

1. sz. melléklet				
Szentendre Város Egészségtervének 2023. évi Cselekvési Programja				
1. rész: Egészségfejlesztést átfogóan szolgáltató szervezetek programjai				
a: Egészségfejlesztési Iroda - 2023				
Program neve	Témakörök	Program rövid bemutatása	Forma	Együttműködési lehetőséget keressük, kapcsolatépítés
CSALÁDOK				
A babavárás kérdései	Családdá válás	Várandósoknak és párjuknak szóló online előadás-sorozat. A témák minimálisan változhatnak. Szakemberek: Pszichológus, dietetikus, mentálhigiénikus	Online	Védőnők, családsegítő - a lehetőség eljuttatása a célcsoporthoz, esetleg csatlakozás a programhoz, témaötletek, szakmai egyeztetés
	Kettő helyett egyek?			
	Miként gondolunk a szülésre?			
	Mitől fél a férfi, ha eljön a szülés ideje?			
	Relaxációs módszerek leendő apáknak és anyáknak			
	Álom és valóság			
Szülés utáni regeneráló torna		Élő Facebook órákat tartottunk a csoportba lépő anyukáknak. A videókat felvettük, visszanezhetők a zárt csoportban.	Online	Gondolkodunk az anyag frissítésén, de a jelenlegi csoportba is várjuk az anyukákat, elsősorban a szülés utáni pár hónapban, mielőtt megkezdik a sportolást, illetve a regenerálódás támogatására. Védőnők, gyermekorvosok ajánlhatják.
Szülőknek szóló előadások	Bevezetés a mesék világába, mesetípusok, mese hatása a gyermek személyiségfejlődésére	Előadások, beszélgetések pszichológus, esetleg mentálhigiénés szakember vezetésével	Online, vagy személyes	Védőnők, családsegítő, gyermekorvosok , baba-mama klubok - helyszín, valamint az információ továbbítása
	Gyermekek stresszkezelése			

	Törékeny egyensúly, feleség és anya vagyok				
	Szülőakadémia	Zárt Facebook csoport, ahol gyermekneveléssel kapcsolatos cikkeket, videókat osztunk meg	online		
IDŐSEK					
	Biblioterápia - Gondozási Kp.			Horváth Judit pszichológus kollégánk vezetésével folytatjuk a Gondozási Központtal az együttműködést. További előadások, foglalkozások irányában is nyitottak vagyunk, pl. táplálkozással kapcsolatban	
	Gyaloglóklubok	A járás települései közül jelenleg Budakalászon indult el a program. Szentendrén az EVA tervezi újraindítani a klubot.		EVA kezdeményezésének a támogatása, kommunikáció a lakosság felé az EFI csatornáin keresztül is.	
	Előadások	Előre egyeztetett témákban vállalunk előadásokat. Budakalászon az egészségklubbal együttműködve ez már megvalósul.		Szívesen kapcsolódunk nyugdíjas klubok programjaihoz, illetve időseknek szóló rendezvényekhez (EVA-val együttműködve a múlt évben is részt vettünk rendezvényen) Keressük a további lehetőségeket! Megköszönjük, ha kontaktok elérhetőségét megkajuk	
MUNKAHELYEK					
Prevenációs program	Egyéni állapotfelmérés, prevenációs tanácsadás	Testösszetétel mérés és egyéni életmód tanácsadás, valamint gerincprevenációs előadás, gyakorlatok bemutatása, relaxáció	Személyes	Megbeszélés szerint, igényre szabva ingyen kínáljuk a munkahelyeknek	

OKTATÁSI INTÉZMÉNYEK					
	Rendhagyó osztályfőnöki órák, iskolai egészségnapok	(Kidolgozott témák: Zaklatás, kiközösítés, online bullyng; Karcsi a szakás 2 részes oktató mese 1.2. évg.; Okos tényér - felsőbb évfolyamok; Táplálkozási zavarok; Kommunikáció, Önismeret) Sulinyugi program	Személyes	Az intézményekkel jó a kapcsolatunk, de szívesen dolgozunk együttműködés keretében. Iskolai védőnők, családsegítő iskolai csoport, iskolaorvos, iskolapszichológus kapcsolatot erősítenénk. Sulinyugival együttműködés a családsegítővel	
FELNŐTT LAKOSSÁG					
Mozgásprogramok	Gerincfitnesz, közösségi torna	Kedd délelőttönként 9-10 órakor egész testet átmozgató, erőnlétet, izomzatot, rugalmasságot fejlesztő, gerinc prevenciósz szemléletű óra. Célcsoport: Mindenki, akinek nincs olyan mozgásszervi panasa, amely célzott gyógytornát igényel	Személyes, jelenleg a V8 uszodában, jó idő esetén szabadtéren. Czobel parkban, vagy a Postás strandon	Jelenleg önkormányzati segítséggel a V8 uszodában kaptunk helyet. Tavasztól újra szabadtéren folytatjuk a programot. Eső vagy hideg idő esetén keresünk lehetőséget az óra megtartására	
Online előadások, kurzusok	Karcúsodj okosan!	Több részes videó sorozat, amelyben a túlsúly kérdését járjuk körbe több szakma irányából (egészségtan, táplálkozás, lelki egészség, mozgás, életmódváltás tervezése, megvalósítása)	Levélben kiküldött sorozat	kommunikáció, tájékoztatás	

	Miért dohányzunk?	Az előadás-sorozat a dohányzás történetét, a függőség formáit, a leszokás támogatás lehetőségeit mutatja be.			
	COPD	A tüdőgondozó dolgozói, dietetikus, pszichológus és gyógytornász nyújt tájékoztatást a COPD-ről.			
Dohányzásról leszokás	6 alkalmas támogató csoportfoglalkozás	A DLTK programja	személyes	A programot egyenlőre tervezzük, még nem hirdettük meg. Helyszínre lenne szükségünk.	
	Mégis kinek az egészsége?	Áprilistól folytatjuk az előadás-sorozatot a Hamvas B. könyvtárban, havi rendszerességgel. A korábbi előadások a könyvtár Youtube csatornáján visszanezhetők		kommunikáció, tájékoztatás	
Szűrések éjszakája		SZEI-vel együttműködésben. Célcsoport: Aktív felnőtt korosztály	Személyes		
Magyarország átfogó szűrőprogramja-EFI anatómiai bemutató	Magyarország átfogó szűrőprogramja-EFI anatómiai bemutató			Az EVA és a program igazgató felkérésére minden évben csatlakozunk a programhoz.	
LELKI EGÉSZSÉG					

Depresszió megelőzés	Csatolakozás az EAAD (European Alliance Against Depression) programhoz	A program fő cékitűzései: a depressziós betegek ellátásának és kezelésének javítása az öngyilkossági magatartás megelőzése		Kapcsolati háló építése, főként véleményformálók, mentálhigiénés kapuőrök: mindenki aki emberekkel foglalkozik; kommunikáció !!! Célzott tájékoztatók eljuttatása a lakosságnak, ismeretek bővítése, stigmatizáció csökkentése, segítség lehetőségei	
Biblioterápia	Biblioterápia	Horváth Judit pszichológus, biblioterapeuta (és kiképző, a szentendrei modell egyik kidolgozója) vezetésével, irodalmi művek feldolgozásán keresztül személyes élmények feldolgozása	Jelenléti, nyitott csoport (folyamatosan lehet jelentkezni a meghirdetett alkalmakra)	Jelenleg a Hamvas Béla könyvtár támogatásával a klubkönyvtár használata. Az esemény népszerűsítésében, a kommunikációban várunk segítséget.	
Szorongás és aggodalom oldása	Szorongás és aggodalom oldása	2 alkalmas foglalkozás, 1. alkalom elmélet, 2. gyakorlati hangsúly	Személyes v. online	Kommunikáció, tájékoztatás, célcsoport elérése, helyszín	
Légzéstechnikák a stresszoldás szolgálatában	Légzéstechnikák a stresszoldás szolgálatában	A három stresszoldó technika külön-külön is elsajátítható	Személyes	helyszín	
Progresszív izomrelaxáció - online	Progresszív izomrelaxáció - online				
Vizualizációs gyakorlatok	Vizualizációs gyakorlatok				
a: Egészséges Városért Alapítvány - 2023 programnaptár					
Januártól május 30-ig Püspökmajor nyugdíjas gyógytorna hétfőnként 18 db					
Március – SZEGYIK újraindítása -					
Márciustól - ifjúságvédelem, ifj. bűnmegelőzés – zaklatás, kábserprev. iskolákban – rendőrséggel együtt folyamatosan					
<u>Március – stresszkezelő tréning Rákóczi, Templomdonbi, Petzelt</u>					
<u>Március Nordic walking indítás</u>					

Március 30-31 Koordinátori értekezlet, előadás			
Április 7 egészség világnapja-- ápr. 13. Rákóczi iskola egészségnapja			
<u>Április 22. Petzelt Egészségnap</u>			
<u>Május ? Magyarország átfogó szűrőprogramja</u>			
Május 28. Gyermeknap - KEZEDBEN A JÖVŐ INTERAKTÍV KIÁLLÍTÁS KÜLTÉRRE			
Környezetvédelemről, fenntarthatóságról szóló ismeretek gyerekeknek, színes molinókon megjelenő hasznos tanácsokkal, és nagyméretű interaktív játékokkal.			
Bemutatjuk , hogy mit tehetünk a fenntartható környezetvédelem érdekében a levegőért, a vízért ,a talajért és az élővilágért.			
Június - V8 egészségnap			
Június 5-11 – Játékos Tudomány-Testünk a csoda 1 hetes interaktív kiállítás(óvoda,iskola szervezeten, + lakosság) MHAkadémia (vagy október 2-8)			
Június - Bűnmegelőzési tábor zaklatásról, káb szerről, stb- Rendőrséggel közösen Skanzen? vagy gyerektáborhoz csatlakozva 1-1 foglalkozás, előadás			
Július Gondozási Központ egészség hónap – hallás-látás-mozgás-táplálkozás			
Augusztus - Összefogás a depresszió ellen – szakmai tanácskozás a térség települései részvételével			
<u>Szeptember - Püspökmajor Enap - V8 ban úszóverseny ?</u>			
Szeptember - Őrzők napja - Rendőrség - iskolák a Duna parton			
Szeptember - Október Fitt Magyarország projekt szakmai workshop			
Október 1. Idősek Világnapja (Zene Világnap is) egész nap előadások PMK zenés műsor + egészségnap + büfé			
Október 5. Látás világnapja - szűrés-látásvizsgálat kedvezményel Máthé stb. PMK			
Október 12. Lelki egészség hete - zaklatásról, szorongásról előadások			
November 14. Diabetes Világnap- Budakalász Szentendre - Hetedhét Praxis közös programok			
November Egészséges Városok Szimpózium Mosonmagyaróvár - előadás			
December 1 . Városi AIDS Világnap iskolák 7.8.9.10. oszt			
---- további tervezett programok ----			
Duna parti, Füzes park, Pannonia játszótér fitnesspark – bemutatók, verseny ?			
pingpong városrészi versenyek –			

nyugdíjasklubok közötti versenyek – egészséges táplálkozásról – Petzelt tankönyhában?			
életmódtanácsadás – munkahelyen			
Szentendrei Életmódklubok Hálózata (Szentendrei Életmód Klubok – SZÉK)			
iskolások – Kortárs Segítő Klub, természet járó klub, iskola SZÉK			
Egy Egészség mozgalom elindítása - előadások			
helyes állattartásról – zoonózis			
allergia-asztma-parlagfűirtás			
idősprogram „Senior Café”, nyugdíjas klubok, SZEGYIK			
Alzheimer café május indítása			
„Mozdulj!” klub – többféle mozgásformát foglal magába SZEGYIK is, Nordic is			