

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 testzsír 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. | | | |

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

Sikerek, eredmények, jó gyakorlatok:

Részvevők 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 mellékletek 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



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



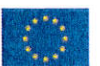
A programbeszámolót összeállította Bánkövi Edit – szakmai asszisztens

Dátum: Balkány, 2018. szeptember 17.

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZAG
KORMANYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE