Csávoly Községi Önkormányza
6448 Csávoly, Arany János utca 39.
Tel: 79/352-160
e-mail: titkarsag@csavoly.hu
web: www.csavoly.hu

Szakmai beszámoló

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

Program címe: Idősek megsegítése

Időpont: 2026. szeptember 29. 15,00 óra

Helyszín: Közösségek Háza

Az előadás címe: Csontjaink és gerincünk védelmében

Célcsoport: idős (nyugdíjas) emberek

Előadó: Kisa Judit

A program a TOP_PLUSZ Helyi humán fejlesztések című projekt keretében, a 2.1.1.B)d)d1)2 – Mentális egészségfejlesztés, azon belül az önbántalmazás és a kapcsolati erőszak fogalmának megismertetéséhez, továbbá a stresszoldáshoz, valamint a kiégés megelőzéséhez, minimalizálásához és kezeléséhez kapcsolódó tevékenység részeként valósult meg.

A program központi témája „Csontjaink és gerincünk védelmében" volt. Az előadás célja az volt, hogy a résztvevők közérthető, gyakorlatias formában kapjanak információt a csontok és a gerinc egészségének megőrzéséről, a megfelelő táplálkozás és a rendszeres mozgás szerepéről, valamint az egészségtudatos életmód fontosságáról. A program egyúttal a testi és lelki egészség összefüggéseire is ráirányította a figyelmet, hiszen a tartós fájdalom, a mozgásszervi problémák, a fizikai aktivitás csökkenése és az ezekkel együtt járó életminőség-romlás a mentális jóllétre is kedvezőtlen hatással lehet.

A résztvevők az előadás során megismerkedtek a csontok felépítésével és összetételével, valamint azzal, hogy milyen alapvető szerepet töltenek be a szervezet működésében. Részletesen szó esett arról is, hogyan támogatható a csontok egészsége megfelelő életmóddal, milyen tápanyagokra van szüksége a szervezetnek, és hogyan biztosíthatók ezek a mindennapi táplálkozás során. Külön hangsúlyt kapott a tudatos táplálkozás. A résztvevők megismerhették, hogy milyen különbség van egy átlagos étrendi nap és egy, a csontok egészségét tudatosan támogató étrendi nap között. A gyakorlati példák segítségével olyan, a mindennapokban is alkalmazható ismereteket szerezhettek, amelyek hozzájárulhatnak az egészségesebb életmód kialakításához és a későbbi egészségügyi problémák megelőzéséhez.

Az előadás fontos témája volt a rendszeres testmozgás szerepe a csontok és a gerinc védelmében. A résztvevők információt kaptak arról, hogy a megfelelően megválasztott és rendszeresen végzett mozgás milyen módon járulhat hozzá a csontozat, az izomzat és a gerinc egészségének megőrzéséhez. A mozgás jelentősége ugyanakkor nem kizárólag testi szempontból fontos: a rendszeres fizikai aktivitás a stressz csökkentésében, a közérzet javításában és a mentális egyensúly fenntartásában is szerepet játszik. A program kapcsolódott a mentális egészségfejlesztés célkitűzéseihez is. Az egészségmegőrzés, a testi

Szakmai beszámoló

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

állapot javítása, a rendszeres mozgás és a tudatos táplálkozás olyan preventív eszközök, amelyek a stresszel való megküzdést és az általános jóllétet is támogatják. A résztvevők számára az előadás lehetőséget biztosított arra, hogy felismerjék saját életmódjuk azon területeit, amelyeken kisebb változtatásokkal is sokat tehetnek testi és lelki egészségükért.

A program keretében a mentális egészség szempontjából fontos önbántalmazás és kapcsolati erőszak fogalma is értelmezési keretként kapcsolódott a megelőzéshez. Az önbántalmazás olyan magatartások összessége, amelyekkel az egyén szándékosan vagy közvetetten saját testi vagy lelki egészségében okoz kárt, míg a kapcsolati erőszak a párkapcsolatban vagy más közeli kapcsolatban megjelenő testi, lelki, szóbeli, gazdasági vagy egyéb bántalmazó magatartásokat foglalhatja magában. A program szemlélete a problémák felismerését, a segítségkérés lehetőségének tudatosítását és a megelőzést helyezte előtérbe.

A stresszoldás és a kiégés megelőzése, minimalizálása és kezelése szintén fontos kapcsolódási pontot jelentett. A mindennapi életben jelentkező tartós fizikai és lelki megterhelés, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás és a folyamatos stressz hosszú távon az egészségi állapot romlásához vezethet. A résztvevők ezért olyan ismeretekkel gazdagodhattak, amelyek segítséget jelenthetnek saját életmódjuk tudatosabb alakításában, a testi-lelki egyensúly megőrzésében és a túlterheltség jeleinek felismerésében.

A programot gyakorlati bemutató is kiegészítette. A résztvevők közösen készítettek egy egyszerű, természetes alapanyagokból álló, a csontok egészségét támogató étrendbe beilleszthető krémet. A „csonterősítő kence” cukor nélküli szilvalekvár, lenmagolaj és őrölt szezámmag felhasználásával készült. A gyakorlati tevékenység élményszerűen egészítette ki az elméleti ismereteket, és bemutatta, hogy az egészségtudatos táplálkozás egyszerű, hétköznapi alapanyagok felhasználásával is megvalósítható. A programon a résztvevők aktívan és érdeklődően vettek részt. Az előadás során számos kérdés merült fel, amelyekre a résztvevők személyre szabott, közérthető válaszokat kaptak. A kérdések és a beszélgetés azt mutatták, hogy a téma a jelenlévők számára aktuális és hasznos volt, és igény mutatkozott az egészségmegőrzéssel kapcsolatos további ismeretek megszerzésére.

A rendezvény ingyenesen, minden érdeklődő számára nyitott formában valósult meg, így azon bárki részt vehetett. Ez kiemelten fontos az esélyteremtés és a hátrányos helyzetből fakadó egyenlőtlenségek mérséklése szempontjából. A program térítésmentes biztosítása lehetővé tette, hogy az egészségtudatos életmóddal, táplálkozással, mozgással és mentális egészségmegőrzéssel kapcsolatos információk azokhoz is eljussanak, akik anyagi, közlekedési vagy egyéb élethelyzeti okok miatt kevésbé tudnak részt venni fizetős egészségmegőrző programokon vagy szakmai előadásokon. A helyben megvalósuló, térítésmentes program ezáltal hozzájárult a szolgáltatásokhoz való egyenlőbb hozzáféréshez, a társadalmi különbségek mérsékléséhez és az esélyegyenlőség erősítéséhez. A résztvevőknek nem kellett utazniuk vagy szolgáltatási díjat fizetniük azért, hogy hiteles, gyakorlatban is hasznosítható egészségmegőrző ismeretekhez jussanak.

Csávoly Községi Önkormányzata
6448 Csávoly, Arany János utca 39.
Tel: 79/352-160
e-mail: titkarsag@csavoly.hu
web: www.csavoly.hu

Szakmai beszámoló

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

Összességében a „Csontjaink és gerincünk védelmében” című program a testi és lelki egészség megőrzését egyaránt szolgálta. Az elméleti ismeretek, a gyakorlati bemutató, a közös beszélgetés és a résztvevők kérdéseire adott válaszok együttesen segítették az egészségtudatosság erősítését. A program hozzájárult a prevencióhoz, a stressz kezeléséhez, a testi aktivitás ösztönzéséhez, a mentális jóllét támogatásához, valamint ahhoz, hogy a résztvevők saját egészségük megőrzésében aktívabb, tudatosabb szerepet vállaljanak. A program megvalósítása ezáltal összhangban állt a TOP_PLUSZ Helyi humán fejlesztések projekt célkitűzéseivel: a helyben elérhető, ingyenes szolgáltatás biztosításával erősítette az esélyegyenlőséget, mérsékelte a hozzáférési hátrányokat, támogatta a közösség egészségtudatosságát, valamint hozzájárult a testi és mentális egészség hosszú távú megőrzéséhez.