

# SZENTENDRE VÁROT EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYEI – EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

## TERVEZETT SZAKMAI PROGRAMOK A 2026 ÉVRE

A 2026 év során is az NNGYK által megküldött kötelező feladatok mentén tervezzük a programjainkat. A fő tevékenységi körök nem változnak, ezért azokat a programokat, amelyek sikeresek, a lakosság részéről is folyamatos érdeklődést tapasztalunk, rendszeresen meghirdetjük, illetve fenntartjuk.

Különösen fontos, hogy a kapcsolati hálónkat gondozzuk, a partneri együttműködések során egy-egy feladatot az erőforrások egyesítésével hatékonyabban lássunk el.

Az év során folyamatosan várjuk idén is az együttműködési lehetőségeket, amelyekre igyekszünk reflektálni. Ezeket előre nem tudjuk tervezni, de az előző évek tapasztalatai alapján a munkánk szerves részét képezik.

### FŐ TEVÉKENYSÉGCSOPORTOK

#### 1. Közösségi egészségfejlesztési szolgáltatások

- 1.1. Gyermekek tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, illetve szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek
- 1.2. Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek
- 1.3. Krónikus betegségekre irányuló betegklubok megvalósítása vagy megvalósításban részvétel, kapcsolattartás betegklubokkal
- 1.4. Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)
- 1.5. Mentális egészségfejlesztés (Lelki Egészség Központ (LEK) funkció)

#### 2. Egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások

#### 3. Egészségkommunikáció

4. **Kiemelt feladat:** Dohányzásról való leszokás támogatása, dohányzás visszaszorítását célzó programok

**Ellátandó terület:** A járási települések

**Célcsoport:** Minden korosztály (óvodától idős korig)

### A TEVÉKENYSÉGCSOPORTOKON BELÜL TERVEZETT PROGRAMOK

#### 1. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

Tevékenységeink között szerepelnek folyamatosan induló, állandó programok, egyszeri események (általában partneri kapcsolatok, felkérések mentén, ritkábban saját szervezésben)

Folyamatosan induló és rendszeres programok:

1. Kardiotanösvény túrák:

Célcsoport: Felnőtt korosztály, a városi túrákon elsősorban az idősebbek

Cél: Egyfajta visszajelzés a szív- és érrendszer fittségéről, természeti illetve lakóhelyi környezetben.

Az időjárás függvényében kora tavasztól késő őszig (nyáron a kánikulai időszak kivételével) heti rendszerességgel szervezünk túrákat mind az erdei, mind a városi szakaszon.

2. Gyaloglóklubok

Célcsoport: Felnőtt korosztály, de elsősorban az idősebbek

Cél: A sportszerű gyaloglás népszerűsítése, közösségépítés

A gyalogló edzések heti rendszerességgel, felkészült vezető irányításával zajlanak. A nyári időszak (főként hőségriasztás) idején az edzések elmaradhatnak.

Jelenleg 3 gyaloglóklub tartozik az irodához (Budakalász, Tahitótfali, Leányfalu). Irodánk jó kapcsolatot ápol az Egészséges Városért Közalapítvány (EVA) által létrehozott szentendrei gyalogló klubbal, kölcsönösen irányítjuk egymáshoz az érdeklődőket.

3. Közösségi torna

Célcsoport: Felnőtt korosztály, elsősorban (de nem kizárólag) aktív idősök.

Cél: A kondicionális képességek fejlesztése, tartásjavítás, közösségépítés

**Önkormányzati támogatással a közösségi torna a Teátrum Házban kapott helyszínt, így kulturált környezetben, tágas teremben tudjuk megtartani a foglalkozásokat, amelyek létszáma folyamatosan nő.**

Az év során heti gyakorisággal tartjuk az órákat.

4. Munkahelyi egészségfejlesztés

A **SZEI Egészségfejlesztő munkahely** programjához hozzájárulva, heti néhány perces átmozgató torna feltöltése a dolgozói Facebook csoportba. Részvétel a programok szervezésében, a dolgozók bevonása a kardiotanösvény túrákba.

A **városi óvodákkal** együttműködésben felkínáltuk elkülönített időszakban az óvodai dolgozók egyéni állapotfelmérését és az életmód tanácsadást. Az igényfelmérést folyamatban.

5. Biblioterápia a Gondozási Központban (IEK funkció)

2 heti gyakorisággal az ellátottak számára biblioterápiás csoportfoglalkozást biztosítunk, pszichológus vezetésével.

## 6. Biblioterápia -lakossági csoportok (LEK funkció)

Célcsoport: Felnőtt lakosság

A Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtárral együttműködésben két heti rendszerességgel folyamatosan indítjuk a 4 alkalmas foglalkozásokat, zárt csoportban.

## 7. Stresszoldó, szorongást kezelő, önismereti jellegű foglalkozások (LEK funkció)

Célcsoport: Egészséges, felnőtt lakosság (nem terápiás csoport!)

Cél: Önismeret fejlesztése, praktikus késések, gyakorlatok elsajátítása a szorongás és stressz oldására, a mentális egészség megőrzése, fejlesztése céljából.

A kiscsoportos foglalkozások heti rendszerességgel indulnak az EFI irodában. A program típusától függően 1, illetve több alkalmas foglalkozások.

### **1.1 Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, illetve szülői késések fejlesztésére irányuló tevékenységek**

#### 1. Szülők támogatása, edukálása az egészséges táplálkozás témakörében

Az elmúlt év végén megkezdjük az együttműködést a városi óvodákkal. Kérdőív segítségével felmértük a szülői igényt az edukatív programokra, ezek formájára, időtartamára, gyakoriságára.

A tervekben szerepel még az év elején egy újabb szülői felmérés, amely segítségével a gyermekek táplálkozási szokásait, preferenciáit szeretnénk feltérképezni.

A nyert adatok alapján dietetikus által vezetett interaktív előadások szervezését kezdjük.

Az óvodákkal a szakmai párbeszéd és tapasztalatcsere folyamatos.

Igény szerint az óvodákba mesés formában tervezünk egészséges táplálkozással kapcsolatos edukációt, ezzel megerősítve a már meglévő óvodai programtartalmakat.

#### 2.Családi napok, közösségi rendezvények

A fiatal felnőtt korosztályt elsősorban helyi rendezvényeken tudjuk megszólítani. Az év folyamán tervezünk részt venni kitelepüléseken egyéni állapotfelméréssel, tanácsadással.

### **1.2 Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek**

#### 1. Együttműködés a Szentendrei Gondozási Központtal (LEK feladat):

A nappali foglalkoztatóban az év során 2 heti rendszerességgel biblioterápiás csoportfoglalkozás vezetése, pszichológus kolléga irányításával.

#### 2. Segítség, kaptam egy okos telefont.

Cél: Az idősek támogatása gyakorlati foglalkozáson keresztül, az internet használatában, valamint az intergenerációs kapcsolatok erősítése

Eszköz: Több alkalmas csoportfoglalkozások, az előnyök bemutatásával, eszközhasználat gyakorlásával, diákok bevonásával

Az év folyamán 4 csoport indítását tervezzük

### 3. Bűnmegelőzési szabadulószo

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központtal együttműködésben 2026 év során is tervezzük a bűnmegelőzési szabadulószo programot. A kis csoportos foglalkozás során az idősök biztonságos, játékos környezetben gyakorolhatják az idősök megtevesztésére irányuló csalások felismerését, védekezési lehetőségeket. A program közös megbeszéléssel zárul.

### 4. Edukatív előadások:

- Időskori táplálkozás (a legfrissebb szakmai irányelvek alapján, dietetikus vezetésével)
- Idősen is mozgékonyan (WHO ajánlás alapján, a mozgás előnyös élettani hatásai)
- Életmód és osteoporosis (A táplálkozás és a mozgás szerepe, dietetikus és egészségtan tanár, sportoktató vezetésével)

A programokat nyugdíjas kluboknak ajánljuk, az érdeklődés függvényében, így az alkalmak számát előre nem tudjuk meghatározni.

## **1.3 Krónikus betegségekre irányuló betegklubok megvalósítása vagy megvalósításban részvétel, kapcsolattartás betegklubokkal**

### 1. EFI Szívklub

Az év folyamán elindítjuk a szívklubot, kardiológus, belgyógyász szakorvos (helyi lakos) önkéntes vezetésével.

Célcsoport: Szív- és érrendszeri betegségben érintettek, hozzátartozók, egészséges érdeklődők

Cél: A figyelem felhívása a primer, secunder és terciar prevenció jelentőségére, az egyén felelősségére és lehetőségeire. Edukatív tartalmakkal támogatjuk a folyamatot. Terv szerint további szakemberek egyszeri bevonásával. A foglalkozásokat havi rendszerességgel tervezzük, nyári szünettel.

## **1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősök, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)**

### **További saját programok:**

#### 1. Karcsúsodj okosan! – személyes jelenlétű csoport

8 alkalmas csoportfoglalkozás, a testsúly kontroll komplex megközelítése, kognitív viselkedésterápiás elemekkel.

Célcsoport: 40-es BMI alatti, túlsúlyos felnőttek

Cél: Életmódváltással elérhető testsúly redukció, a túlsúly és a helytelen életmód okozta egészségügyi kockázat csökkentése.

## 2. Szívünk napja rendezvény

Célcsoport: Aktív korú lakosság

Cél: A még tünetmentes, aktív korosztály kardiovasculáris rizikójának felmérése, egyéni prevenciós tanácsadás.

A szakrendelő támogatásával, és önkéntes segítő kardiológus szakorvos vezetésével tervezzük a Szív világnapján (2026. szeptember 29.) egy szűrőnap megvalósítását, kardiótúrával egybekötve.

## 3. Gyermek és diák programok

Az alábbi programokat az év folyamán a folyamatos igények mentén valósítjuk meg.

Művelődési házzal együttműködésben kihelyezett programok az óvodás korosztály számára, a tavaszi és őszi időszakban:

- Minimanó stressz – játékos, interaktív mese, amelynek célja, hogy már egész kicsi kortól megismerjék a gyerekek, hogy vezethetik le a dühüket, szomorúságukat adaptív módon
- Mentsd meg a királylányt, segíts Karcsinak! – Interaktív mese, amely során a kicsik az egészséges ételek választásával jutnak előre. A foglalkozás célja, hogy játékos formában hívja fel a gyerekek figyelmét a jó választás előnyeire.

Az év során az iskolák felkérésére tematikus egészséghéten, rendhagyó osztályfőnöki órán, pályaorientációs napon való részvétel, az alábbi programokkal:

- Karcsi a szakács I. és II. – egymásra épülő interaktív mese, az egészséges táplálkozás témakörében, dietetikus vezetésével, 1. és 2. évfolyamos diákok számára
- Lelki egészség témakörben, korosztályhoz igazítva – kiközösítés, zaklatás, az online tér veszélyei, stresszkezelés (Sulinyugi órák)
- Egészségügyi szakmák, egészségfejlesztő munka és dietetika bemutatása
- Sportolj egészségesen! – étrendkiegészítők veszélyei
- Egészségesen jobb! – Az egészség fogalma, komplex megközelítése, egészségfejlesztés

## Önkormányzati nyári táborok

Az elmúlt évek gyakorlatát folytatva, felkérésre kapcsolódunk az önkormányzati nyári táborokhoz, 3-5 alkalommal. Játékos vetélkedőket tervezünk, amelyben megjelennek az egészséges életmód összetevői, de fókuszban a szabadidő játékos eltöltése áll. A programot az aktuális korosztályhoz igazítjuk.

## 1.5 Mentális egészségfejlesztés (LEK)

Lásd fent, a rendszeres foglalkozásoknál

### 2. EGYÉNI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

**2.1 Egyéni kockázatfelmérés, annak eredménye alapján rövid intervenció, közösségi egészségfejlesztési programokba történő bevonás; szükség esetén alap- vagy szakellátásba történő irányítás**

#### Egyéni állapotfelmérés

Az elmúlt évek gyakorlatához hasonlóan folytatjuk az egyéni állapotfelméréseket. Tapasztalataink alapján egyre nagyobb az érdeklődés a lakosság részéről. **A megvalósításban nagyon sokat számít az iroda központi elhelyezkedése.**

Az egyéni állapotfelmérésekre az EFI irodában munkanapokon kerül sor, előre egyeztetett időpontokban, valamint települési igények alapján kitelepülések formájában.

### 3. EGÉSZSÉGGYAKORLATI KÖZVETLEN ÉRDEKELT RÉSZVÉTEL

**3.1 Egészséges életmódot ösztönző kommunikáció. Az egészség mint érték és élmény szemlélet képviselője helyi szinten.**

#### 1. Előadás-sorozat

A Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtárral együttműködésben a *Mégis kinek az egészsége?* című előadás-sorozat folytatása, havi rendszerességgel (nyári időszak kivételével).

Az előadásokról felvétel készül, amely megtekinthető a könyvtár Youtube csatornáján. Az elhangzott előadásokat edukatív céllal ajánljuk a lakossági találkozások során.

Az év folyamán 8-9 előadást tervezünk.

#### 2. Facebook kommunikáció, kapcsolódva nemzetközi, európai és hazai egészségnapokhoz, az alábbi témacsoportok mentén:

- Családhoz köthető napok
- Daganatos megbetegedések megelőzésének fontosságára való figyelemfelhívó napok (ezen belül havi rendszerességgel a népegészségügyi szűrésen való részvételre mozgósítás)
- Rizikófaktorokhoz köthető világnapok
- Egészségkultúrához kapcsolódó világnapok
- Krónikus, nem fertőző betegségekhez köthető napok
- Környezetvédelemhez kapcsolódó napok
- Pollenjelentés (heti rendszerességgel)

Forrás: Saját posztok, rövid kampányok, illetve más szakmai oldalakról átvett anyagok. (pl. MDOSZ, NNK, Merőkanál, Egészség.hu, Egészségvonal, NÉBIH stb.)

Gyakoriság: Heti 5 poszt megosztása, tematikusan, tervezetten.

### **3.2 Folyamatos kommunikáció az EFI tevékenységéről**

#### 1. Az EFI által végzett tevékenységek, szolgáltatások, feladatok átfogó megismertetése a helyi média felületein, valamint ennek népszerűsítését szolgáló eseményeken:

Folyamatos kapcsolattartás az alábbi helyi médiumokkal, rendszeres megjelenések, aktualitások:

- Szentendre és Budakalász TV: rövid híradások az EFI munkájáról, szakértői riportok
- Szentendre rádió beszélgetések: előre tervezett témák mentén, az EFI kapcsolódó programjának bemutatása.
- Szentendre és Vidéke (online és nyomtatott) újság programajánló
- Szentendre város telefonra letölthető program applikációja

#### 2. Interneten való megjelenés, folyamatos frissítés:

Facebook oldal, Instagram, valamint weboldal folyamatos tartalmi frissítése. Az EFI tevékenység kommunikálása, programok hirdetése, települési Facebook csoportokban is.

#### 3. Együttműködések kialakítása és működtetése a járásban:

Együttműködő partnereink:

Települési önkormányzatok – kiemelten Szentendre, mint járási központ Egészségügyi Kerekasztal résztvevőként a járási Egészségterv megvalósításában való részvétel

Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtár, Pomázi Művelődési Ház és Könyvtár, Budakalászi Művelődési Ház és Könyvtár, Egészséges Budakalászáért Egyesület, Végeken Egészséglélektani Alapítvány, Szentendrei Gondozási Központ, Életkezdet Szakmai Egyesület, Dunakanyari Család és Gyermejjóléti Intézmény, települési oktatási intézmények, Egészséges Városért Közalapítvány, Magyar Dietetikusok Országos szövetsége, Magyarország Átfogó Egészségvédelmi és Szűrőprogramja