

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00049

### „TEGYÜNK EGYÜTT A JÖVŐNKÉRT! – HUMÁN SZOLGÁLTATÁSFEJLESZTÉS TÉRSÉGI SZEMLELETBEN”

#### **Felhívás 3.1.2.2. Választható, önállóan nem támogatható tevékenységek II. Az önállóan támogatható, kötelezően magvalósítandó tevékenységhez kapcsolódó, kiegészítő, választható tevékenységek:**

##### Egészségtudatosság fejlesztése

- A lelki egészség helyi kisközösségi programjai elsősorban:  
Az idősek közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését, fejlesztését célzó programok

#### **PROGRAMELEM: Nyugdíjas Klub - Masszázs**

**IDEJE: 2019. január 14. 15:00 óra**

**HELYE: Harkány, Kossuth L. u. 2/a. Művelődési Ház, Harka terem**

#### **A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:**

A pályázat keretein belül megvalósuló programelemben a Harkányi Nyugdíjas Klub tagjainak masszázst nyújtott Bedegi Bálint egyéni vállalkozó gyógymasszőr és Szabó Zoltán, a Harkányi Gyógyfürdőkórház gyógymasszőre. A résztvevők gyógymasszázsban részesültek, valamint a gyógymasszőrök ismertették a masszázst jótékony hatásait.

**A masszázst egészségügyi előnyei:** A masszázst kellemes, pihentető érzés, de nem csak ezért érdemes rendszeresen beiktatni az életünkbe, ha tehetjük. Egészségünkre is számos módon igen jótékonyan hat. Segít, hogy jobb legyen a tartásunk. Akik ülőmunkát végeznek, általában rossz a tartásuk, mivel sokat ülnek rossz pozícióban. Ez sok szempontból egészségtelen, többek között azért is, mert pluszstresszt ró a nyakunkra és a vállainkra, és a vázizomzat bizonyos részeit is meggyengítheti. Rendszeres masszázssal azonban ezek a tünetek kezelhetők, enyhíthetők, így az irodai dolgozóknak különösen javallott egy-kéthetente beiktatni egy

masszíroztatást. Enyhíti az izomfájdalmat. A masszázs élénkíti a vérkeringést az izmokban, amitől javul a vérellátásuk, ami segíthet abban, hogy a húzódások hamarabb gyógyuljanak, illetve enyhüljön a túlterhelés hatására kialakult izomfájdalom. Egy 2011-ben készült kutatás eredményei szerint emellett a masszázssterápia a krónikus hátfájásra is hatékony gyógymód lehet.

A masszázs nemcsak pihentet, hanem bizonyos egészségügyi problémákra is jó hatással van. Csökkenti a szorongást és a depressziót. A kedélybetegséggel küzdőknek is érdemes megfontolni a rendszeres masszázst, mivel bizonyított, hogy az érintésnek relaxáló és terápiás hatása van. Az International Journal of Neuroscience című szaklapban megjelent tanulmány szerint azok a mellrákkal diagnosztizált nők, akik hetente háromszor masszírozattak, kevésbé érezték magukat dühösnek és depressziósnak. Egy másik kutatás pedig arra az eredményre jutott, hogy a szorongással, depresszióval küzdő betegek ellazultabbnak, boldogabbnak érezték magukat masszázs után és stressz-szintjük is mérhetően alacsonyabb volt.

Javíthatja az alvás minőségét.

A masszázs a kisbabákra is jó hatással van - jobban alszanak, kevesebbet sírnak, és kevésbé stresszesek tőle, Ma már sok babamasszázs-tanfolyam, oktatókönyv és -videó is elérhető a témában. A masszázssterápia az alvásgondokkal, inszomniával küzdő felnőttekre is jó hatással van, és azoknál is javíthatja az alvás minőségét, akiknél alapvetően nincsenek problémák ilyen téren.

A masszázs javallatai (indicatio):

- Ortopédiai, mozgásszervi betegségek krónikus szakasza.
- Reumatológiai elváltozások a tartó és mozgató szervrendszerben.
- Centrális és perifériás parézissel társuló neurológiai betegségek.
- Krónikus vénás betegségek.
- Hosszantartó ágynyugalom, immobilizáció.

**CÉLCSOPORT:** Harkány és a bevont településeken élő időskorú lakosság

**MEGVALÓSÍTÁS MÓDSZERTANA:** A projekt megvalósítása során jól látható helyen helyeztük el a kötelező kommunikációs elemeket tartalmazó molinót. A plakát szintén tartalmazta a kötelező kommunikációs elemeket, amelyet a Harkány és a konzorciumi partnerek települései frekvenciált helyein helyeztük ki, illetve minden internetes és közösségi oldalon megjelentettük, hogy minél szélesebb körben tájékozódjon a célcsoport a pályázat keretein belül megvalósuló programunkról.



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

**RÉSZTVEVŐK SZÁMA:** 22 fő

**INDIKÁTOR:** 19 fő (17 nő)

**MELLÉKLETEK:** fotódokumentáció, jelenléti ív

Harkány, 2019. 01. 30.



**2019. JANUÁR 14. 15:00**  
**HARKÁNYI MŰVELŐDÉSI HÁZ**

**NYUGDÍJAS KLUB  
MASSAGE**

**EFOP-1.5.3-16-2017-00049**  
Tegyük együtt a jövőnkért!  
Humán szolgáltatásfejlesztés térségi szemléletben  
**Főszervező: MJ Kanizsa Consulting Kft.**  
A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

**SZÉCHENYI 2020**

MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020





