit és következményeit, képessé váljanak a bántalmazó helyzetek elutasítására, valamint a segítségkérés és segítségnyújtás megfelelő módjainak elsajátítására. A feszültség és a stressz testi és lelki jeleinek felismerése, a stresszkezelő technikák megismerése, valamint a stressz tudatos és hatékony kezelése. Tudatos figyelem, fókusz: gyerekek játékos formában megismerkedjenek a tudatos figyelem és a fókusz jelentőségével, és megtanulják, hogyan tudnak jobban figyelni önmagukra, érzéseikre és a körülöttük lévő világra.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Galambos Csilla EFI mentálhigiénés vezető, szociális munkás mentálhig. spec. Szente-Hajnal Anita EFI munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-06.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola 2025.01.28.,02.05.,11.,12.,14.,19.,21,03.05. 8 alkalom 12 előadás Kecskemét/ Bányai Júlia Gimnázium 2025.01.09.,02.27. 2 alkalom / 2 előadás Kecskemét/ Móra F. Általános Iskola

	2025.01.15. 1 alkalom 1 előadás 2025.04.02. 1 alkalom 2 előadás
	Nyárlőrinc / Buzás János Általános Iskola 2025.04.14. 1 alkalom 2 előadás Kecskemét / Széchenyi István Községi Ház 2025.06.03. 1 alkalom 1 előadás Kecskemét / Mercedes-Benz Sport Akadémia 2025.06.25. 1 alkalom 1 előadás <b>összesen: 15 alkalom, 21 előadás</b>
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	oktatási-nevelési intézmény
<b>Célcsoport</b>	18 év alattiak
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 15 alkalom / 21 előadás / alkalmanként 45 perc
<b>Részvételek száma (db)</b>	423 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	390 fő
<b>Adott programot befejező részvevők száma (fő)</b>	390 fő
<b>Az EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	oktatási-nevelési intézmények, iskolavédőnők
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy névének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 – 1. Mentális egészségfejlesztés keretében végezhető közösségi preventív feladatok
<b>A program saját megnevezése</b>	Test és lélek kapcsolata a megbetegedés és a gyógyulás útján: Hogyan segíthet a gyógyulásban a Simonton módszer, ha betegek vagyunk?
<b>A program célja</b>	Simonton módszer bemutatása, hogy hogyan tudja segíteni a gyógyulási folyamatot betegség idején azáltal, hogy erősíti a beteg aktív részvételét, lelki egyensúlyát és belső erőforrásait. Az előadás rávilágít arra, hogyan járulhat hozzá a pozitív szemlélet, a stresszcsökkentés, az érzelmek feldolgozása és a vezetett képalkotás a jobb életminőséghez és a kezelésekhez való alkalmazkodáshoz, a hagyományos orvosi ellátás kiegészítéseként.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Galambos Csilla EFI mentálhigiénés vezető, szociális munkás mentálhigiénés specializáció
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.06.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / ESZII Oktatási terem 2025.06.05.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma /gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 1 alkalom / 1 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	15 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	15 fő

<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	15 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	Dr. Kádár Gabriella pszichológus
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor személy nevének megjelölésével)</b>	Dr. Kádár Gabriella pszichológus

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 – 1. Mentális egészségfejlesztés keretében végezhető közösségi preventív feladatok
<b>A program saját megnevezése</b>	Életigen előadás: Életvezetési technikák, kiégés prevenció
<b>A program célja</b>	Az életvezetési technikák erősítése, a stressz hatékony kezelése és a kiégés megelőzése. Az előadások a résztvevők mentális jóllétének támogatásán keresztül járulnak hozzá a kiegyensúlyozottabb mindennapokhoz és a hatékonyabb, fenntartható munkavégzéshez.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Galambos Csilla EFI mentálhigiénés vezető, szociális munkás mentálhigiénés specializáció
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.09.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Termostar Hőszolgáltató Kft. 2025.09.18.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma /gyakorisága/ időtartama</b>	összesen 1 alkalom / 1 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	18 db
<b>Résztvevők száma (fő)</b>	18 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	18 fő
<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	Életigen Kft.

<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor személy nevének megjelölésével)</b>	Zsiga Attila életmód tanácsadó
--	--------------------------------

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 – 2. Stigmatizáció csökkentése, érzékenyítésre irányuló közösségi programok
<b>A program saját megnevezése</b>	Készülődés a VIII. Alzheimer sétára 2025 - beszélgetés és masni készítése
<b>Program célja</b>	Közösen készültünk fel a sétára, amelynek során több helyszínen, klubokban beszélgettünk az Alzheimer-kórról, a betegséggel élők helyzetéről és az elfogadás fontosságáról. A masnikészítés az eseményre való ráhangolódást szolgálta, közösségformáló és jelképes eszköze is volt a sétának. A beszélgetések célja az érzékenyítés, a megértés mélyítése és az elfogadó attitűd erősítése volt.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett EFI vezető, orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.08-09.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / 2025.08.12. Sion Nyugdíjasház és Gondozási Központ 08.18. ESZII Oktatási terem /Szenior Örömtánc csoport 09.02. ESZII Oktatási terem / Memória Kuckó
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősek, krónikus betegséggel küzdők
<b>Program típusa</b>	csoportfoglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	3 alkalom/ 2 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	34 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	34 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	34 fő

<b>Az EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	szociális intézmények, örömtáncosok, memória tanácsadók
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége</b>	Seresné Fekete Kinga memória tanácsadó Kovács Ilona memória tanácsadó

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 - 2. Stigmatizáció csökkentése, érzékenyítésre irányuló közösségi programok
<b>A program saját megnevezése</b>	VIII. Alzheimer séta 2025 Tegyük közüggé a demenciát - Országos sétával a demenciával élőkért!
<b>Program célja</b>	Nyolcadik alkalommal szerveztük meg figyelemfelkeltő sétánkat annak érdekében, hogy kifejezzük szolidaritásunkat a demenciával élők és családtagjaik iránt. Az esemény célja, hogy felhívja a figyelmet a demenciával élők számának gyors növekedésére, valamint elősegítse a társadalmi érzékenyítést, az elfogadást és a megértést.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett EFI vezető, orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.09.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ Belváros – Fő tér 2025.09.18. 15:00-17:00 1 alkalom
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom /2 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	200 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	200 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	200 fő

<b>EFI által lebonyolításba bevont partner megnevezése</b>	önkormányzat, szociális intézmények, civil szervezetek, Kecskeméti Kodály Vegyeskar, Örömtáncosok, Kodály Zoltán Szakgimnázium
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Engert Jakabné alpolgármester asszony Sümege Csaba vegyeskar elnök Szász Istvánné örömtánc oktató

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 -3. Csoportos programok szervezésében és megvalósításában való részvétel
<b>A program saját megnevezése</b>	Önismereti csoport
<b>Program célja</b>	Önmagunk jobb megértése, az érzelmi és kapcsolati működés tudatosítása, valamint a személyes fejlődés támogatása.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Szente-Hajnal Anita EFI munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.04-05.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / EFI iroda 2025.04.10.,17.,24.,05.08.,15.,22, 1 csoport 6 alkalom
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 csoport/ 6 alkalom / hetente 1 x / alkalmanként 90 perc
<b>Részvételek száma összesen (db)</b>	47 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	8 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	8 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 -3. Csoportos programok szervezésében és megvalósításában való részvétel
<b>A program saját megnevezése</b>	Gyászfeldolgozás csoport
<b>Program célja</b>	A Gyászfeldolgozás Módszer™ támogató program alapján működő gyászfeldolgozó csoport célja, hogy biztonságos, strukturált keretek között segítse a résztvevőket a veszteség feldolgozásában, a feldolgozatlan érzelmek oldásában és az életminőség helyreállításában.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Szente-Hajnal Anita EFI munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.09-11.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / EFI iroda 2025.09.29.,10.06.,13.,20.,27.,11.03.,10.18.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 csoport/ 8 alkalom / hetente 1 x / alkalmanként 90 perc
<b>Részvételek száma összesen (db)</b>	48 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	6 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	6 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 -3. Csoportos programok szervezésében és megvalósításában való részvétel
<b>A program saját megnevezése</b>	Életigen program munkahelyeken: Életvezetési technikák, stresszkezelés, kiégés prevenció
<b>Program célja</b>	A munkavállalók életvezetési technikáinak erősítése, a stressz hatékony kezelése és a kiégés megelőzése, a mentális jóllétük támogatásával a hatékonyabb munkavégzés érdekében.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Galambos Csilla, EFI mentálhigiénés vezető szociális munkás mentálhigiénés specializáció
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.01-06.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Lajosmizse / Meserét Óvoda 2025.01.27., 02.24., 03.17. 13:00-14:30, 15:30-17:00 2 csoport / 3 alkalom / 6 előadás Kecskemét / Hírös Agóra 2025.05.14. 1 alkalom / 2 előadás 09:00-11:00 2025.06.10. 1 alkalom / 2 előadás 13:00-15:00 Kecskemét / Katona József Könyvtár 14:00-16:00 2025.05.14. 1 alkalom / 2 előadás Kecskemét / Katona József Múzeum 09:00-11:00 2025.05.28. 1 alkalom / 2 előadás Lajosmizse / Folplast Kft. 09:00-11:00 2025.06.11. 1 alkalom / 2 előadás Lajosmizse / Novus-90 Víztorony Kft. 09:00-11:00 2025.06.20. 1 alkalom / 2 előadás Lajosmizse / Olívia Kft. 09:00-11:00 2025.06.23. 1 alkalom / 2 előadás
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak

<b>Program típusa</b>	interaktív előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	10 alkalom / 20 előadás / 60 perc
<b>Részvételek száma összesen (db)</b>	257 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	107 fő
<b>Adott programot befejező részvevők száma (fő)</b>	104 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	munkahelyek, Életigen Kft.
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy névének megjelölése)</b>	Zsiga Attila életmód tanácsadó

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 – 4. Az egészségügyi és szociális ellátó szakemberek, gyermekekkel foglalkozók képzése a depresszió és szuicid hajlam hatékonyabb, korai felismerése, ill. a megfelelő ellátó helyre való irányítása érdekében
<b>A program saját megnevezése</b>	Életvezetési technikák, stresszkezelés a Hírös Nagyk részére
<b>Program célja</b>	Az előadás célja, hogy a Hírös Nagyk számára gyakorlati életvezetési technikákat és hatékony stresszkezelési eszközöket mutasson be, amelyek támogatják a lelki egyensúly megőrzését, a mindennapi terhek könnyebb kezelését.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Szente-Hajnal Anita, EFI-LEK munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.07.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Széchenyi István Közösségi Ház 2025.07.14.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősek, segítők
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 90 perc
<b>Részvételek száma összesen (db)</b>	13 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	13 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	13 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	CédrusNet

<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	
---	--

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 – 5. Depresszió és öngyilkosság-megelőzési témában programok megvalósítása
<b>A program saját megnevezése</b>	Depresszió és öngyilkosság megelőzés – Pánikbetegség
<b>Program célja</b>	Az előadás célja, hogy bemutassa a pánikbetegség tüneteit és lefolyását, csökkentse a félelmeket és tévhiteteket, valamint gyakorlati eszközöket adjon a pánikrohamok felismeréséhez és kezeléséhez.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Szente-Hajnal Anita, EFI-LEK munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Kecskeméti SZC Gáspár András Technikum 2025.03.18.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	köznevelési intézmény
<b>Célcsoport</b>	18 év alattiak
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 60 perc
<b>Részvételek száma összesen (db)</b>	57 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	57 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	57 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Témakör megnevezése</b>	1.5 Mentális egészségfejlesztés
<b>Alapfeladat szerinti besorolása</b>	1.5 – 5. Depresszió és öngyilkosság-megelőzési témában programok megvalósítása
<b>A program saját megnevezése</b>	Depresszió és öngyilkosság megelőzés – Amit a depresszióról tudni érdemes
<b>Program célja</b>	Érthetően bemutassa a depressziót és annak főbb tüneteit és segítsen felismerni, mikor van szükség segítségre, és csökkentse a tévhiteket, előítéleteket. Hangsúlyozza, hogy a depresszió kezelhető, és a támogatás kulcsfontosságú.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Szente-Hajnal Anita, EFI-LEK munkatárs, pszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.10.15.
<b>Érintett település és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Petőfi Nyomda Kft. 2025.10.15.
<b>Program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 60 perc
<b>Részvételek száma összesen (db)</b>	22 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	22 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	22 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	munkahely
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

**II.**

**EGYÉNI**

**EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI**

**SZOLGÁLTATÁSOK**

**2025**

<b>Alapfeladat neve</b>	2.1. Egyéni kockázati felmérés, annak eredménye alapján rövid intervenció, közösségi egészségfejlesztési programokba történő bevonás, szükség esetén alap- vagy szakellátásba történő irányítás
<b>Elvégzett egyéni kockázatfelmérések típusainak száma (db)</b>	1. Általános állapotfelmérő teszt (életmódbeli: előforduló betegségek a családban, táplálkozás, mozgás, káros szenvedélyek) 2. Findrisk kérdőív ( életmód- cukorbetegség rizikó felmérés) 3. Kapcsolatfelvételi kérdőív – dohányzás leszoktató csoporthoz Kawakami nikotinfüggőség szűrőteszt Nikotinfüggőségi motivációs teszt 4. Smokerlyzer –CO kilégzés mérés – dohányzás leszoktató csoport 5. Vérnyomás, vércukor, koleszterin mérés (életmódbeli) 6. Inbody mérés (táplálkozás + mozgás) 7. Boka-Kar index mérés (életmódbeli) <b>Összesen: 7 db</b>
<b>Az EFI-ben végzett egyéni kockázatfelmérések típusonkénti száma (db)</b>	1. 100 db állapotfelmérő teszt 2. 55 db Findrisk 3. 310 db RR, vércukor 4. 250 db Inbody 5. 150 db BKI mérés <b>Összesen: 865 db</b>
<b>Kitelepülésen végzett egyéni kockázatfelmérések száma (db)</b>	1. 140 db állapotfelmérő teszt 2. 90 db Findrisk 3. 10 db kapcsolatfelvételi kérdőív 4. 17 db CO kilégzés mérés 5. 755 db RR, vércukor 6. 730 db Inbody 7. 424 db BKI <b>Összesen: 2166 db</b>
<b>Az EFI-ben végzett egyéni kockázatfelmérésben résztvevők száma (fő)</b>	<b>Összesen: 310 fő</b>
<b>Kitelepülésen végzett egyéni kockázatfelmérésben résztvevők száma település megnevezésével</b>	Kecskemét / Móra F. Általános Iskola / Egészségnap / 14 fő Kecskemét / Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal / 54 fő Kecskemét / Rákóczi F. Általános Iskola / Családi Nap / 28 fő Kecskemét / Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal / 35 fő Kecskemét / CabTec Kft. / 23 fő Kecskemét / Messzi I. Sportszarnok / Mozdulj sportvetélkedő / 58 fő Kecskemét/ Hírös Agóra / Gyermeknap / 14 fő

	<p>Kecskemét / Műkertvárosi Sportcentrum / Univer Családi Nap / 38 fő</p> <p>Kecskemét / CabTec Kft. / 30 fő</p> <p>Kecskemét/ Benkó Zoltán Szabadidő Központ / Juniális / 10 fő</p> <p>Kecskemét / EGYMI / Enap / 23 fő</p> <p>Kecskemét/Anyatejes táplálás/Bringapark/ 25 fő</p> <p>Ballószög/ Nyakvágó Maraton / 31 fő</p> <p>Kecskemét/ Petőfi Nyomda / 78 fő</p> <p>Kecskemét / Benkó I. Szabadidőpark / Mozdulj Sportvetél./ 55 fő</p> <p>Kecskemét/ Autómentes Világnap/Kossuth tér/ 15 fő</p> <p>Lajosmizse/ XXIII. Szakmai Napok / 14 fő</p> <p>Kecskemét / Duvenbeck / Enap / 38 fő</p> <p>Orgovány / Művelődési Ház / Enap / 39 fő</p> <p>Kecskemét / Arany János Ált. Iskola / Családi Nap / 54 fő</p> <p>Kecskemét / Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal / 54 fő</p> <p>Kecskemét / Ügyvédi Kamara / Enap / 36 fő</p> <p><b>Összesen: 766 fő</b></p>
<b>Egyéni egészségfejlesztést végző személy neve, végzettsége</b>	<p>Dr. Bagi Anett orvos – életmód tanácsadás</p> <p>Oláh Annamária diplomás ápoló – életmód tanácsadás</p> <p>Anitics Istvánné védőnő, mentálhig. – életmód tanácsadás</p> <p>Braunitzer Ferencné dietetikus - táplálkozási tanácsadás</p> <p>Galambos Csilla szoc. munkás mentálhig. spec. – mentális egészss.fejl.</p> <p>Szente-Hajnal Anita – mentális egészségfejl.</p>
<b>Alapfeladat neve</b>	<b>2.2. Az egyéni kockázatfelmérés eredménye alapján, szükség esetén rövid intervenció vagy alapellátás, szakellátás felé történő irányítás</b>
<b>Közösségi egészségfejlesztési programokba történő bevonás</b>	<p>350 fő</p> <p>(Nordic walking, Örömtánc, Gyaloglónap, Dietetikai Klub, Önségítő csoport, Dohányzás leszokt. támogató csoport, Aktív Kecskemét, Mozgás receptre program</p>
<b>Továbbirányítás alap-, vagy szakellátás felé</b>	<p>alapellátás felé irányítottak 400 fő (pl. magas vérnyomás, cukor értékek esetén, Mozgás receptre program)</p>

## Az egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások részletes bemutatása

A 2025. évben irodánk továbbra is kiemelt hangsúlyt helyezett az egyéni egészségfejlesztő szolgáltatások biztosítására. Az EFI irodában előzetes időpont-egyeztetés alapján, valamint kitelepülések során (települési rendezvényeken és munkahelyeken) térítésmentes, egyéni komplex állapotfelmérések és egészségfejlesztő tanácsadások valósultak meg. Az év folyamán több nagyobb vállalattal együttműködési megállapodás megkötésére került sor annak érdekében, hogy az aktív korú lakosság szélesebb körét érjük el. A szolgáltatások iránti növekvő érdeklődés alátámasztja a munkahelyi egészségfejlesztés jelentőségét, amely hosszú távon hozzájárul a munkavállalók egészségi állapotának megőrzéséhez, valamint a munkahelyek hatékonyságának és eredményességének javításához.

Összesen 1076 fő vett részt különböző típusú egyéni kockázati felméréseken, amelyek során minden esetben az eredményekhez és a rendelkezésre álló időhöz igazodó egészségfejlesztési intervenció valósult meg. Szükség szerint a kliensek további egyéni tanácsadásokon vehettek részt, egyéni dietetikai és mentális tanácsadáson, illetve súlyosabb eltérések esetén a résztvevők háziorvosi ellátás irányába kerültek továbbküldésre.

Az egyéni felmérések követően 350 fő bevonása valósult meg közösségi egészségfejlesztési programokba, többek között Nordic Walking, Szenior Örömtánc, Dietetikai klub, Önségítő Klub, Aktív Kecskemét - Mozgás receptre, Dohányzásról való leszokást támogató csoport, valamint gyászfeldolgozó csoport keretében.

## 2. Megvalósítás:

Az **EFI irodában:** 310 fő,

Korcsoport 18-44 év: 42 fő

45-64 év: 108 fő

65 év feletti: 160 fő

nemek aránya: 250 nő, 60 ffi

**Kitelepüléseken** elért egyének száma: 766 **fő.**

Korcsoport 18-44 év: 84 fő

45-64 év: 451 fő

65 év feletti: 231 fő

nemek aránya: 474 nő, 292 ffi

a.) A **komplex általános állapotfelmérés** keretében elegendő idő esetében a kliensek az EFI által szerkesztett egészségi állapotfelmérő tesztet, valamint a FINDRISK 2-es típusú cukorbetegség kockázatértékelő kérdőívet töltik ki (ismert cukorbetegség esetén nem). A kérdőíves felmérést követően a résztvevők vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszint-mérésen vehetnek részt.

**b.) Inbody teljes test analízis**

A legtöbb esetben történik InBody testösszetétel-mérés, amely az egyéni kockázatfelmérést támogató vizsgálatként valósul meg. A mérés lehetőséget biztosít az elhízás megelőzésére, valamint a prevenció és az életmódváltás támogatására. A vizsgálat információt nyújt a vázizom-, testzsír- és testvízarányról, az ásványi anyagok és fehérjék arányáról, továbbá kiszámítja a testtömeg-indexet (BMI). Az eszköz meghatározza az ajánlott testsúlyváltozás mértékét (fogyás vagy hízás), az alapanyagcseréhez szükséges kalóriabevitelt, valamint az optimális testösszetétel eléréséhez javasolt energiaigényt. A mérési eredmények alapján személyre szabott ajánlást ad a különböző mozgásformák kalóriafelhasználásáról. A kliensek a mért eredményeket nyomtatott formában megkapják, az EFI nem tárolja az eredményeket.

**c.) Boka-Kar Index mérés (BKI)**

A Boka Kar Index mérés, egy egyszerű vizsgálat az érszűkület kimutatására, 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 páciens karjaira, bokájára mandzsettákat helyezünk fel és fekvő helyzetben elindítjuk a mérést, a végtagokon automatikusan felpumpálódnak a mandzsetták, majd leeresztenek. Az eredmény azonnal látható, a kliensek nyomtatott formában megkapják az eredményüket.

**d) Kapcsolatfelvételi kérdőív** – dohányzást leszoktató támogató csoporthoz használt kérdőív, amely a DLTK képzésen kaptunk használatra (részei: Kawakami nikotinfüggőség szűrőteszt, Nikotinfüggőségi motivációs teszt). **Smokerlyzer** használat (CO kilégzés mérés), melyet a Dohányzásról való leszokást támogató csoport elején és a végén mérünk le a jelentkezőknél.

### 3. Egyéni intervenciók és tanácsadások:

Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya. Tanulmányok alapján a velünk született genetikai tényezők mellett az egészségügyi ellátás minősége és a környezeti hatások szerepe is jelentős, azonban az egészségi állapotot legnagyobb mértékben az életmód befolyásolja.

Az egyéni kockázatfelmérést követően a résztvevők **életmód tanácsadáson** vesznek részt, amelyet az EFI munkatársai végeznek, szükség esetén dietetikus bevonásával, melynek elsődleges célja a testi, lelki és szellemi egészség hosszú távú megőrzésének támogatása.

A mérési eredmények és a kitöltött kérdőívek kiértékelése során azonosításra kerülnek azok a területek, ahol életmódbeli változtatás indokolt. A tanácsadás célja lehet többek között testsúlycsökkentés vagy -növelés, egyes káros szenvedélyek elhagyása, valamint a mentális jólét javítása, különös tekintettel a stressz-szint csökkentésére. A tanácsadási folyamat során az EFI munkatársai a résztvevőkkel közösen határozzák meg azokat a reális és egyénre szabott megoldásokat, amelyek beépíthetők a mindennapi életbe. Fiatalabb korosztály esetében a hangsúly elsősorban a prevencióra helyeződik, míg idősebbeknél, kóros eltérések vagy már ismert betegségek fennállásakor a súlyosabb állapotok és szövődmények kialakulásának megelőzése áll a középpontban. Az emelkedett vércukor-, koleszterin- és vérnyomásértékek, valamint kóros Boka–Kar Index értékek esetén a résztvevők figyelmét felhívjuk az eltérésekre, és továbbirányítás történik a háziorvosi ellátás felé.

Az egészségfelmérő kérdőív tartalmazza a **dohányzási** szokásokra vonatkozó kérdéseket is, amelyek alapján **minimál intervenciót** alkalmazunk. Ennek keretében a dohányzó klienseknél tanácsoljuk a dohányzás abbahagyását, megerősítjük a leszokási szándékot, valamint a motivációt. E három elem együttesen alkotja a minimál intervenció alapját, amely a dohányzásról való leszokás támogatásának első szintjét jelenti, és az esetek egy részében önmagában is megfelelő lehet illetve felajánljuk, hogy csatlakozzon dohányzásról való leszokást támogató csoportunkhoz.

Inbody mérést követően az eredmények értékelésekor egy rövid **mozgás tanácsadásra** is sor kerül. Felhívjuk a figyelmet a felnőttek számára vonatkozó alábbi ajánlásokra:

- Mindenki számára javasolt a rendszeres testedzés.
  - Heti 150-300 perc közepes erősségű vagy heti 75-150 perc erős intenzitású aktivitás javasolt.
- A kétfajta intenzitás természetesen kombinálható egymással.

- Hetente minimum kétszer javasolt közepes vagy erősebb intenzitású, minden izomcsoportot átmozgató erősítő edzést végezni.

2025-ben elindult az Aktív Kecskemét – Mozgás receptre program, amelynek kialakítását és szervezését az Egészségfejlesztési Iroda végzi (a részletek a kiemelt feladatoknál találhatóak). Minden kliensünk figyelmét felhívjuk erre a lehetőségre, és bátorítjuk őket a programokhoz való csatlakozásra, hiszen a mozgásórákon ingyenesen vehetnek részt. miközben aktívan tesznek egészségük megőrzéséért is. 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 agyban a memóriáért és tanulásért felelős részeit is.

Az egyéni tanácsadások során – az EFI irodában és a kitelepülések alkalmával egyaránt – bemutatásra kerülnek az EFI iroda által szervezett közösségi egészségfejlesztési programok és klubok, így többek között a cukorbeteg klub, dietetikai klub, az örömtánc klub, a nordic walking klub, a szülésfelkészítő klub, Aktív Kecskemét- Mozgás receptre program, a dohányzásról való leszokást támogató csoport, valamint a gyászfeldolgozó csoport. Szórólapok segítségével rendszeresen felhívjuk a figyelmet a járás területén elérhető, népegészségügyi szűrővizsgálatokra, így különösen a mammográfiás szűrésre, a méhnyakszűrésre és a vastagbélvizsgálatra.

Az eredmények alapján sokszor egyéni **dietetikai tanácsadás** is szükséges dietetikus szakember által. 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.

#### **4. Tapasztalatok:**

Az egyéni egészségfejlesztés célja az egyén egészségi állapotának fejlesztése és megőrzése, a tudatosabb egészség szemlélet kialakítása, a megbetegedések megelőzése és korai felismerése, valamint betegségek esetén a szövődmények kialakulásának elhárítása.

Tapasztalataink alapján az egyéni állapotfelmérések és egészségfejlesztési tanácsadások során hatékonyabban tudjuk érvényesíteni az egészségfejlesztés magatartásformáló szerepét. Ezek az alkalmak lehetőséget adnak arra, hogy a kliensek mélyebben megértsék az egészségüket befolyásoló tényezőket, és képessé váljanak saját egészségi állapotuk tudatos alakítására. Az egészséges életmód elfogadtatásához szükséges ismeretek átadása az egyéni foglalkozások keretében különösen eredményes.

2025-ben további vállalatok is felkértek bennünket arra, hogy munkavállalóik számára egyéni állapotfelméréseket és közösségi egészségfejlesztő előadásokat tartsunk. Az egyéni felmérések és tanácsadások során számos aktív korú felnőttet sikerült elérnünk, ami kiemelten fontos a megelőzés és a jó egészségi állapot hosszú távú fenntartása szempontjából. A következő évben is szeretnénk folytatni és tovább erősíteni a munkahelyekkel való együttműködést.

### III.

## EGÉSZSÉGKOMMUNIKÁCIÓ

<b>EFI által tartott ismeretterjesztő előadások száma (db)</b>	Facebook (EFI, Aktív Kecskemét) + Weboldal (EFI, Aktív Kecskemét) rövid, figyelemfelhívó ismertető, cikkek, videók egészséges életmóddal kapcsolatban (pl. Melanoma Kisokos, Szemünk egészsége- BKKM Kórház és a Kreatív Formák Alapítvány közös együttműködésében, Mozgásformák ajánlása, Táplálkozási ajánlások, Mammográfias vizsgálat fontossága, népegészségügyi szűrések, mentális egészség) 120 db
<b>Részvétel országos kampányok helyi megvalósításában (db)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nemzeti Rákellenes Világnap</li><li>- Vérnyomásmérés Hónapja</li><li>- Magyar Ápolók Napja</li><li>- Házasság hete</li><li>- Happy Hét (vízfogyasztás)</li><li>- Alzheimer világhónap</li><li>- Dohányzásmentes világnap</li><li>- Lelki egészség világnapja</li><li>- Idősek Világnapja</li><li>- Melanóma Világnap</li><li>- Föld napja</li><li>- Egészség világnap</li><li>- Autizmus világnapja</li><li>- Down szindróma világnapja</li><li>- Ritka betegségek világnapja</li><li>- Bringázz a munkádba!</li><li>- Újraélesztés Nemzetközi Napja</li><li>- Gondosóra program</li><li>- Semmelweis nap</li><li>- Nemzetközi Nőnap</li><li>- Mellrák elleni küzdelem hónapja</li><li>- Fizioterápia világnapja</li><li>- Anyatejes táplálás világnapja</li><li>- Európai Méhnyakrák Megelőzési Hét</li><li>- Diabetes Világnap</li><li>- Movember: Férfi egészség hónapja</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Védőnők Nemzetközi Napja</li> <li>- Autómentes nap</li> </ul> <p style="text-align: right;">Kampányok száma összesen: 28 db</p>
<p><b>EFI tevékenységére irányuló kommunikáció</b></p>	<p><b>Személyes előadások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendezvényeken az EFI tevékenységeinek bemutatása 59 db résztvevők száma: 2 063 fő</li> <li>- Kecskeméti Közgyűlésen az Egészségfejlesztési Iroda szakmai beszámolójának bemutatása és elfogadása 1 db résztvevők száma: 15 fő</li> <li>- Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesület éves szimpóziuma (2025.11. 06-08.) 1 db résztvevők száma: 50 fő</li> <li>- Életmórvorosi Konferencia (2025.10.09-11.) Mozgás receptre program megvalósulása Kecskeméten Az EFI irodák lehetséges szerepe a Mozgás receptre programban 2 előadás : 200 fő</li> </ul> <p><i>Személyes előadások összesen : 63 db</i> <i>Résztvevők száma: 2 328 fő</i></p> <p><b>Online előadások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Készülődés az Alzheimer sétára (videó) 749 megtekintés</li> <li>- Összefoglaló az EFI 2025 év tevékenységéről (videó) 399 megtekintés</li> <li>- Karácsonyi videó az EFI működéséről (videó) 5 906 megtekintés</li> <li>- Online ESZII hírlevelek (6 db) 500 megtekintés</li> <li>- EFI díjat kaptunk (videó) 1726 megtekintés</li> <li>- Kihívás Napja összefoglaló (videó) 415 megtekintés</li> <li>- Ember / Társ podcast – Alzheimer Világhónap, EFI szolgáltatásai 27.994 megtekintés</li> </ul> <p>+ weboldalunk</p> <p><i>Online előadások összesen: 12 db</i> <i>Megtekintések száma : 37. 689 db</i></p>
<p><b>Egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő előadások</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A mellrák elleni küzdelem hónapjához kapcsolódva a Mamma Zrt. kecskeméti orvosaival közösen egészségmegőrző és figyelemfelhívó kampányt indítottunk egy cikk és plakát formájában. A program célja a rendszeres mammográfiás szűrések fontosságának hangsúlyozása, valamint a lakosság egészségtudatosságának növelése volt.</li> </ul> <p><b>A kampány</b> keretében 10 000 darab tájékoztató plakát és ismeretterjesztő cikk készült, amelyeket háziorvosi rendelőkben helyeztünk ki, települési rendezvényeken terjesztettünk, valamint elektronikus formában is eljuttattunk az együttműködő nagy cégekhez, intézményekhez. A digitális anyagokat a munkaadók munkavállalóik részére továbbították október</p>

	<p>hónapban. Együttműködő partnereink: Kecskeméti Önkormányzat, Olimpia Kft., CabTec, Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal, Petőfi Nyomda, Bácsvíz Kft.</p> <p><b>Dohányzás elleni videó</b> 345 megtekintés</p> <p><b>Kecskeméti TV:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szemünk világa pótolhatatlan, Október a látás hónapja</li> <li>- Mammográfia fontossága</li> <li>- Alzheimer világhónap, demenciáról</li> <li>- Monspart Sarolta emlékgyaloglás, gyaloglás szerepe az egészségmegőrzésben</li> </ul> <p><i>6 alkalom elérések száma kb. 35. 000 fő</i></p>
<p><b>EFI tevékenységére irányuló kommunikációban résztvevő partnerek száma (db)</b></p>	<p>ESZII hírlevél, Kecskemét Város Önkormányzata, Gong Rádió, Kecskemét TV, hiros.hu, baon.hu., keol.hu., Petőfi Népe, Szuperinfo, Kecskeméti Lapok, Bács-Kiskun Vármegyei Kórház</p> <p style="text-align: right;">11 db</p>
<p><b>EFI tevékenységére irányuló kommunikációval elért lakosság száma (fő)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- több alkalommal szerepeltünk a Kecskeméti TV –ben, Gong Rádióban az EFI programjaival, tevékenységeivel (Alzheimer világhónap, Alzheimer Café, Alzheimer séta, Gyalogló Világnap, Aktív Kecskemét, Mozgás receptre program)</li> <li>- rendezvényeken EFI tevékenységeinek bemutatása</li> <li>- Facebook, weboldalon tevékenységünkről megjelenések, podcast</li> </ul> <p style="text-align: center;">elérések száma: 90.000 fő</p>

**IV.**

**KIEMELT FELADAT**

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: fiatalabb korosztálynak szervezett program
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 1. program Egészségnap a Bányai Júlia Gimnáziumban
<b>A program célja</b>	Mozgás népszerűsítése: Boronkay Péter paralimpikon motivációs előadásában saját példáján keresztül mutatta meg a fiataloknak, hogy kitartással és rendszeres mozgással bármilyen akadály legyőzhető. Hangsúlyozta, hogy a sport nemcsak a testet erősíti, hanem önbizalmat ad, fegyelmet tanít és segít a mindennapi nehézségek leküzdésében is. Előadása arra ösztönözte a diákokat, hogy találják meg a számukra örömet adó mozgásformát, és tegyék a sportot életük természetes részévé.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ Bányai Júlia Gimnázium 2025.03.13. 09:00-11:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	köznevelési intézmény
<b>Célcsoport</b>	18 év alattiak
<b>Program típusa</b>	egészségnap, motivációs előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 2 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	44 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	44 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	44 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Bányai Júlia Gimnázium, vállalkozás
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Boronkay Péter paralimpikon

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: közösségi mozgás és gyaloglás népszerűsítése
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 2. program Kecskeméti Monspart Sarolta Emlékgyaloglás 2025
<b>A program célja</b>	Célja, hogy Monspart Sarolta sport-és egészséges életmód eszményét közelebb hozza az emberekhez, és ráirányítsa a figyelmet a rendszeres mozgás, különösen a gyaloglás egészségjavító és közösségépítő hatására. Az esemény nemcsak megemlékezés Saci életéről és örökségéről, hanem arra ösztönzi az embereket, hogy kortól és edzettségi szinttől függetlenül mozduljanak meg, közösségben gyalogoljanak és hosszú távon is fenntartható egészséges életmódot alakítsanak ki.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.04.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ Főtér-Kecskeméti Arborétum 7,5 km 2025.04.24. 09:00-12:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősek
<b>Program típusa</b>	rendezvény, gyaloglás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 3 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	100 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	100 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	100 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	MOSA, Kecskeméti Nyugdíjasszövetség, CédrusNet
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: a mozgás népszerűsítése
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 3. program Magyar Sport Napja 2025 Kecskeméten
<b>A program célja</b>	Célja a mozgás és az egészséges életmód népszerűsítése, a fizikai erőnlét megőrzése és szinten tartása minden korosztály számára. Lehetőséget teremteni a családoknak, hogy együtt, közösségi élményként tapasztalják meg a sport és az aktív élet örömeit.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.05.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ Mercedes - Benz Sport Akadémia 2025.05.06. 14:00-19:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település, sportcsarnok
<b>Célcsoport</b>	családok
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	500 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	500 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	500 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Kecskeméti Sportiskola főszervező
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: kerékpározás népszerűsítése
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 4. program Bringás uzsonna Kecskemét 2025
<b>A program célja</b>	A Bringás uzsonna célja a mozgás és a kerékpározás népszerűsítése, valamint – a Magyar Kerékpárklub Bringázz a Munkába! kampányának részeként – a kerékpáros közlekedés társadalmi elfogadottságának és vonzerejének erősítése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.05.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Kecskeméti Főtér 2025.05.13. 14:00-16:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	kerékpározók
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 2 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	300 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	300 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	300 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	önkormányzat, Kecskeméti Kerékpárosok Klub
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: idősök aktivitásának hatékonyabb előmozdítása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 5. program Idősgondozó Szolgálat Sportnapja 2025
<b>A program célja</b>	Az idősök mozgásra ösztönzése és az aktív életmód támogatása
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.05.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Kecskeméti Arborétum 2025.05.09. 09:00-12:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősök
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 3 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	60 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	60 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	60 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Kecskeméti Idősgondozó Szolgálat
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: idősek aktivitásának hatékonyabb előmozdítása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	IV. - 6. program Mozdulj! Sportvetélkedő 2025, Kecskemét
<b>A program célja</b>	Mozgás népszerűsítése, célja a mozgás, fizikai erőnlét fenntartása, ez mellett kapcsolat- és közösségépítő, testi-lelki feltöltődést támogató program sportvetélkedők, Egészségtotó, mozgás tanácsadás
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.05.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Messzi István Sportcsarnok 2025.05.23. 09:00 – 14:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősek
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 5 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	250 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	250 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	250 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Kecskeméti Nyugdíjasszövetség főszervező
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: fizikai állapot javítása, szinten tartása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	IV. - 7. program Kihívás Napja 2025! Mozogjunk együtt – ESZII Kecskemét !
<b>A program célja</b>	Mozgás és az egészséges életmód népszerűsítése, a mozgás, fizikai erőnlét fenntartása, szinten tartása az ESZII dolgozói részére
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.05.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét/ Benkó Zoltán Szabadidő Központ + ESZII telephelyei 2025.05.28.
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 8 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	396 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	412 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	396 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	ESZII telephelyei
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: idősök aktivitásának hatékonyabb előmozdítása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 8. program Generációk Juniálisa 2025, Kecskemét – Mozgásban az élet!
<b>A program célja</b>	Mozgás népszerűsítése, célja a mozgás, fizikai erőnlét fenntartása, ez mellett kapcsolat- és közösségépítő, testi-lelki feltöltődést támogató program, Nordic Walking bemutató
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos Baánné Steinmezt Éva szoc. munkás, nordic w. oktató
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.06.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Benkó Zoltán Szabadidőközpont 2025.06.21. 09:00 – 12:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	idősök
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 3 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	150 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	150 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	150 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Kecskeméti Nyugdíjasszövetség főszervező
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: fizikai állapot javítása, szinten tartása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 9. program Mozdulj rá az egészségedre!
<b>A program célja</b>	Az egészséges életmód és mozgás népszerűsítése, célja a mozgás, fizikai erőnlét fenntartása, ez mellett kapcsolat- és közösségépítő, testi-lelki feltöltődést támogató program, Nordic Walking bemutató
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos Baánné Steinmezt Éva szoc. munkás, nordic w. oktató
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.06.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Benkó Zoltán Szabadidőközpont 2025.06.22. 14:00-18:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak, családok
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 4 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	120 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	120 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	120 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: fizikai állapot javítása, szinten tartása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program saját megnevezése</b>	IV. - 10. program Fizioterápia világnapja
<b>A program célja</b>	Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága (MGYFT) által meghirdetett Fizioterápia világnapja célja, hogy felhívja a figyelmet a gyógytorna és a fizioterápia egészségmegőrzésben és rehabilitációban betöltött fontos szerepére. Aktív, mozgásban gazdag és egészségtudatos életmódra ösztönzi a lakosságot.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Közreműködő
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos Juhász Vanda gyógytornász
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.09.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / ESZII Oktatási terem 2025.09.08. 16:30-17:30
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak, idősek
<b>Program típusa</b>	foglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 1 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	28 db
<b>Résztevők száma (fő)</b>	28 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	28 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	MGYFT
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: fizikai állapot javítása, szinten tartása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	IV. - 11 program III. Világ Gyalogló(Hó)Nap Kecskemét 2025
<b>A program célja</b>	A gyaloglás népszerűsítése, 4 órás folyamatos gyaloglás, idősek, fiatalok, munkahelyek megszólításával, generációk összekötésével
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Baánné Steinmetz Éva Nordic Walking oktató
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.10.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / Kecskeméti Arborétum 2025. 10.16. 10:00 – 14:00
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív és idős korúak, 18 év alattiak
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	1 alkalom / 4 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	163 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	163 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	163 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	KEFAG Zrt.
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: mozgás népszerűsítése
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	IV. – 12. program Aktív ESZII! kihívás
<b>A program célja</b>	Az Aktív ESZII program keretében háziversenyt szerveztünk, amelyhez a dolgozók önkéntesen csatlakozhattak. A résztvevők napi szinten rögzítették egyéni mozgástevékenységeiket. A verseny telephelyek közötti, valamint egyéni kategóriában is zajlott.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos Juhász Vanda gyógytornász
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.04-05. (90 nap)
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét 2025.05.28.
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	munkahely
<b>Célcsoport</b>	aktív korúak
<b>Program típusa</b>	rendezvény
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	naponta / egyéni
<b>Részvételek száma (db)</b>	100 db (139.019 perc)
<b>Résztvevők száma (fő)</b>	100 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	100 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	ESZII telephelyei
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	Mozgásprogram: fizikai állapot javítása, szinten tartása
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	IV. - 13. program <b>Aktív Kecskemét – Mozgás receptre program elindítása, koordinálása, web és facebook oldal kialakítása</b>
<b>A program célja</b>	<p>Az Aktív Kecskemét program Kecskemét város kezdeményezése, amelynek célja a lakosság fizikai és mentális jóllétének javítása, az aktív életmód elterjesztése, valamint a betegségek megelőzése közösségi szemléletben. A program hangsúlyt fektet a minden korosztály számára elérhető, ingyenes, biztonságos és fenntartható mozgásformák népszerűsítésére, együttműködésben önkormányzati, egészségügyi, oktatási és civil szereplőkkel.</p> <p>Az Aktív Kecskemét keretében indult el a Mozgás Receptre program az egészségügyi ellátás és a mozgásos prevenció összekapcsolására épül. A kezdeményezés lényege, hogy a háziorvosok– személyre szabott mozgásajánlást („receptet”) adnak pácienseik számára mint megelőző és gyógyító eszközt, figyelembe véve az életkort, egészségi állapotot, esetleges krónikus betegségeket és terhelhetőséget. Cél az egészségben eltöltött életevek számának növelése a lakosság fizikai aktivitásának, mozgással töltött idejének fokozásán keresztül.</p> <p>A fizikai aktivitás növelése mozgásprogramokon, mozgáshelyszíneken valósul meg. A program az Aktív Magyarország és a NETA támogatásával, és a Magyar Életmód Orvostani Társaság (ÉMOT), mint projektgazda gondozásában a települési önkormányzatok bevonásával, az önkormányzatok közigazgatási területén működő háziorvosok és mozgáshelyszínek, sportlétesítmények részvételével valósul meg.</p> <p>Fontos, hogy a mozgás megelőző és gyógyító hatását tudatosítsa, csökkentse a mozgáshiányból fakadó egészségügyi kockázatokat, valamint támogassa a résztvevőket az aktív életmód kialakításában és fenntartásában. A receptre ajánlott mozgásformák szakmailag felügyelt, közösségi keretek között</p>

	<p>valószínűleg meg, hozzájárulva nemcsak a fizikai állapot javulásához, hanem a stressz csökkenéséhez, a mentális jólléthez és a társas kapcsolatok erősödéséhez is.</p> <p>A 2025-ös év során 40 házi orvos csatlakozott a Mozgás Receptre programhoz, amelynek ismertsége és lakossági elérése folyamatosan növekedett. A program eredményességét jól mutatja, hogy az ősszel megrendezett EMOT Kongresszuson a csatlakozott önkormányzatok közül, a beváltott receptek száma alapján, Kecskemét előkelő 3. helyezést érte el, amelyért díjat is kaptunk.</p> <p>A bővülő mozgáshelyszíneknek és az egyre több elérhető foglalkozásnak köszönhetően mind szélesebb körben tudtuk megszólítani a lakosságot mind a Mozgás Receptre, mind az Aktív Kecskemét program keretében. Az órák kínálata 2–3 havonta az igényekhez igazodva folyamatosan bővül és módosul (elérhetőség <a href="http://www.aktivkecskemet.hu">www.aktivkecskemet.hu</a>).</p> <p>A nyári és kora őszi időszakban az Aktív Kecskemét Program részeként elindítottuk az Aktív Nyár és az Aktív Ősz programsorozatunkat is a Kecskeméti Szabadidő Központban, ahol hétfőként változatos mozgásórákon vehetett részt a lakosság. A kezdeményezés nagy népszerűségnek örvendett.</p> <p>Szeptember végén csatlakoztunk a Hírös Maraton rendezvényhez is, ahol mozgásbemutatóval és állapotfelméréssel vártuk az érdeklődőket.</p>
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a programfelelős neve, végzettsége</b>	Dr. Bagi Anett orvos, EFI vezető Juhász Vanda gyógytornász, EFI munkatárs
<b>Megvalósítás időszaka</b>	2025.03-12.
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	Kecskemét / ESZII tornaterem, tornatermek, Arborétum, Szabadidőpark
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	település
<b>Célcsoport</b>	aktív és idős korúak
<b>Program típusa</b>	mozgás foglalkozások

<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	heti rendszereséggel / 1 óra
<b>Részvételek száma (db)</b>	5195 db
<b>Részvevők száma (fő)</b>	5195 fő
<b>Adott programot befejező részvevők száma (fő)</b>	5195 fő
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Kecskeméti Önkormányzat, vállalkozások
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	10 edző

