

PROGRAMBESZÁMOLÓ

Programelem megnevezése	Egészségnap		
Programfelelős neve, beosztása	Bánkői Edit – szakmai asszisztens		
Programmegvalósulás időpontja	2018. szeptember 14.		
	Elvégzett feladatok időintervalluma	Elért eredmény (létszám)	Igazoló dokumentum (melléklet)
	20 óra	164 fő	meghívó, fotó, jelenléti ív, programbeszámoló
Elvégzett feladatok:			
1. Előkészületi munkák (összesen kb. 8 óra időtartam)			
<ul style="list-style-type: none"> Az egészségnap programjának összeállítása, előadók felkeresése, szűrővizsgálatok előkészítése, életmódprogramok összeállítása, önkéntesek toborzása, személyes egyeztetések A helyi lakosság érdeklődésének felkeltése, plakátok, szórólapok elkészítése, kihelyezése, a helyi civil szervezetek, intézmények bevonása a program népszerűsítésében. 			
2. Megvalósulás (9 óra időtartam)			
<ul style="list-style-type: none"> Az egészségnap részprogramjait a város közepén lévő sportcentrumban valósítottuk meg, mivel ez könnyen megközelíthető a lakosság számára, és a szabadtéri részprogramok nagyobb létszámú érdeklődést mutattak. A szűrővizsgálatokat és az életmódprogramokat is ezen a helyszínen, felállított rendezvénysátrakban valósítottuk meg. Programok <ul style="list-style-type: none"> Életmódsátor - Egészséges ételek és italok kóstolója; BMI – testkontroll és testtudat fejlesztése; fűszer – és gyógynövény bemutató. Kiscsoportos beszélgetések életmód és táplálkozási tanácsadóval, melynek témái: Étkezési szokásaink és érzelmeink. Lelki állapotunk az étkezésünkre. Étkezési zavarok, táplálkozási problémák. Fizikai és lelki éhség. Szűrővizsgálatok - vérnyomás, vércukormérés; koleszterin- és testsír szintmérés; hallás- és látásvizsgálat. Sportprogramok - közösségi aerobmozgások; egyéni és csapatversengések; élő csocsóverseny, alternatív sporteszközök kipróbálási lehetőségei, erőnlét- és állóképesség fejlesztése. Az egész napos programba fiatal önkénteseket vontunk be, akik segítettek a helyszínek kialakításában, a részprogramok gördülékeny megvalósulásában. 			
3. Utómunkálatok (összesen kb. 3 óra időtartam)			
<ul style="list-style-type: none"> Személyes visszajelzések, beszélgetések a program eredményeinek és hatásainak értékelése. A pályázati elszámoláshoz a projektdokumentáció összeállítása, a programról készült fotók összerendezése, szakmai programbeszámoló elkészítése. 			

Sikerek, eredmények, jó gyakorlatok:

Résztevők száma:

Mivel a szervezési előkészületek minősége megfelelő volt, így a program minden eleme sikeresen valósult meg. Eredményes volt, hogy külön választottuk a csendesebb, nyugodtabb helyszíneket tartalmazó programelemeket a mozgásos, dinamikusságot igénylő elemektől, és azokat más-más helyszínen szerveztük meg.

Jó tapasztalás, hogy közösségi programon a lakosság sokkal nyitottabb az egészségügyi szűrésekre, mivel egymást biztatják, egymás kíváncsiságát felkeltik a beszélgetések során.

Jó gyakorlat, hogy a helyi civilszervezeteket, munkahelyi kollektívákat külön-külön megszólítottuk, ezzel fokoztuk a kedvet, és növeltük a részvételi a programon való arányt.

Akadályok, nehézségek, dilemmák, megoldási javaslatok (kivel, mit, hogyan)

Mivel nagy volt az érdeklődés a program iránt, a tervezett helyiségek és szabadtéri helyek befogadó tere limitált, így a résztvevők létszámát szükséges meghatározni. A karszalagos verzió jónak tűnik ennek a szabályozására.

Következő terv

Hasonló jellegű, egészségtudatosságot fejlesztő programszervezését a jövőben is tervezünk, amint adódik rá forrás és lehetőség.

Megjegyzés: A felsorolt melléletek eredeti példányban Balkány Város Önkormányzatnál, a projektirodában kerülnek megőrzésre. A beszámoló aláírással érvényes.

Aláírás: *Balkányi Edit*

Dátum: Balkány, 2018. szeptember 18.

PROGRAMBESZÁMOLÓ

FOTÓMELLÉKLET

Programelem megnevezése: Egészségnap

Programmegvalósulás időpontja: 2018. szeptember 14.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZAG
KORMANYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFOP-1.5.3-16-2017-00119 - „A cél közös, együtt a jövőnkért!”
Balkány Város Önkormányzata



A programbeszámolót összeállította Bánkövi Edit – szakmai asszisztens

Dátum: Balkány, 2018. szeptember 17.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZAG
KORMANYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

PROGRAMBESZÁMOLÓ

Programelem megnevezése	Sportnap-sportbörze		
Programfelelős neve, beosztása	Bánkői Edit – szakmai asszisztens		
Programmegvalósulás időpontja	2018. szeptember 15.		
	Elvégzett feladatok időintervalluma	Elért eredmény (létszám)	Igazoló dokumentum (melléklet)
	20 óra	84 fő	meghívó, fotó, jelenléti ív, programbeszámoló
Elvégzett feladatok:			
<ul style="list-style-type: none">• Előkészületi munkák (összesen kb. 8 óra időtartam)• A sport nap programjának összeállítása, közreműködők felkeresése, helyszín és eszközök előkészítése, sportprogramok összeállítása, önkéntesek toborzása, személyes egyeztetések.• A helyi lakosság érdeklődésének felkeltése, plakátok, szórólapok elkészítése, kihelyezése, a helyi civil szervezetek, intézmények bevonása a program népszerűsítésében.			
Megvalósulás (9 óra időtartam)			
<ul style="list-style-type: none">• A sportnapot a város közepén lévő sportcentrumban valósítottuk meg, mivel ez könnyen megközelíthető a lakosság számára.• A részprogramok tartalma felkeltették a résztvevők érdeklődését, így minden korosztály, gyerek és felnőtt is megtalálta a maga számára érdekes elfoglaltságot.• Az egész napos programba fiatal önkénteseket vontunk be, akik segítettek a helyszínek kialakításában, a részprogramok gördülékeny megvalósulásában.			
Sportprogramok:			
<ul style="list-style-type: none">• Debreceni Triál Klub aktív pihenőparkot állított fel, melyben izom és erőfejlesztő eszközöket próbálhattak ki az érdeklődők. Digitális felületen követhették a goldsprint gyakorlatokat, melyben mozgás közben mérték a pulzust, a vérnyomást, a sebességet, időt stb. A közös bemelegítéssel előkészítettük a résztvevők testét az alternatív sporteszközök kipróbálására.• Fuss Balkány, fuss! elnevezéssel futóversenyt szerveztünk, amelyre szép számmal neveztek minden korosztályból. Egy jó hangulatú, családi és sportos napot tölthetünk el együtt. A futóversenyt több kategóriában rendeztük meg. Az óvodáskorúaknak 500 m távot természetesen kísérő segítségével, az alsó tagozatos iskolás gyerekeknek 800 m-t, a felső tagozatnak 1.2 km-t, míg a felnőtt korosztálynak 3 km-t kellett teljesítenie.• A 11-es rugóverseny megszervezése sem volt könnyű, mivel a futóverseny és a többi kísérő program már a szabad területek nagy részét elfoglalta. Természetesen ez nem jelentett akadályt a szervezést illetően, egyeztettünk polgármester úrral és egy kicsit átszerveztük a programokat, így mindegyik teljes mértékben megvalósult. Nagy volt az érdeklődés természetesen a fiúk körében elsősorban, de lányok is szép számmal vettek részt a versenyben.• Az íjászat is nagyon népszerű volt, főleg a gyerekek és a fiatal felnőttek körében. A			

kezdeti nehézségek után mindenki nagyon hamar elsajátította az íjászat művészetét. Nagyon sok pozitív visszajelzést kaptunk részükről, így a továbbiakban is igényt tartunk majd az íjászok bemutatóira.

A nap végén a Szabolcs Vezér Oktatási Központ és a geszterédi általános iskola tanulói tartották meg színvonalas zenei sportnap záró bemutatójukat.

Utómunkálatok (összesen kb. 3 óra időtartam)

- Személyes visszajelzésekből, beszélgetésekből a program eredményeinek és hatásainak értékelése.

A pályázati elszámoláshoz a projektdokumentáció összeállítása, a programról készült fotók összerendezése, szakmai programbeszámoló elkészítése.

Sikerek, eredmények, jó gyakorlatok:

Mivel a szervezési előkészületek minősége megfelelő volt, így a program minden eleme sikeresen valósult meg. Megfelelően válogattuk össze a programelemeket, így mindenki számára elégedettséggel zárult a sportnap.

Jó gyakorlat, hogy a helyi civilszervezeteket, munkahelyi kollektívákat külön-külön megszólítottuk, ezzel fokoztuk a kedvet, és növeltük a részvételi a programon való arányt.

Akadályok, nehézségek, dilemmák, megoldási javaslatok (kivel, mit, hogyan):

A program gördülékenyen valósult meg, nem merültek fel nehézségek sem a szervezés és sem a lebonyolítás során.

Következő terv

Hasonló jellegű, egészséges életmódot és benne a mozgás erejét előtérbe helyező programok szervezését a jövőben is tervezünk, amint adódik rá forrás és lehetőség.

Megjegyzés: A felsorolt mellékletek eredeti példányban Balkány Város Önkormányzatnál, a projektirodában kerülnek megőrzésre. A beszámoló aláírással érvényes.

Aláírás: *Balkányi Csaba*

Dátum: Balkány, 2018. szeptember 18.

PROGRAMBESZÁMOLÓ

FOTÓMELLÉKLET

Programelem megnevezése: Sportnap-sportbörze

Programmegvalósulás időpontja: 2018. szeptember 15.



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZAG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTÉS A JÖVŐBE

EFOP-1.5.3-16-2017-00119 - „A cél közös, együtt a jövőnkért!”
Balkány Város Önkormányzata



A programbeszámolót összeállította Bánkövi Edit – szakmai asszisztens

Dátum: Balkány, 2018. szeptember 18.

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZAG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE

PROGRAMBESZÁMOLÓ

Programelem megnevezése	Családi nap		
Programfelelős neve, beosztása	Bánkői Edit – szakmai asszisztens		
Programmegvalósulás időpontja	2018. szeptember 15.		
	Elvégzett feladatok időintervalluma	Elért eredmény (létszám)	Igazoló dokumentum (melléklet)
	20 óra	71 fő	meghívó, fotó, jelenléti ív, programbeszámoló
Elvégzett feladatok: <ul style="list-style-type: none">• Előkészületi munkák (összesen kb. 8 óra időtartam)• A családi nap programjának összeállítása, közreműködők felkeresése, helyszín és eszközök előkészítése, sportprogramok összeállítása, önkéntesek toborzása, személyes egyeztetések.• A helyi lakosság érdeklődésének felkeltése, plakátok, szórólapok elkészítése, kihelyezése, a helyi civil szervezetek, intézmények bevonása a program népszerűsítésében.			
Megvalósulás (9 óra időtartam) <ul style="list-style-type: none">• A családi napot a város közepén lévő sportcentrumban valósítottuk meg, mivel ez könnyen megközelíthető a lakosság számára.• A részprogramok tartalma felkeltették a résztvevők érdeklődését, így minden korosztály, gyerek és felnőtt is megtalálta a maga számára érdekes elfoglaltságot.• Az egész napos programba fiatal önkénteseket vontunk be, akik segítettek a helyszínek kialakításában, a részprogramok gördülékeny megvalósulásában.			
Programelemek <p>Családi versengések: A közös bemelegítéssel előkészítettük a résztvevők testét a családi versengésekre, melyben a csapatok összemérték ügyességüket, erejüket és leleményességüket. A részvevő csapatok mindegyike ajándécsomag jutalomban részesült.</p> <p>Gyerekkuckó és népi játszótér: A gyerekek számára izgalmas időtöltés volt az arcfestés és csillámtetoválás, valamint a kézműves és kreatív foglalkozásokon való alkotások: gyöngyfűzés, színes só rétegezése ajándék üvegcsékben, textilfigurák készítése. Nagy sikere volt a népi játszótér eszközeinek is, amiben 20 féle különböző, régi korokat felidéző ügyességi és fajték elemet próbálhattak ki a gyerekek.</p> <p>Kollektív főzések, kóstolók: Lehetőséget biztosítottunk a helyi civil szervezeteknek, a munkahelyi kollektíváknak, a családoknak arra, hogy a szabadtéri főzésben részt vegyenek. Több főzőcsapat süttött, főzött, ki bográcsban, ki tárcsán, ki grillen. A kész ételekből pedig kóstolásokkal ízlelgettük egymás főztjét. Készült lecsó, öhöm, lapcsánka, halászlé, vadas pörkölt, nyírségi töltött káposzta, chilis bab...</p>			

Utómunkálatok (összesen kb. 3 óra időtartam)

- Személyes visszajelzésekből, beszélgetésekből a program eredményeinek és hatásainak értékelése.

A pályázati elszámoláshoz a projektdokumentáció összeállítása, a programról készült fotók összerendezése, szakmai programbeszámoló elkészítése.

Sikerek, eredmények, jó gyakorlatok:

Mivel a szervezési előkészületek minősége megfelelő volt, így a program minden eleme sikeresen valósult meg. Megfelelően válogattuk össze a programelemeket, így mindenki számára elégedettséggel zárult a családi nap.

Jó gyakorlat, hogy a helyi civilszervezeteket, munkahelyi kollektívákat külön-külön megszólítottuk, ezzel fokoztuk a kedvet, és növeltük a részvételi a programon való arányt.

Akadályok, nehézségek, dilemmák, megoldási javaslatok (kivel, mit, hogyan):

A program gördülékenyen valósult meg, nem merültek fel nehézségek sem a szervezés és sem a lebonyolítás során.

Következő terv

Hasonló jellegű, közösségformáló programszervezését a jövőben is tervezünk, amint adódik rá forrás és lehetőség.

Megjegyzés: A felsorolt mellékletek eredeti példányban Balkány Város Önkormányzatnál, a projektirodában kerülnek megőrzésre. A beszámoló aláírással érvényes.

Aláírás: *Balkányi Edina*

Dátum: Balkány, 2018. szeptember 17.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZAG
KORMANYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



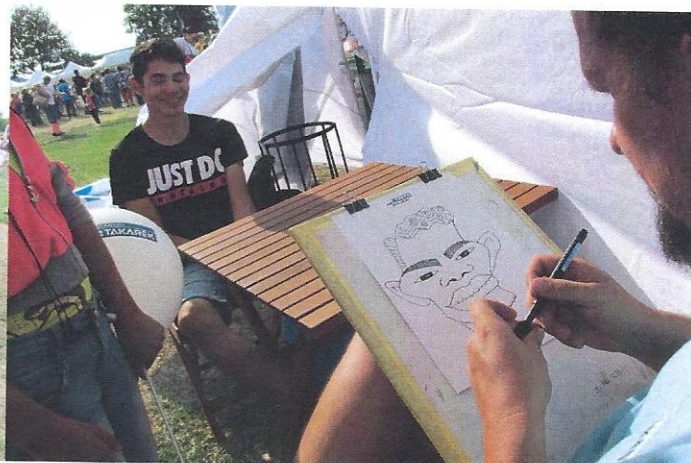
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

PROGRAMBESZÁMOLÓ

FOTÓMELLÉKLET

Programelem megnevezése: Családi nap

Programmegvalósulás időpontja: 2018. szeptember 15.



SZÉCHENYI 2020

EFOP-1.5.3-16-2017-00119 - „A cél közös, együtt a jövőnkért!”
Balkány Város Önkormányzata



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZAG
KÖRMA NYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFOP-1.5.3-16-2017-00119 - „A cél közös, együtt a jövőnkért!”
Balkány Város Önkormányzata



A programbeszámolót összeállította Bánkóvi Edit – szakmai asszisztens

Dátum: Balkány, 2018. szeptember 17.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZAG
KORMANYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE