

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00049

„TEGYÜNK EGYÜTT A JÖVŐNKÉRT! – HUMÁN SZOLGÁLTATÁSFEJLESZTÉS TÉRSÉGI SZEMLÉLETBEN”

Felhívás 3.1.1. Önállóan támogatható tevékenységek
A Felhívás keretében önállóan támogatható, valamennyi tevékenység megvalósítása
kötelező:

3. A helyi kisközösségek társadalmi szerepének megerősítése: **3. Közösség egészségfejlesztése:**

PROGRAMELEM: Harkányi Egészségkaraván

IDEJE: 2019. november 27. 16:30 óra – 19:00 óra

HELYE: Harkányi Sportcsarnok 7815 Harkány, Petőfi u 42.

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

A pályázat keretében Egészségkaraván került megrendezésre a harkányi sportcsarnokban. A harkányi sportcsarnokban 2019. november 27-én 16:30 órától Grószné Hock Rita védőnő és Mecseki Natália asszisztens fogadták az egészségnapon megjelenteket. A projekt célja az egészségtudatos életmód elterjesztése. A résztvevők különböző vizsgálatokat igénybe véve kapnak segítséget egészségi állapotuk felméréséhez, szükség esetén szakorvoshoz történő irányítást. A sportcsarnokban berendezett „rendelőben” testsúly- és testzsírmérés, vércukor- és vérnyomásmérés, hallásvizsgálat és étkezési tanácsadás várta a megjelenteket.

A védőnő az egészséges ételek fogyasztására hívta fel a figyelmet, kevesebb zsiradék, szénhidrát fogyasztását javasolja. Vacsora elhagyása, teljes kiőrlésű lisztek, sovány tejtermékek fogyasztása. Bőséges reggeli, normális ebéd, szegényes vacsora lenne a követendő példa.

Elmondta, hogy pl. a mediterrán étrend követése is megfelelő, sovány húsok, halak, marhahús, főzelék (vékony habarással), zöldség, gyümölcs, sok szénsavmentes víz, valamint napi 1 dl jó minőségű vörösbor fogyasztását ajánlja.

A mozgással kapcsolatban Grószné Hock Rita védőnő felhívta a figyelmet arra, hogy az időseknek is szükségük van napi rendszeres sétára. A fiataloknak napi 30-50 perc izzasztó sportot ajánl (heti 5 alkalommal). Nincs általános tanács, a napi rendszeresség, az elhatározás a fontos! Mivel a sportcsarnokban megjelent emberek közül többen a sportolási lehetőségek (pingpong, konditerem, foci) okán érkeztek, a védőnő felhívta a figyelmet arra, hogy a rendszeresen sportolóknak különösen ajánlott évente/félévente egészségügyi szűrővizsgálatokon részt venni. A rendezvény 19:00 órakor ért véget.

CÉLCSOPORT: A projekt hatóterületén élő teljes 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 frekventált helyein helyeztük ki, illetve minden internetes és közösségi oldalon megjelentettük, hogy minél szélesebb körben tájékozódjon a célcsoport a pályázat keretein belül megvalósuló programunkról.

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 50 fő

INDIKÁTOR: 39 fő (17 nő)

MELLÉKLETEK: fotódokumentáció; jelenléti ív

Harkány, 2019.11.27.

EFOP-1.5.3-16-2017-00049
Tegyük együtt a jövőnkért!
Humán szolgáltatásfejlesztés térségi szemléletben

**HARKÁNYI
EGÉSZSÉGGARAVÁN**
HELYSZÍN: SPORTCSARNOK
A RÉSZVÉTEL INGYENES
2019.NOVEMBER 27. 16:30-19:00

PROGRAM:
TESTSÚLY - TESTSÍR MÉRÉS
VÁRCUKOR MÉRÉS
VÉRNYOMÁS MÉRÉS
HALLÁSVIZSGÁLAT
ÉTKEZÉSI TANÁCSADÁS

Főszervező:
MJ Kanizsa Consulting Kft.
A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE







