

2015. február 26.

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

### Sikeres pályázat az Együtt Szankért Egyesület szervezésében

**2014. október 30-án zárult le az Együtt Szankért Egyesület TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1427 számú, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok az Együtt Szankért Egyesület szervezésében” című pályázata.**

A pályázat keretében elkészült az egyesület Egészségterve, amely feladatokat fogalmaz meg a jövőre vonatkozóan is. A pályázat elején és végén egészségfelmérésre került sor Dr. Nárai Tibor háziorvos közreműködésével. A projekt keretében 4 túrát valósítottunk meg, túráztunk a Bugac pusztán és a Szelidi-tó környékén. A megvalósított 10 egészségnap során megpróbáltuk színes programokkal felhívni a figyelmet egy-egy egészségünket érintő témára például az egészséges táplálkozásra, illetve az energiaegyensúlyra, a stressz kezelésének lehetőségeire és a családi életre való felkészülés nehézségeire. Együtt aerobikozhattunk Katus Attilával a Kihívás Napja alkalmával.

13 előadást szerveztünk meg a szanki Integrált és Szolgáltató és Közösségi Térben. Hallhattunk előadást a családi élet előkészítéséről, a harmonikus párkapcsolatról, az önkéntesség szerepéről, az egészséges táplálkozás alapelveiről, a PH egyensúlyról, a táplálékpiramisról, a testképzavarokról, a stressz és a környezet összefüggéséről, a munkahelyi stresszről, a stressz és a testi egészség témájáról. Az előadók között köszönthettük Dr. Nárai Tibor háziorvost, Feketéné Zsigó Marietta pszichológust, Patkósné Ujfaludi Lilla pszichológust, Masa Endréne nyugdíjas védőnőt, Horváth Attiláné drámapedagógust, Papp Tímea ápolónőt, Vízhányó Anita gyermekjóléti szolgálat munkatársa.

Henter Izabella dietetikus csoportfoglalkozás keretében segítette a helyes táplálkozás összeállításában, érintette a csecsemő és kisgyermekkorai táplálkozást, és a kamaszkori táplálkozás sajátosságait is. A fiatalok számára 5 alkalommal főzőtanfolyamot szerveztünk, ahol a diákok megtanulhatták a főzés alapfortélyait, és betekintést kaptak mindennapi ételünk egészségesebbé tételének lehetőségébe.

A projekt keretében szemléltető és mérő eszközöket vásároltunk, mint például CO szint mérő, személymérleg, testzsír mérő készülék, vérnyomásmérő készülék, fogamzásgátlás módszereit bemutató táska, csecsemőápolási baba. A jóga és a gerinctorna megtartásához padlószőnyeget vásároltunk a Művelődési Ház foglalkoztató termébe. Székek és asztalok kerültek elhelyezésre a Művelődési Házban. A szabadidő értelmes eltöltéséhez kapcsolódóan társasjátékok és fitness eszközök kerültek beszerzésre, amelyek megtalálhatóak, és használhatóak a Művelődési Házban. A harmonikus családi élet megteremtéséhez pszichológiai témájú könyveket vásároltunk, amelyek kikölcsönözhetőek a könyvtárban.

Mára a projekt szakmai és pénzügyi zárása is befejeződött. Az elkövetkezendő öt évben, a pályázat fenntartási időszakában 3 tevékenység megvalósítását vállalta az egyesület: 1 db túra, 3 db csoportfoglalkozás az egészséges ételek elkészítése témakörében és 1 db egészségnap.

A pályázat sikeres szakmai megvalósítását bizonyítja az, hogy az elmúlt 1 évben 39 alkalommal, összesen 2200 résztvevő tett az egészségért velünk együtt.

Tegyünk együtt egészségünkért továbbra is!