

Egészségfejlesztő programok tizenhat hevesi kistélepülésen

?A legnagyobb kincs ? Egészségfejlesztési program a Hevesi kistérségben? TÁMOP-6.1.2/LHH/11-A-2012-0020 számú program a dél-hevesi kistérség tizenhat településén valósult meg EU támogatásból az elmúlt két évben, 2012. december 01-től 2014. november 30-ig.

A program célja az volt, hogy elősegítse az egészséget szolgáló egyéni magatartásminták és közösségi értékek, valamint az egészségfejlesztés színterein megvalósuló közösségi programok elterjesztését, az életminőség javítását. A teljes egészében EU támogatásból megvalósuló projekt a Hevesi kistérség 16 településén, kiemelten hat településen, Tarnabodon, Erken, Boconádon, Tarnasárányban, Kiskörén és Erdőtelken, nyújtott ingyenes szolgáltatásokat.

Tevékenységeinkkel arra törekedtünk, hogy támogassuk az egészséges életmódhoz szükséges tudás és készségek megszerzését, a cselekvésen alapuló egészségtudatos magatartás kialakítását, valamint arra, hogy a legjelentősebb egészségkockázati tényezőket megelőzési és egészségfejlesztési programokkal befolyásoljuk, és erősítsük a helyi közösségi aktivitásokat, partnerségi együttműködéseket, egészségtudatos helyi döntéseket az egészség, mint „érték és eszköz” elv érvényesülése érdekében.

A

programban résztvevő orvosok, egészségügyi szakdolgozók, pszichológusok, mentálhigiénikusok a kistérség minden intézményében (óvodák, iskolák, idősotthonok, nyugdíjas klubok), a mozgáskorlátozottakra tekintettel, a betegek otthonaiban, valamint az adott közösségek működésével harmonizáltan (életmód, időnyomunka, szokások), a köztereken felállított sátoorkórházaiban szólították meg célcsoportjaikat.

Az egészségnapokon nyolc szakember visszatérően teremtett lehetőséget a betegségekben szenvedők kezelési stratégiájának kidolgozására, illetve a nagyfokú rizikótényezőkkel élők betegségeinek megelőzésére.

Egészségtanácsadás keretében szájhigiéne, drog- és alkohol prevenció, diétetika, diabetológia, szexuális felvilágosítás, elsősegélynyújtás, újraélesztés, gyermekbetegségekkel kapcsolatos ismeretek, szocio-emocionális fejlesztések, konfliktus- stressz kezelés, időskori demencia szűrés- és –kezelés vártuk az érdeklődőket.

A felvilágosító programok keretében a Kistérség 14 általános iskolájának minden osztályába a projekt időszakban kétszer jutottunk el a „Zsiráf” drogrevenüciós programunkkal. A foglalkozásokra egy szemléltetőeszközzel ingergazdaggá tett mozgó osztályteremben került sor, amit nagy érdeklődéssel díjaztak a gyerekek.

Rekreációs és szabadtéri rendezvényeink keretében minden korosztályt megszólítottak a Magyar Akupunktúra és Moxaterápiás Egyesület szakemberei Dr. Eöry Ajándok vezetésével.

Programjainkkal igyekeztünk minden korosztályt megszólítani az óvodásoktól a nyugdíjasokig. „Meseterápiás” foglalkozásokkal a gyermekek lelki épülésre, rekreációs foglalkozásokkal az idősebbek „ifjan tartására” figyeltünk.

Minden korosztálynál nagyon népszerű volt és megpendítette a lélek húrjait az állatasszisztált „kutyaterápiás” programunk.

Nyári életmódtábort tartottunk a kiemelt település általános iskolás tanulóinak 2013-ban Balatonszárszón, 2014-ben Keszthelyen. Sok gyermeknek ez volt az első alkalom, hogy meglátta a magyar „tengert” vagy egyáltalán elhagyta a szülőfaluja határát.

Kiemelt figyelmet fordítottunk a sportra az „ép testben ép lélek” szellemében. Két nagyrendezvényünkön megszólítottuk a tizenhat település lakosságát, 2013-ban Dél-Hevesi kispályás labdarúgó tornát, 2014-ben Dél-Hevesi duatlont tartottunk. Ezen kívül a kisléptékű települési programok jegyében nagyon sok óvodát, iskolát, idősek otthonát segítettünk hozzá, hogy megvalósítsák azokat az álmaikat, amelyek a testi, lelki, szellemi egészség alapvető elemei, de forráshiány miatt nem kerülhetett rá sor. Miután a szakmaközi megbeszéléseken a térség szakembereivel konzultálva tudomásunkra jutott, hogy sok esetben kihívás még a közlekedés

szabályait is megtanítani a gyerekeknek, mert nem tudják mi az a zebra, ugyanis a falun kívül még nem voltak, zászlónkra tűztük a kirándulás és túra programokat.

- Átány: Kerékpártúra Poroszlón, sportnap, Kékes-túra
- Boconád: Vitalitás egészségnapok kicsiknek és nagyoknak
- Erdőtelek: Aggtelek kéktúra, Kirándulás a Szalajka völgybe
- Erk: Egészségtúra a Mátrában, Jászberényben, KUL-TÚRA
- Hevesvezekény: Sporttal az óvodásokért, kirándulás Nőtincstre a SEHOLSZIGET élményparkba
- Kisköre: Egészségprogram izgő-mozgó óvodásokért. Kirándulás a Mátrában-hegyi túrázás; „Egészség hónap a Kiskörei Vásárhelyi Pál Általános Iskolában”
- Kömlő: Gárdonyi Kupa-sportnap; Kirándulás az egészséges óvodásokért
- Pély: Egészségtúra a Mátrában
- Tarnabod: Családi egészségnap – kirándulás az óvodásokkal
- Tarnaméra: Megyei terítési verseny, tudásverseny a Tarnamérai Általános Iskolában
- Tarnaörs: Sporttal az egészségért napok
- Tarnaszentmiklós: „Másképpen is lehet”-Egy nap az egészségért
- Tarnasadány: „Mit egyek, hogy egészséges legyek” egészségnap a Tarnasadányi Általános Iskola diákjaival „Egészség hét a klub háza táján” – Gyémántkör

Nyugdíjasklub programja

- Tenk: Egészségtúra Miskolc, Lillafüred
- Tiszanána: Sütő András Általános Iskola gyermeknap programja; Sütő András Általános Iskola – egészség hét
- Zaránk: Egészség hét a zaránki idősek otthonában

És rajzoltunk. A projekt időszakban négy alkalommal hirdettünk rajzversenyt. Szerettük volna megtanítani a gyermekeket álmodni, mert aki nem tud álmodni, annak nincsenek céljai és akinek nincsenek céljai az nem is fog semmit elérni. Rövidtávú célunk pedig az volt, hogy megjutalmazhassuk őket, hogy kitüntessük, hogy fotózzuk és megvendégeljük, azért, hogy higgyék el, ők is fontosak. És voltak még egészségtréningjeink pedagógus kollégáknak, szakmaközi megbeszélések és nem utolsósorban szakmai konferencia.

Szakmai konferencia, ahol az orvos csoport kollégái számot adtak a két év tapasztalatairól és irányt mutattak a jövőre, amikor már nem lesz egészséges program, de egyre inkább tudatosan kell foglalkozni az egészséggel.

2014. november 27- én Boconádon tartottuk a záró rendezvényünket és eredményt hirdettünk az aktuális rajzversenyekben. A rendezvényen a projektvezető és a szakmai vezető mellett beszámoltak a projektben dolgozó szakemberek a tapasztalataikról, majd sor került az óvodás és általános iskolás gyerekek számára meghirdetett rajzverseny díjátadására.

A pályázatra mintegy 400 pályamunka érkezett. A pályamunkákat Révész László László festőművész osztálya értékelt. Ez úton is gratulálunk a rengeteg gyönyörű rajz készítőjének!

A zsűri kiállításra javasolja a következő alkotók munkait:

Tóth József 2. Oszt. Átány

osztályfőnök: Kovács Zoltánné

Kalmár Dániel 6. Oszt Pély (Tarnaszentmiklós)

osztályfőnök: Magyar Lászlóné

Kis Gábor 4. Oszt Tarnaméra

osztályfőnök: Major Lászlóné

Molnár Gergő 1. Oszt Tarnaszentmiklós

osztályfőnök: Handóné Kurc Márta

Báder Elizabet 8. Oszt Erk

osztályfőnök: Ivony István

felkészítő tanár: Bálint Eszter

Báder Mária 5.oszt Erk

osztályfőnök: Kassáné Hegedűs Sarolta

felkészítő tanár: Bálint Eszter

Szutor Melinda 2.oszt Tiszanána (a zsűrinek nagyon tetszett ez a munka a felirat nélkül meg erősebb lenne a rajz)

osztályfőnök: M. Szűcs Istvánné

Szabó Noémi 2.oszt Tiszanána

osztályfőnök: M. Szűcs Istvánné

Pető Gergő 5 éves Boconád

Óvó néni: Gömöri Judit, Juhászné Kiss Edit

Pintér Lili 6.oszt Tarnaméra

osztályfőnök: Kovácsné Zazravec Ildikó

Szabados Levente 4.oszt Tarnaméra

osztályfőnök: Major Lászlóné

Varnyú Elizabet 6.oszt Pély

osztályfőnök: Erdész Katalin

Pataki Ágnes 7. Oszt Kisköre

osztályfőnök: Bodnár Andrea, felkészítő tanár: Bálint Eszter

Mit tehetünk egészségünk megőrzése érdekében, kategória iskolásoknak

Közönség díjas: **Andó Krisztina**- Pély

Felkészítő tanár: Bóta Józsefné

3. **Zagyva Dominik** 3.oszt. Tarnaszentmiklós

Felkészítő tanár: Handóné Kurc Márta

2. **Jakab Bianka** 4.oszt. Erk

Osztályfőnök: Szikra- Bendó Dóra

1. **Gacsályi Maja** 6.oszt. Tarnaszentmiklós- Pély

Felkészítő tanár: Kántorné Pataki Erika

Osztályfőnök: Magyar Lászlóné

Alkohol, drogfogyasztás valamint dohányzás kategória iskolásoknak

Közönség díjas, azonos számú szavazattal

Bárdi-Izabella-Pély, Osztályfőnök: Rácz György

Besenyi-Marianna- Pély, Osztályfőnök: Miklósné Tasi Edit

3. Hely megosztott: **Vízkeleti Réka** 7. Oszt. Kisköre

Osztályfőnök: Honvisák Jánosné

felkészítő tanár: Bálint Eszter

3. Hely még **Ürmös Dorina** és **Rostás Mercédesz** 4.oszt. Erk

Osztályfőnök: Szikra- Bendó Dóra

2. **Nagy Petra** 3.oszt Tarnaméra

Felkészítő tanár: Szarvas Zsoltné

1. **Nagy Noémi** 6.oszt. Tarnaméra (a zsűri külön kiemelt dicsérete)

Felkészítő tanár: Kovácsné Zazravec Ildikó

Mit tehetünk egészségünk megőrzése érdekében, Óvodás kategória

Közönség díjas:

Ócsai Magdaléna, 5 éves Boconád

Óvó néni: Gömöri Judit, Juhászné Kiss Edit

Különdíj:

Tarnabod, **Katica csoport**

Óvó néni: Krisztiánné Szalóki Gabriella, Ötvös Barbara

2. **Galambos Orsolya Borbála** 4éves Tiszanána

Óvó néni: Gacsalné Szabó Tünde, Patkóné Csörgő Rita

1. **Botos Bettina** 4éves Tiszanána (a zsűri külön kiemeli)

Óvó néni: Gacsalné Szabó Tünde, Patkóné Csörgő Rita

A beérkezett pályamunkák megtekinthetők a <http://legnagyobb.kincs.hu/> oldalon

Vas Tünde