



EFOP-1.6.2.-16-2017-00110 „Szegregált élethelyzetek felszámolása komplex programokkal Szirákon”

Egészségnap – szakmai beszámoló

Az EFOP-1.6.2.-16-2017-00110 „Szegregált élethelyzetek felszámolása komplex programokkal Szirákon” keretében 2018. december 14-én egészségnap megszervezésére került sor.

Az egészségnap keretében játékos mozgásprogramot, kreatív foglalkozást, egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsadást szerveztünk, kiegészítve, támogatva a párhuzamosan megszervezett lakossági szűrőprogrammal.

Az egészségnap célja, hogy információkat adjon át az egészségi állapottal, egészséges életmóddal kapcsolatosan, tanácsadással segítse a betegségek megelőzéséhez szükséges életmód változtatást valamint felkeltse a motivációt a személyes felelősségvállalásra.

Fontos célnak tartottuk még a személyes kapcsolatfelvételt, a tanácsadók, programvezetők valamint a helyi lakosok közötti ismerkedést, bizalom kiépítését, a további programok sikeres megvalósításához szükséges együttműködés megalapozását.

A játékos mozgásprogramon 82 gyermek, óvodás és általános iskola alsó tagozatos diák (1-2 osztály) vett részt. A játékos készségfejlesztéshez ügyességi akadálypályát állítottunk fel a település művelődési házában nagytermében. Az akadálypálya a gyermekek koncentrációs készségét, problémamegoldó képességét és ügyességüket hivatott javítani.

A gyerekek nagy érdeklődéssel fogadták a számukra új kihívásokat rejtő akadálypályát. Négykézláb kellett egy keskeny, kacsaringós műanyag pallón egyensúlyozniuk úgy, hogy a lábukat nem tehetik le a földre, illetve a pályába beépített karikákon át kellett bújniuk. A pálya végén páros lábbal kellett szökdelni bóják között, majd egy lábon szökdelés következett különböző helyzetekben lévő akadályokra. A sort ügyességi játék zárta, célba dobás különböző méretű és súlyú labdákkal. Az első kör mindenkinél a tapasztalatszerzés és ismerkedés köre volt, a második körben már sokkal bátrabban indultak el a gyerekek leküzdeni az akadályokat. A hullahopp karika fiúknál, lányoknál egyaránt kedvelt sporteszköz volt.

A később tervezett egészségnapok elválaszthatatlan része lesz a készségfejlesztő mozgásprogram, kiegészítve olyan új eszközökkel, amely lehetővé teszi több gyermek és felnőtt közös mozgását, illetve új készségek elsajátítását, gyakorlását.

Első alkalommal a felnőttek nem vettek aktívan részt, bevonásuk azonban hosszú távon hozzá járulhat majd az egészség-élmény megszerzésében.

Karácsony közeledtével a kézműves foglalkozásokon díszek, ajándékok készítését terveztük. Összesen 45 gyermek vett részt ezen a foglalkozáson (4- 10) éves korosztály, és készített a karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó kreatív tárgyakat.

A gyerekek megismerhettek új kézműves technikákat, a tevékenység során átélhették az alkotás örömét. Felfedezhették, hogy a saját kezűleg készült, egyszerű tárgyakkal is okozhatnak örömet másoknak és önmaguknak; hogy sok mindenre használhatják a kezüket és a fantáziájukat.

Többféle tevékenységgel készültünk:

Karácsonyi színezők, zsírkréta, festés

Karácsonyfa hajtogatás, díszítés

Karácsonyi képeslap készítése

Só-liszt gyurmából karácsonyi ajándék készítése, díszítése.

A legkedveltebb tevékenység a só- liszt gyurma karácsonyi dísz alkotása volt. Többféle formából, minták segítségével elkészíthették a karácsonyi díszeket az alkotni vágyó gyerekek, díszítés során fantáziájukat szabadon engedve saját ötleteiket is megvalósíthatták.

A foglalkozáson elkészített díszek időtálló emlékek lesznek, amik sok év múlva is öltöztethetik a karácsonyfát. Minden gyermek kapott szaloncukrot és almát.

A mozgásprogramhoz hasonlóan a kreatív foglalkozásokat is az egészségnap rendszeres elemének tekintjük, hiszen az alkotás mellett segíti a személyes kapcsolatfelvételt, a bizalmi légkör hozzájárul az egészséggel, jólléttel kapcsolatos ismeretek átadására, a projekt célcsoportja igényeinek megismerésére, a szükséges fejlesztések közös kialakítására.

Az életmóddal kapcsolatos tanácsadás, az egészséggel kapcsolatos kérdések feltárásához, ismeretek bővítésére adott lehetőséget nemcsak a szűrést követően, hanem a különböző egészségnapi programelemek megvalósítása során is.

Az AlterEgo Egyesület fotó és rajz pályázatot is hirdetett „Nekünk fontos Szirák” címmel Szirák általános iskolás (rajzpályázat) valamint a középiskolás (fotó pályázat) tanulói részére az alábbi két témában:

- a. Jó itt élni! (amire büszkék vagyunk a településen, számunkra fontos, kedves helyszínek, emberek, helyzetek)
- b. Jobbá akarjuk tenni! (problémák, gondok, vagy javítani valók – ezeket bemutató vagy szimbolizáló rajzok)

A beadási határidő igen rövid volt, és a középiskolás programok miatt fotók nem is érkeztek. Az általános iskolások által beküldött rajzok legfontosabb üzenete az volt, hogy sokan kötődnek a településhez, szeretnek itt élni. Konkrét vagy a rajzokból következtethető javaslatok is születtek, legtöbbször játszóteret szeretnének, de szívesen látnának Plázát vagy olyan boltokat, amelyek kedvelt elektronikai eszközöket, ételeket árulnak. A rajzok közül

kiemelkedőnek tartottuk a 1. osztály montázsát valamint egy másodikos kisfiú átgondolt és nagyon ügyesen elkészített rajzát. Kiváló munkájukat ajándécsomaggal jutalmaztuk.

A pályázat eredeti célját talán nem érte el – így feltétlen fontosnak tartjuk, hogy hosszabb beadási határidővel, alaposabb előkészítéssel újra meghirdetjük – hiszen nem titkolt szándékunk, hogy aktív részvételre buzdítsuk az itt élőket, segítsük a teremtő partnerségek létrejöttét, a döntéshozók, érintettek, érdekeltek együttműködését egy élhetőbb település kialakításához.

Az egészségnap keretében lakossági szűrőprogramot szerveztünk, melyben a szív és érrendszeri betegségek kockázatát becsültük meg, vércukorszint, koleszterinszint, vérnyomás, testösszetétel mérésével. A szűrési eredményeket személyenként rögzítettük, a későbbiekben így egy helyen megtalálhatók lesznek, segítve így a célzott tanácsadást, életmódváltást, szükség esetén további kivizsgálást, egészségügyi ellátást.

Összesen 112 mérés történt, az eredmények értelmezését, a szükséges teendők megbeszélését többek között egészségpszichológus, egészségfejlesztő mentálhigiénikus segítette. A szűrésen résztvevők tombolát kaptak, a nyerteseket karácsonyi ajándécsomagokkal leptük meg.

A szakértői csapat javaslata a táplálkozással kapcsolatos ismeretek célcsoportra szabott bővítése, készségfejlesztő programok megszervezése a későbbiekben.

Az egészségnap – szűrés program tapasztalatait, a szakértők javaslatait a későbbi napok megtervezésekor figyelembe vesszük, nemcsak a tartalmi elemeknél, hanem a program szervezésénél is.

2018. december 14.

Dr. Péntes Marianna
Konzorciumi partner – AlterEgo Egyesület
vezetője