

2. sz melléklet EFI Egészségfejlesztési programterv 2024

Sorszám	Téma	Témakör	2024. évi alapfeladatok megvalósítása, tervezett programok	Partnerek
I.	Közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások	1.1 Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, illetve szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek	Szentendre - A múlt évben Bogár Andrea gyermekorvossal együttműködésben elindult egy szülőknek szóló tájékoztató sorozat, amelyet a doktornő és az EFI is megosztott a Facebook oldalon. A beszélgetésekben további szakembereket is bevontunk. Budakalászon a Faluház könyvtárában családi programhoz csatlakozva tartunk előadásokat. Szülőakadémia címen Facebook csoportot üzemeltetünk, ahol gyermeneveléssel, családi élettel kapcsolatos programokat, ismereteket osztunk meg.	Bogár Andrea gyermekorvos Budakalászi Könyvtár
		1.2 Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek	Idősek közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését célzó csoportos programjaink: Gyaloglóklub - a járás 3 településén, valamint együttműködés az EVA szentendrei gyaloglóklubjával (érdeklődők továbbirányítása) <u>Időseknek szóló előadások:</u> Időskori táplálkozás Biztonságos otthon Idősen is mozgékonyan Okos telefon használat (4 alkalmas foglalkozás) Biblioterápiás csoportfoglalkozás a Gondozási Központban Tervben: Cardio tanösvény program megvalósítása, partnerek bevonásával	Gondozási Központ Nyugdíjas klubok Egészségklub FIMA (Fitt Magyarországért Egyesület)
		1.3. Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek	1. Rendszeres, egészséges táplálkozást ösztönző közösségi programok: Karcúsodj okosan program (6 hét felkészülési időszak, majd havi csoportos találkozók során támogatjuk a résztvevőket a testsúlycsökkentés megvalósításában). A Hamvas Béla Könyvtárban havi rendszerességgel tartott egészséges életmóddal kapcsolatos előadások, Mégis kinek az egészsége? címmel. A tartalom online visszanezhető. Ezen belül táplálkozással kapcsolatos előadások is találhatóak 2. Mozgástámogatás: Egyéni állapotfelmérés: Interjú és gépi mérés alapján a mozgásra is adunk személyes ajánlást. Közösségi toran a V8 uszodában - heti rendszerességgel csoportos, gerinc fókuszú órát tartunk Tervben van a nyári időszakra - vezetett edzés a street workout parkban 3. Diákoknak szóló programok: Egészségnapokon, pályaorientációs napokon valamint tematikus heteken való részvétel: egészséges táplálkozás, önismeret, zaklatás és kiközösítés, étkezési zavarok, relaxációs technikák (Sulinyugi) 4. Kapcsolódás más szervezetek programjaihoz Magyarország Átfofó Egészségfejlesztési Szűrőprogram - kitelepülés, anatómiai ismertető Idősek napja rendezvény - egyéni állapotfelmérés és tanácsadás Őrzők napja Skanzen - Falusi olimpia programon belül egészségfejlesztő programok	Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtár Kós Károly Művelődési Ház és Könyvtár Pomázi Művelődési Ház és Könyvtár MÁESZ EVA Iskolák és óvodák

		1.4. Mentális egészségfejlesztés	Együttműködés a Végeken Egészséglélektani Alapítvánnyal a járási depresszió elleni küzdelemben - hálózat építés EFI programok: Biblioterápia Önismereti morzsák Önismereti falatok Stresszoldó foglalkozások: vizualizáció, légzés, progresszív relaxáció	EAAD
II.	Egyéni egészségfejlesztés	2.1 Egyéni kockázatfelmérés, annak eredménye alapján rövid intervenció, közösségi egészségfejlesztési programokba történő bevonás; szükség esetén alap- vagy szakellátásba történő irányítás	Egyéni állapotfelmérés: Struktúrált interjú segítségével az életmódbeli szokások felmérése, testösszetétel, vérnyomás, mini EKG és véroxigén szint mérések, ezek alapján tanácsadás, szükség esetén rövid intervenció és továbbirányítás Idősávokat különítettünk el az önkormányzat dolgozói számára (Online felületen tettük lehetővé az időpont foglalást)	Szentendrei Önkormányzat
III.	Egészség-kommunikáció	3.1 Egészséges életmódot ösztönző kommunikáció. Az egészség mint érték és élmény szemlélet képviselője helyi szinten.	Az egészségkommunikációt az alábbi felületeken valósítjuk meg: EFI weboldal EFI és SZEI Facebook oldal EFI Instagram Települési hivatalos Facebook oldalak Települési Facebook csoportok SZEVI Szentendrei Média Központ felületei, műsorai (TV Szentendre, TV Budakalász, Szentendre Rádió) SZEI tévélánc	szentendrei Önkormányzat - kommunikáció SZEI Szentendrei Média Központ