

## Szakmai beszámoló

**TOP\_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!"  
című támogatott pályázat**

**Program címe:** Együtt fut a család

**Időpont:** 2026. március 28. 09,00 óra

**Célcsoport:** óvodás és iskolás korú gyerekek, nő, idős (nyugdíjas) emberek

**Helyszín:** 6448 Csávoly, Arany János utca 30. 4/2. alkalom

A megvalósított futóesemény a TOP\_PLUSZ Helyi humán fejlesztések Felhívás 2.1.1 B)d)d2)1) alpontja szerinti életmódváltó és közösségi egészségnevelési célokhoz közvetlenül kapcsolódó programként valósult meg. A rendezvény szakmai tartalmának középpontjában a rendszeres testmozgás népszerűsítése, a fizikai aktivitás növelése, az egészségtudatos életmód kialakításának ösztönzése, valamint a mozgás közösségi élményen keresztül történő megszerettetése állt.

A futóeseményen óvodás és iskolás gyermekek, felnőtt nők, valamint idős, nyugdíjas résztvevők egyaránt rajthoz álltak. A több generációt megszólító program lehetőséget biztosított arra, hogy a különböző életkorú résztvevők közös mozgásélményben vegyenek részt, egymást bátorítsák és motiválják. A rendezvény ezáltal egyszerre szolgálta a fizikai aktivitás növelését és a helyi közösségi kapcsolatok erősítését. A futóesemény szakmai tartalma az aktív életmód kialakítására és a rendszeres testmozgás iránti igény felkeltésére épült. A futás olyan egyszerű, könnyen hozzáférhető és széles körben végezhető mozgásforma, amely megfelelő intenzitással és rendszerességgel hozzájárulhat az állóképesség fejlesztéséhez, a keringési rendszer egészségének támogatásához, a testsúlykontrollhoz és a mozgásszegény életmóddal összefüggő egészségügyi kockázatok mérsékléséhez. A program egészségnevelési eleme abban is megjelent, hogy a résztvevők közvetlen tapasztalatot szerezhettek a fizikai aktivitás pozitív hatásairól. A teljesíthető távok és az életkorhoz igazodó részvételi lehetőség lehetővé tette, hogy a gyermekek, felnőttek és idősek saját képességeikhez mérten legyenek aktívak. A cél nem kizárólag a teljesítmény vagy a versenyhelyzet volt, hanem az, hogy minden résztvevő megtapasztalja: a rendszeres mozgás a mindennapi élet része lehet. A rendezvény fontos életmódváltó eleme volt, hogy a passzív szabadidő-eltöltéssel szemben aktív alternatívát kínált. Különösen a gyermekek esetében jelentős, hogy már fiatal korban pozitív mintaként jelenjen meg a rendszeres testmozgás, az egészséges szabadidő-eltöltés és az aktív közösségi részvétel. A program ezen keresztül hozzájárult a mozgásszegény életmód és az ahhoz kapcsolódó negatív életminták megelőzéséhez.

A rendezvény megvalósítása során kiemelt figyelmet kapott a program biztonságos, szervezett és zökkenőmentes lebonyolítása. Ennek különös jelentősége volt azért, mert a futóeseményen nagy számban vettek részt óvodás és iskoláskorú gyermekek, idős emberek, akik esetében a megfelelő tájékoztatás, az egyértelmű utasítások és a program folyamatos, jól követhető vezetése alapvető fontosságú volt. A projekt keretében beszerzett hangosító berendezés ennek a feladatnak a megvalósításában fontos szerepet töltött be. A teljes program levezetését olyan személy végezte, aki a beszerzett hangosító berendezés kezelésével biztosította, hogy a résztvevők minden fontos információt, instrukciót és tájékoztatást jól hallható módon megkapjanak. A hangosítás segítségével egyértelműen közölhetők voltak a rajttal, a

## Szakmai beszámoló

**TOP\_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!"  
című támogatott pályázat**

futótávokkal, a gyülekezési pontokkal, a program egyes szakaszaival és a rendezvény rendjével kapcsolatos információk. Ez különösen a gyermekek és idősek jelenléte miatt volt fontos, hiszen a rendezvény biztonságos lebonyolítása megkövetelte, hogy a résztvevők időben és megfelelően értesüljenek az egyes feladatokról és változásokról. A hangosító berendezés és az azt kezelő személy folyamatos jelenléte hozzájárult ahhoz, hogy a program szervezése átlátható, követhető és minden résztvevő számára jól érthető legyen. A rendezvény levezetője nemcsak a szükséges információk közlésében vett részt, hanem a program folyamatos koordinációját is segítette. A szünetekben, amikor nem volt szükség szóbeli tájékoztatásra, halk háttérzenét biztosított, amely kellemesebb, oldottabb légkört teremtett, ugyanakkor nem zavarta a résztvevők kommunikációját és a rendezvény szervezését. A zene így kiegészítő elemként járult hozzá a közösségi élményhez és a rendezvény pozitív hangulatához. A hangosítás alkalmazása tehát nem kizárólag technikai vagy kényelmi szempontot szolgált, hanem a rendezvény szervezetségének, biztonságának és résztvevőbarát lebonyolításának fontos eszköze volt. Különösen gyermekek részvétele esetén jelentett lényeges segítséget, hogy a szervezők a program minden fontos mozzanatát egységesen és jól hallhatóan tudták kommunikálni. A beszerzett eszköz ezáltal a projekt keretében megvalósított közösségi programok hosszabb távú lebonyolítását is támogatja.

A rendezvény nem egyéni sportteljesítményre épülő eseményként, hanem közösségi mozgásprogramként került megvalósításra. A különböző korosztályok közös részvétele erősítette az összetartozást és lehetőséget biztosított a generációk közötti kapcsolatok kialakítására és megerősítésére. A közösen teljesített távok, az egymás biztatása és a célba érkezéshez kapcsolódó pozitív élmények hozzájárultak az önbizalom növeléséhez és a közösséghez tartozás érzésének erősítéséhez. A közösségi élmény különösen fontos lehet azok számára, akik szociális helyzetükből, életkorukból vagy egyéb körülményeikből adódóan kevesebb lehetőséggel rendelkeznek közösségi programokon való részvételre. A program ezáltal az egészségfejlesztés testi, lelki és társas dimenzióit egyaránt érintette. A fizikai aktivitás mellett a társas kapcsolatok erősítése, a sikerélmény biztosítása, az önbizalom növelése és az aktív közösségi részvétel is megjelent.

A program kiemelt célja volt, hogy a hátrányos helyzetű gyermekek és más hátrányos helyzetű célcsoportok számára is egyenlő hozzáférést biztosítson a mozgáshoz és az egészségfejlesztő tevékenységhez. A futás olyan sporttevékenység, amelyhez nem szükséges költséges sportfelszerelés, speciális létesítmény vagy előzetes sportolói képzettség. Ezáltal azok számára is lehetőséget teremtett a részvételre, akik anyagi vagy szociális helyzetük miatt más sport- és szabadidős tevékenységekhez korlátozottabban férnek hozzá.

A közös futóprogram hozzájárult az egészségügyi, szociális és közösségi hátrányok mérsékléséhez. A hátrányos helyzetű résztvevők olyan egészségfejlesztő tevékenységben vehettek részt, amely számukra is elérhető és befogadó volt. A közös mozgás során nem a társadalmi vagy anyagi különbségek, hanem a részvétel, az aktivitás és az együtt elért eredmény került előtérbe. A program a társadalmi elszigeteltség enyhítéséhez is hozzájárult. A közös sporttevékenység találkozási és kapcsolatteremtési lehetőséget biztosított, ami különösen az

## Szakmai beszámoló

**TOP\_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!"  
című támogatott pályázat**

idősebb, egyedül élő vagy társas kapcsolatokban szűkösebb lehetőségekkel rendelkező személyek esetében bír kiemelt jelentőséggel.

A projekt keretében beszerzett díjazási és motivációs eszközök – így a résztvevők teljesítményét és részvételét elismerő díjak, érmek, kupák és egyéb motivációs eszközök – fontos kiegészítő szerepet tölthettek be az életmódváltó és közösségi egészségnevelési célok megvalósításában. Ezek az eszközök nem önmagukban jelentették a program célját, hanem a pozitív megerősítés és a motiváció fenntartásának eszközeként szolgáltak. A résztvevők számára a teljesítményük elismerése kézzelfogható visszajelzést adott arról, hogy a mozgásba fektetett erőfeszítés értéket képvisel. A sikerélmény erősítette az önbizalmat és növelte annak esélyét, hogy a résztvevők a későbbiekben is szívesen vegyenek részt mozgásos programokon. A motivációs eszközök különösen a gyermekek és a hátrányos helyzetű résztvevők esetében bírtak jelentőséggel. Egy kisebb teljesítmény elismerése is fontos pozitív visszajelzést jelenthet azoknak a gyermekeknek, akik életük más területein kevesebb sikerélményhez jutnak. A díjazás ezáltal nem kizárólag a versenyeredményeket, hanem a részvételt, a kitartást és a személyes teljesítményt is pozitívan erősíthette. A motivációs eszközök további jelentősége, hogy a rendezvény egyszeri eseményjellegén túlmutatóan támogatták a mozgás iránti hosszabb távú motiváció kialakulását. A pozitív élmény, az elismerés és a közösség támogatása együttesen ösztönözhetette a résztvevőket arra, hogy a későbbiekben is keressenek lehetőséget a rendszeres testmozgásra.

### Összegzés

A megvalósított futóesemény komplex, több korosztályt megszólító életmódváltó és közösségi egészségnevelési programként járult hozzá a projekt célkitűzéseinek megvalósításához. A rendezvény közvetlenül ösztönözte a fizikai aktivitást, támogatta a rendszeres mozgás iránti igény kialakulását, valamint pozitív mintát adott az egészségesebb és aktívabb életvitelhez.

A program egyidejűleg támogatta a testi egészség megőrzését, a lelki jóllétet, a társas kapcsolatok erősítését és a közösségi összetartozást. A hátrányos helyzetű résztvevők bevonása révén olyan közösségi egészségfejlesztő lehetőség valósult meg, amely az anyagi és szociális különbségektől függetlenül biztosította az aktív részvétel lehetőségét.

A rendezvény biztonságos és zökkenőmentes lebonyolításában fontos szerepet töltött be a projekt keretében beszerzett hangosító berendezés, valamint az azt kezelő és a teljes programot levezető személy közreműködése. A hangosítás biztosította a gyermekek és felnőttek számára egyaránt jól érthető, folyamatos tájékoztatást, támogatta a program egyes elemeinek összehangolását, valamint hozzájárult a résztvevők biztonságához és a rendezvény szervezetségéhez. A szünetekben biztosított halk háttérzene pedig kellemes közösségi környezetet teremtett és erősítette a rendezvény pozitív hangulatát.

A beszerzett díjazási és motivációs eszközök a pozitív megerősítés, a sikerélmény és a részvételi motiváció növelésén keresztül támogatták a program hosszabb távú életmódváltó hatását. A

## Szakmai beszámoló

**TOP\_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!"  
című támogatott pályázat**

hangosító berendezés és a kapcsolódó technikai háttér pedig nemcsak az adott rendezvény sikeres megvalósítását segítette, hanem a jövőbeni közösségi, egészségfejlesztő és sportprogramok biztonságos és szervezett lebonyolításának feltételeit is javítja.

A rendezvény így nem csupán egy egyszeri futóesemény volt, hanem az egészségtudatos magatartás, az aktív életvitel, a közösségi részvétel és az esélyegyenlőség ösztönzésének komplex eszköze. A program közvetlenül hozzájárult a célcsoport egészségfejlesztéséhez, a társadalmi hátrányok mérsékléséhez, a generációk közötti kapcsolatok erősítéséhez, valamint egy biztonságos, befogadó és támogató közösségi környezet kialakításához.