



DÉL-ALFÖLDI IFJÚSÁGI ÉLETMÓD ÉS SZABADIDŐ ALAPÍTVÁNY

AKTUALIZÁLT EGÉSZSÉGTERV 2013.



Szeged, 2013.

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu,
info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



**„Az egészség nem minden,
de az egészség nélkül minden semmi.”**
Arthur Schopenhauer

A szervezeti egészségterv az alapítvány által „Aktív Alternatívák”
címmel megvalósított (pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238)
került aktualizálásra.

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód
és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu,
info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



BEVEZETÉS

AZ EGÉSZSÉGTERV HÁTTERE, SZÜKSÉGESSÉGE

Az 1949. évi XX. törvény, a Magyar Köztársaság Alkotmánya rögzíti a testi - lelki egészséghez való alapvető emberi jogot.

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény alapelvei körében az alábbiak szerint fogalmaz: *„Az egészség fejlesztését, megőrzését és helyreállítását az egészségügy eszközei csak a szociális ellátórendszerrel, valamint a természeti és épített környezet védelmével, illetve a társadalmi és gazdasági környezettel együttesen, továbbá az egészséget támogató társadalmi gyakorlattal és politikával kiegészülve képes szolgálni.”*

Az egészségügyhöz kapcsolódó jogszabályok jól körülhatárolóan szabályozzák a lakosság egészségi állapota érdekében eljáró szervek körét és a teendő intézkedéseket, feladatokat.

Ennek ellenére a lakosság egészségi állapota évtizedek óta elmarad az ország társadalmi és gazdasági fejlettségéből adódóan elvárható szinttől. A jelenlegi helyzet megváltoztatása érdekében a Parlament a 46/2003. (IV. 16.) OGY határozatával elfogadta az Egészség Évtizedének Népegészségügyi Programját a lakosság egészségi állapotának további javítása érdekében.

A Program a lakosság egészségi állapotának javítása érdekében az alábbi négy területen kíván fellépni, melyek az egészséget támogató társadalmi környezet kialakítása, az egészséges életmód programjai az emberi egészség rizikófaktorainak csökkentése, az elkerülhető halálozások, megbetegedések, fogyatékoság megelőzése, az egészségügyi és népegészségügyi intézményrendszer fejlesztése.

Az országos program eredményességét, a rögzített elvek mentén, a helyi szintekre lebontott konkrét tevékenységek alapozhatják meg. Ennek érdekében szükséges megtervezni a település kompetenciájába tartozó legfontosabb tennivalókat.

Hazánkban jelen pillanatban a legmagasabb szabályozást a 2011.évi Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1) „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez” adja.

Kapcsolódva az Alaptörvényhez meg kell említeni a „Simmelweis Terv- 2011-2013” programot valamint a „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja (2010-2020)” című programot. A Program célja az egészség védelme, a betegségek megelőzése, az egészségi állapot javítása.

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A program segítségével feltérképezhető a magyar társadalmat kiemeltém érintő jelenségek, betegségek, mint például a szív- és érrendszeri megbetegedések, szívinfarktus, magas vérnyomás, cukorbetegség, magas koleszterinszint, légúti megbetegedések, asztma, allergia, elhízás.

A szűrővizsgálatok mellett külön figyelmet fordít a program az egészségkárosító tevékenységekre: alkohol, dohányzás, mozgásszegény életmód, elhízás, egészségtelen táplálkozási szokások. És tartalmazza az egészséges táplálkozás ismérveit, az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos tudnivalókat.

A helyi közösségek számára olyan feltételek megteremtésére kell törekedni, hogy hatékonyan tudjanak fellépni az egészségkárosító magatartások ellen, eredményesen működjenek közre a betegségek megelőzésében, az egészséges életmód népszerűsítésében, az egészségtudatos magatartás kialakításában.

A **Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány** szervezeti egészségterve a helyi állapotfelmérés adataira, sajátosságaira építve határozza meg a szegedi kistérségben a középiskolás és fiatal felnőtt korosztály számára elérendő célokat és az azok elérése érdekében szükséges tennivalókat. Mivel az egészségi állapot meghatározó tényezők nagy része az egészségügy kompetenciáján kívül esik, más ágazatok hatáskörébe tartozik, ennek megfelelően a környezetvédelem, közlekedés, oktatás, szociális és ifjúságvédelem, munkaügy, turizmus, sport tevékenységek, ágazatközi együttműködésével határozhatók meg a stratégiai célok, a fejlesztési szükségletek.

Az egészségi állapot kedvező irányú befolyásolása nehéz és rendkívül összetett feladat, amely az e területeken érintett valamennyi közreműködő átgondolt, összehangolt cselekvésével valósítható csak meg és hosszú távon mutatja meg eredményességét.

A szervezeti egészségterv tehát egy komplex cselekvési és programterv, melynek célja a szegedi kistérségben élő középiskolás és fiatal felnőtt korosztály egészséges életmóddal kapcsolatos információknak a bővítése, és ezek beépítése az életmódjukba, káros szenvedélyek úgymint a dohányzás, kábítószer- és túlzott alkoholfogyasztás visszaszorítása, biztonságos szexuális élet, családi életre nevelés, életvezetési ismeretek, stressz kezelés hatékony módszerei és az egészséges táplálkozás ismérvei, valamint a sportos életmódra való figyelemfelhívás.

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A DÉL-ALFÖLDI IFJÚSÁGI ÉLETMÓD ÉS SZABADIDŐ ALAPÍTVÁNY BEMUTATÁSA

A SZERVEZET

Az alapítvány 2006 óta működik. Az Alapítvány célja ifjúsági, sport és rekreációs rendezvények szervezése, összefogása, koordinálása, valamint rendezvényszervezési tanácsadás és lebonyolítás az ifjúsági szervezeteknek. Az Alapítvány tevékenyen - szervezői és programrendezői szinten egyaránt - kapcsolódik a közhasznú tevékenységi körébe illő kezdeményezésekhez, programokhoz és akciókhoz.

Célunk egy olyan információs portál létrehozása és működtetése, amely a regionális rendezvényeken, ifjúsági és civil programokon kívül országosan (és akár nemzetközi szinten is) tájékoztatást nyújt az érdeklődőknek az éppen aktuális eseményekről, programokról, rendezvényekről.

Célunk összefogni a Dél-alföldi régió és a Duna-Körös-Maros-Tisza Eurorégió gyermek- és ifjúsági kezdeményezéseit, segíteni és támogatni mindazokat, akik ezért munkálkodnak. Célja jobbitani a gyermekek és fiatalok életminőségét, mentálhigiénés és pszichés egészségét, esélyegyenlőségét; kialakítani az érdekképviselet és az önérvényesítés formáit.

Célunk továbbá:

- Az ifjúsági tudományos tevékenység, kutatás előremozdítása, összehangolása;
- nevelés és oktatás, képességfejlesztés és az ismeretterjesztés szintjének emelése és összehangolása;
- a kulturális és sporttevékenység segítése;
- gyermek- és ifjúságvédelem;
- a gyermek- és ifjúsági érdekképviselet fejlesztése;
- az emberi és állampolgári jogok védelme;
- az európai integrációra való felkészülés segítése;
- az ifjúsági mobilitás elősegítése;
- a régió belüli különbségek mérséklése materiális és immateriális eszközökkel;
- az európai értékek megismertetése az ifjúsággal;
- a régió társadalma fenntartható fejlődésének támogatása, megőrzése.

Fenti célok elérése érdekében az Alapítvány által végzendő közhasznú tevékenységek az 1997. évi CLVI. tv. 26. § c) pontja alapján:

- tudományos tevékenység, kutatás,
- nevelés és oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés,
- kulturális tevékenység,

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



- gyermek- és ifjúságvédelem, gyermek- és ifjúsági érdekképviselés,
- hátrányos helyzetű csoportok társadalmi esélyegyenlőségének elősegítése,
- emberi és állampolgári jogok védelme,
- sport, a munkaviszonyban és a polgári jogi jogviszony keretében megbízás alapján folytatott sporttevékenység kivételével,
- euroatlanti integráció elősegítése.

Az Alapítvány a fentiek elérése érdekében a következő feladatokat látja el:

- rendezvényszervezés, konferenciaszervezés
- a rendezvényekről és a rendezvényekhez kapcsolódó szakmai anyagokról nyomtatott és elektronikus információs anyagok megjelentetése
- tanácsadás
- publikációs tevékenység
- pályázatokat ír ki ösztöndíj elnyerésére
- szakmai találkozót szervez

Az Alapítvány támogat minden olyan kezdeményezést, melynek céljai összhangban vannak az Alapítvány céljaival és szellemében, elviben méltó az alapító, és ezáltal az Alapítvány Kuratóriumának figyelmére.

Az alapítvány regisztrált önkéntes fogadó szervezet (Reg.: 2719).

Az OBH Közhasznúsági Mellékletében feltüntetett jogszabályi hivatkozás az alapítvány által végzett közhasznú tevékenység besorolására:

- Egészségmegőrzés, betegségmegelőzés, gyógyító és egészségügyi rehabilitációs tevékenység
 - 2011. évi CLXXXIX. tv. Magyarország helyi önkormányzatairól 23. § (5) 9. Egészségügyi alapellátás/egészséges életmód segítségét célzó szolgáltatások
- Sport
 - 2011. évi CLXXXIX. tv. Magyarország helyi önkormányzatairól 23. § (5) 17. Kerületi sport és szabadidősport támogatása, ifjúsági ügyek
- Nevelés és oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés
 - 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 4. § (1) a)-u)

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A SZERVEZET ELŐZŐ LEZÁRT ÉVBEN VÉGZETT TEVÉKENYSÉGEI

1) A költségvetési támogatások felhasználása

A szervezet a következő költségvetési – pályázati – támogatásokban részesült:

Támogató: Apeh

Támogatási időszak: 2012.10.31.

Támogatási összeg: 1813 Ft

(Apeh SZJA 1%)

Támogató: SZMJV Önkormányzat

Támogatási időszak: 2012.06.07.

Támogatási összeg: 200.000 Ft

Támogató: Hungary-Serbia IPA Cross-border Cooperation Programme

Támogatási időszak: 2012.01.01-2012.10.31.

Támogatási összeg: 44.054,35 Ft

(Pályázat kódja: HUSRB 1002/222/159)

Támogató: Foglalkoztatási Hivatal

Támogatási időszak: 2011.11.30-2012.09.30

Támogatási összeg: 16.717 Eur

(Pályázat kódja: HU-11-96-2011-R3)

Támogató: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Támogatási időszak: 2011.06.30-2013.02.28.

Támogatási összeg: 940.000 Ft

(Pályázat kódja: NEA-UN-12-SZ-0467)

Támogató: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Támogatási időszak: 2011.06.30-2013.02.28.

Támogatási összeg: 900.000 Ft

(Pályázat kódja: NEA-UN-12-SZ-0574)

Támogató: Közigazgatási és Igazságügyi Hivatal / NMH - Munkavédelmi és Munkaügyi Igazgatóság

Támogatási időszak: 2011.09.01-2013.03.31.

Támogatási összeg: 3.970.000 Ft

(Pályázat kódja: OMMF-11-00332)

Támogató: Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet

Projektcím: Aktív Alternatívák

Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238

Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Élethód és Szabadidő Alapítvány

E-mail: alapitvany@dieta.org.hu,
info@aktivalternativak.hu

Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Támogatási időszak: 2011.06.01-2013.12.31.

Támogatási összeg: 325.000 Ft

(Pályázat kódja: IFJ-GY-12-C-6906)

2) A cél szerinti juttatások kimutatása

A szervezet **nem részesült** cél szerinti juttatásban.

3) Vezető tisztségviselőknek nyújtott juttatások

Díjazás **nem került kifizetésre** a vezető tisztségviselők részére.

Juttatásban **nem részesültek** a vezető tisztségviselők.

4) A vagyon felhasználásával kapcsolatos kimutatás

Vállalkozási bevétel: 0 eFt

Vállalkozási kiadás: 0 eFt

Közhasznú bevétel: 19724 eFt

Közhasznú kiadás: 22652 eFt

Vagyonváltozás: -2928 eFt

A szervezet a mérlegfordulónapon 6780 eFt eszközzel rendelkezett amelyből 4847 eFt pénzeszköz volt.

A szervezet a mérlegfordulónapon 832 eFt kötelezettséget tartott nyilván amelyet a szervezet mérlegforduló nap után már rendezett.

5) A közhasznú tevékenység 2012-ben

A) Rendezvények/programok

- 2012.01.01-10.31. A „Borderless EUR” programsorozat lebonyolítása (projekt befejezés: 2012.12.31.)
- 2012.01.01-08.30. A „River of Health” programsorozat lebonyolítása (projekt befejezés: 2012.10.30.)
- 2012.01.01-12.31. A „Youth – Origami” program: tanácsadások lebonyolítása fiatalok számára (Diákjogi tanácsadás, Munkaerő-piaci tanácsadás, Pályaorientációs tanácsadás, Továbbtanulási tanácsadás, Virtuális- Tájékoztató információnyújtási szolgáltatás, Virtuális- Tanácsadó ifjúsági szolgáltatás). A projekt befejezése: 2013.09.30.

Projektcím: Aktív Alternatívák

Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238

Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

E-mail: alapitvany@dieta.org.hu,
info@aktivalternativak.hu

Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

- 2012.01.01-06.30. Az "Újszegedi Torna Club komplex egészségnevelő programja a fiatalok iskolai tanórán kívüli fejlesztésére" (5 iskola részvételével 4 hónapon keresztül) című program lebonyolítása.
- 2012.06.01-12.31. A „Komplex projektvezetési és forrásteremtési ismeretek ifjúsági civil szervezetek számára” című projekt lebonyolítása.
- 2012.02.01-05.14. A Tamási Áron Klub programeleminek szervezése: pályázatíró tréning, író-olvasó találkozók, táncházak, kari szakek;
- 2012.02.01-05.14. Képzésszervezés és lebonyolítás az SZTE hallgatói és szegedi fiatalok és civilek számára: projektmenedzsment, pályázatírás, forrásszervezés, projektciklus menedzsment, irodai ügyvitel, irodai gyakorlat;
- 2012.02.01-05.14. Egészségfejlesztési Ismeretek Pedagógus hallgatóknak c. képzéssorozat megrendezése (2 tréning: Mentálhigiénés Tréning és Esélyegyenlőségi Tréning: 13 alkalom/tréning);
- 2012.06.01-09.30. A II. Ifjúsági Civil Egészségforum lebonyolítása;
- 2012.06.16. Az „Imre utcai Egészségsor 2012.” lebonyolítása;
- 2012.09.06-12.17. A Tamási Áron Klub programeleminek szervezése: pályázatíró tréning, író-olvasó találkozók, táncházak, kari szakek;
- 2012.09.06-12.17. Képzésszervezés és lebonyolítás az SZTE hallgatói és szegedi fiatalok és civilek számára: projektmenedzsment, pályázatírás, forrásszervezés, projektciklus menedzsment, irodai ügyvitel, irodai gyakorlat;
- 2012.09.06-12.17. Egészségfejlesztési Ismeretek Pedagógus hallgatóknak c. képzéssorozat megrendezése (2 tréning: Drogprevenciós Tréning és Egészségfejlesztő Tréning: 13 alkalom/tréning);
- 2012.09.14. A IX. Egyetemi Egészség és Sportnap megszervezése
- 2012.11.22. Részvétel az IV. Jugyus Családi Sportnapon: programelem szervezés;

B) Kiírt pályázatok:

2012. Pályázatok kiírása és támogatása a következő témakörökben:

- Ifjúsági szabadidős programlehetőségek a Dél-alföldi régióban
- A szabadidő és a rekreáció kapcsolata – hasznos időtöltés
- Hallgatói szabadidős és rekreációs lehetőségek a régióban

C) Elnyert pályázatok

Támogató: SZMJV Önkormányzat

Támogatási időszak: 2012.06.16.

Támogatási összeg: 200.000 Ft

Pályázat kódja: -

Pályázat címe: Imre utcai egészségsor 2012.



Támogató: Hungary-Serbia IPA Cross-border Cooperation Programme

Támogatási időszak: 2012.01.01-2012.10.31.

Támogatási összeg: 44.054,35 Ft

Pályázat kódja: HUSRB 1002/222/159

Pályázat címe: Borderless EUR

Támogató: Foglalkoztatási Hivatal

Támogatási időszak: 2011.11.30-2012.09.30

Támogatási összeg: 16.717 Eur

Pályázat kódja: HU-11-96-2011-R3

Pályázat címe: River of Health

Támogató: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Támogatási időszak: 2011.06.30-2013.02.28.

Támogatási összeg: 940.000 Ft

Pályázat kódja: NEA-UM-12-SZ-0467

Pályázat címe: Aktív Alternatívák

Támogató: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Támogatási időszak: 2011.06.30-2013.02.28.

Támogatási összeg: 900.000 Ft

Pályázat kódja: NEA-UM-12-SZ-0574

Pályázat címe: Forrásteremtés, Forrásszervezés és Pályázatírás az EU-ban

Támogató: Közigazgatási és Igazságügyi Hivatal / NMH - Munkavédelmi és Munkaügyi Igazgatóság

Támogatási időszak: 2011.09.01-2013.03.31.

Támogatási összeg: 3.970.000 Ft

Pályázat kódja: OMMF-11-00332

Pályázat címe: Fiatalok a munkaerőpiacon - Komplex program a közoktatásban és az FSZ képzésben résztvevők számára

Támogató: Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet

Támogatási időszak: 2011.06.01-2013.12.31.

Támogatási összeg: 325.000 Ft

Pályázat kódja: IFJ-GY-12-C-6906

Pályázat címe: Komplex projektvezetési és forrásteremtési ismeretek ifjúsági civil szervezetek számára

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



D) Kutatási tevékenység

A 2012-es évben az alapítványunk kutatási tevékenységet folytatott:

- egészségfejlesztés témakörben a 14-29 éves korosztály körében (Dél-alföldi régió, Szerbia);
- sport és rekreáció témakörben a 14-29 éves korosztály körében (Dél-alföldi régió, Szerbia);
- drogprevenció témakörben a 14-29 éves korosztály körében (Dél-alföldi régió, Szerbia);
- állampolgári, demokrácianevelés és európai uniós ismeretek, témakörben a 14-29 éves korosztály körében (Szeged, Szabadka);
- munkavédelmi és munkaegészségügyi képzések a szegedi szakképzésben és felsőfokú szakképzésében részvevő diákok körében (14-35 év);

E) Kiadványaink

a) E-kiadványok

- 2012 Programfüzet I. – IV.

b) Nyomtatott kiadványok

- Programokhoz készült promóciós és népszerűsítő anyagokon kívül nyomtatott kiadvány nem került kiadásra a 2012-es évben

c) Könyvkiadás

- Sikeres projektek/Projektsikerek: A projektmenedzsment alapjai 5. kiadás átdolgozott kiadás (elektronikus forma)
- Előkészületben: Forrásteremtési, forrásszervezési lehetőségek civil szervezetek számára

d) Közreműködtünk

- A Kredit Kalauz 2012/13 – az SZTE JGYPK tanulmányi és vizsgaszabályzatának a kiadásában
- A Jugyus Kisokos 2012/13 – az SZTE JGYPK felvételi tájékoztató kiadványának a kiadásában

e) Információs honlapok üzemeltetése

- www.dieta.org.hu
- www.ifjusagiegeszsegnap.hu
- www.tanariallas.hu
- www.droghelyzetvan.hu
- www.drogprevencio.hu
- www.borderlesseur.eu



- www.healthriver.eu

F) Közhasznú partnerség

- TÚ – Főiskolai Magazin
- SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
- SZTE JGYPK Hallgatói Önkormányzat
- SZTE Egyetemi Hallgatói Önkormányzat
- A Szegedi Pedagógusképző Kar Hallgatóiért Alapítvány
- DKMT Euró régió Ifjúsági Szövetsége
- FUTUROPE – Fiatalok a Jövőért Közhasznú Egyesület
- SZTE JGYPK Szakképzési, Továbbképzési és Távoktatási Központ
- Alapítvány a Társadalmunk Fenntartható Fejlődéséért
- Csongrád Város Önkormányzat
- Mezőhegyes Város Önkormányzat
- Újszegedi Torna Club
- UG SPOT Egyesület (SRB)
- NOO ACTIVE Egyesület (SRB)
- PRODENTIA NO. (SK)
- CSEMADOK KOMÁROMI TERÜLETI VÁLASZTMÁNYA (SK)
- Inno – Motive Nkft.
- Raise It Now Assosiation (PT)
- SANTAROGA OS (CZ)

G) Az alapítvány 2012-ben:

- képességfejlesztést
- ifjúsági rendezvényszervezést
- kulturális tevékenységet
- készségfejlesztést
- kiadói tevékenységet
- közhasznú tevékenységként folytatott.

H) Az alapítvány vagyontárgyai

a) Kis értékű tárgyi eszközeink

- Vérnyomásmérő (2 db)
- Vércukormérő (2 db)
- BMI/Testzsír mérő (1 db)
- Koleszterin szintmérő (2 db)
- Bőrrák modell (1 db)
- Magas vérnyomást bemutató (1 db)

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu,
info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



- Artéria modell, talpon (1 db)
- Fogápolási modell/fogkefével (1 db)
- Fogak (1 db)
- Terhesség (1 db)
- Szülés (1 db)
- Szoptatás (1 db)
- Magas vérnyomás (1 db)
- Az emberi szem (1 db)
- Emésztőrendszer (1 db)
- Mellvizsgálati modell (1 db)
- Dohányzó modell (1 db)
- Tanítói készlet a szaporodásról FFI (1 db)
- Tanítói készlet a szaporodásról NŐI (1 db)
- Ambu Baba (1 db)
- Wii (1 db)
- 1 db ASUS laptop
- 2 szett ÖQ bútor (pult, puffok)
- 3 db íróasztal

b) Nagy értékű tárgyi eszközzel az alapítvány nem rendelkezik.

c) Az alapítványnak más vagyontárgya nincs.





A SZERVEZETI EGÉSZSÉGTERV

ÁLLAPOTFELMÉRÉS

Az eredeti állapotfelmérés 2012-ben készült. Az állapotfelmérés célja a szervezet célcsoportjának az életminőséget, az egészségi állapotot befolyásoló tényezők feltérképezése, a feltárt tényekből problémalista összeállítása a további stratégiai célok, illetve cselekvési programok és a konkrét akcióterv meghatározása.

A FŐBB PROBLÉMÁK ÉS KOCKÁZATI TÉNYEZŐK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az alábbiakban sorra vesszük a helyzetelemzés során felmerült problémákat és utalunk azok megoldási szintjére.

AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTOT JELLEMZŐ KEDVEZŐTLEN TENDENCIÁK:

- Mozgásszegény életmód és az egészségtelen táplálkozás következtében kialakuló elhízás, cukorbetegség, szív-és érrendszeri megbetegedések egyre fiatalabb korban fellelhetőek, ezért kiemelten fontos ezek prevenciója.
- Mozgásszervi rendellenességek, megbetegedések pl. gerincferdülés, lúdtalp, tartási rendellenességek.
- Káros szenvedélyek kapcsán a prevenció, illetve leszokáshoz segítséget nyújtó programok, eszközök, módszerek megismertetése.

A KÖRNYEZETI PROBLÉMÁK:

A levegőszennyezettség, elsősorban közlekedés okozta káros anyag kibocsátás, valamint a pollen szennyezettség.

MENTÁLHIGIÉNÉS HELYZET:

A célcsoport megoldatlan lelki problémái, a munkahelyi, iskolai és családi konfliktusok, a munkanélküliségből, társadalmi és szociális problémákból fakadó lelki gondok.

ÉLETMÓDDAL KAPCSOLATOS JELLEMZŐK:

- A rendszeres dohányzás jellemző valamennyi korosztályban, egyre fiatalabb korban próbálják ki, illetve szoknak rá a dohányzásra.
- A rendszeres valamint nagy mennyiségű alkoholfogyasztás,
- A drogfogyasztásra elsősorban marihuána, illetve designer drogok kipróbálása és fogyasztása jellemző.
- Az egészségtelen táplálkozási szokások, - rendszertelen étkezés, kevés gyümölcs, zöldség fogyasztása, kevés folyadék fogyasztás, zsírban, szénhidrátban tartósítószerekben gazdag táplálék fogyasztása jellemző, ennek következtében elhízás, illetve ezzel összefüggő betegségek kialakulása.
- Gyakori (akár napi szintű) energiatartalék fogyasztás, nagy mennyiségű kávéfogyasztás.



CÉLOK

Rövidtávú célok: A szegedi kistérségben élő fiatalok a szervezet által végzett prevenciós és egészségfejlesztés, egészségmegőrzés témakörökben végzett munkája során ismerkedjenek meg az egészséges életmóddal, életmódváltáshoz szükséges ismeretekkel, programokkal.

Hosszútávú célok, hogy a programok során megszerzett ismereteket beépíthessék az életükbe, rendszeres programokkal fellendüljön a település közösségi élete. Ezek a lehetőségek, rendezvények, mint közösségépítő programokként működhessenek tovább, legyen igényük arra, hogy a kapott lehetőségekkel, információkkal élni tudjanak.

Konkrét célok

- Az egyének és közösségek képességének fejlesztése oktatás, nevelés, ismeretközvetítés segítségével, hogy az egészségük megőrzéséhez szükséges döntéseket meghozhassák, akarjanak egészségesnek lenni.
- A szűrővizsgálatok, a korai diagnózis lehetőségének biztosítása, szükségességének népszerűsítése.
- A hátrányos helyzetű rétegek, veszélyeztetett csoportok támogatása az egészségmegőrzésre figyelemmel, az ellátásokhoz való hozzájutásuk támogatásával.
- Az egészséges életmód feltételeinek biztosítása (táplálkozás, sport, kulturált szórakozás).
- A sportolási és különböző szabadidős tevékenységek körének, illetve feltételeinek bővítése.
- A meglévő lehetőségek népszerűsítése, a szélesebb körű hozzáférés támogatása.
- A helyi kommunikációs csatornák által nyújtott lehetőségek jobb kihasználása az egészségfejlesztés érdekében.

ÁLLAPOTLEÍRÁS – EGÉSZSÉGKÉP

Az egészségkép a 14-28 éves korosztály körében készült egy egészségi állapot felmérés során a szegedi kistérségben. A módszer – ismételt kérdőíves felmérés – a fiatalok egészségmagatartásával, káros szenvedélyeivel, attitűdjeivel és igényeivel kapcsolatban mutatja be a felmérés eredményeit.

A minta 256 főből állt, a nemek aránya nagyjából azonos. Az iskolai végzettség tekintetében 76% érettségizett, 8% szakmával rendelkezik, főiskolai, illetve egyetemi oklevéllel 6% rendelkezik és 10%-nak van egyéb végzettsége.

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ÉLETMÓD

TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK

A megkérdezettek 59 %-a reggelizik mindennap, 41 %-uk nem fogyaszt reggelit, amit azzal indokolják, hogy vagy nincs idejük reggelizni vagy nem éhesek reggelente.

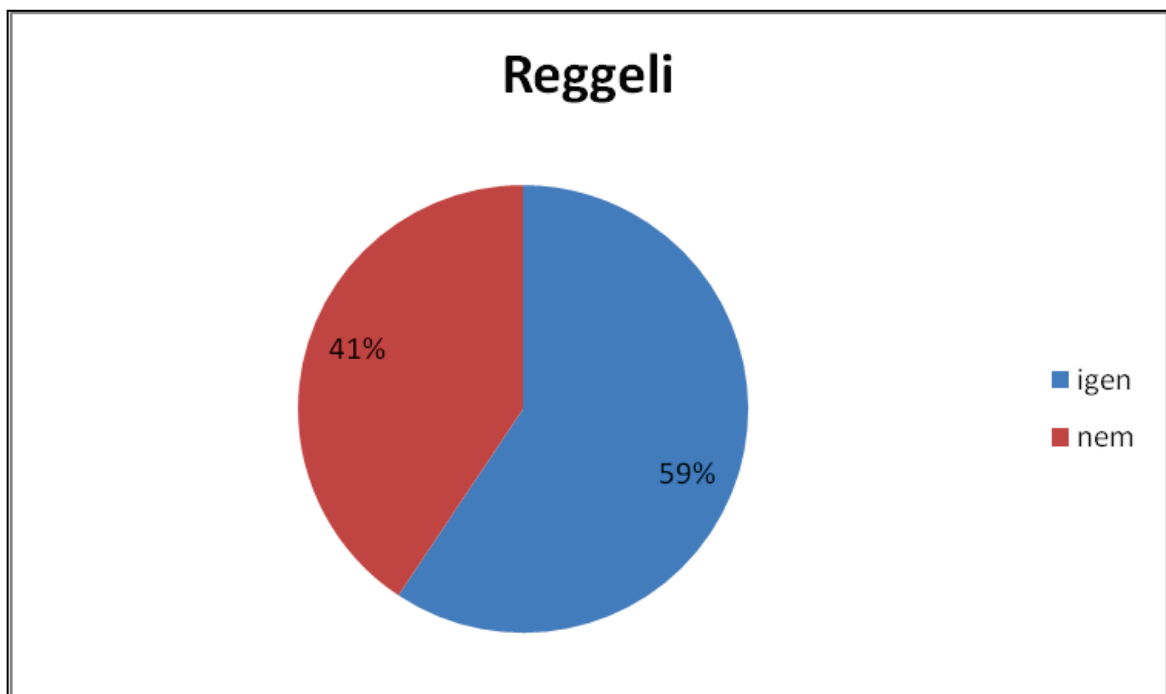
A napi étkezések számát tekintve a megkérdezettek 55 %-a legalább 3 alkalommal étkezik naponta, 32 %-uk még ennél is többször, 11 %-uk kétszer étkezik és mindössze 2 %-uk aki csak egy alkalommal étkezik egy nap.

A válaszadók 48 %-a egyszer fogyaszt főtt ételt egy nap, 23 %-uk kétszer, 26 % válaszolta, hogy hetente háromszor, 1 %-uk hetente egyszer fogyaszt főtt ételt és csak 2 %-uk nyilatkozott úgy, hogy csak ritkán eszik főtt ételt.

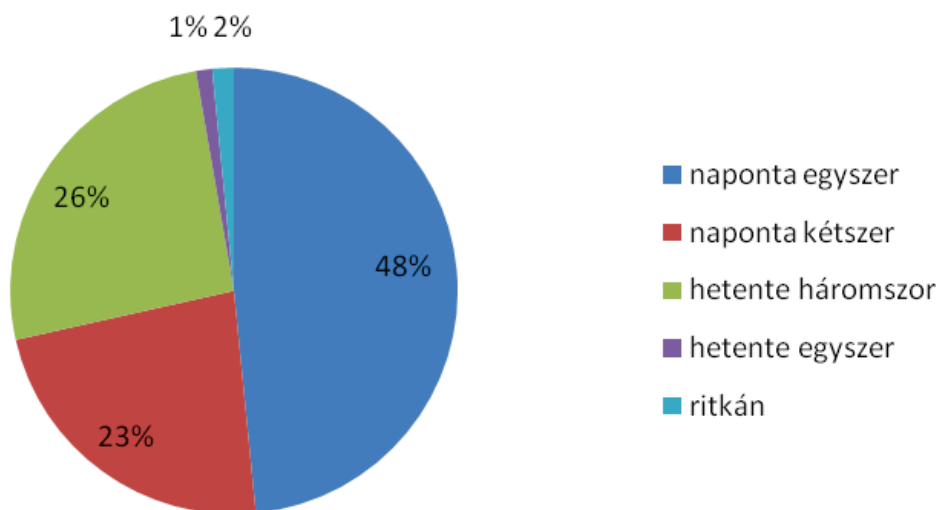
A válaszadók 21 %-a általában otthon étkezik leggyakrabban, 34 %-uk gyorsétteremben, 26 %-uk menzán, 13 %-uk egyéb helyeken, 6 %-uk pedig étteremben étkezik a leggyakrabban.

Arra kérdésre, hogy a saját testalkatukat hogyan ítélik meg 67 %-uk válaszolta, hogy normál testalkatúnak, 18 %-uk válasza, hogy soványnak ítéli meg saját testalkatát, 14 %-uk pedig túlsúlyosnak gondolja magát. A válaszadók 1 %-a jelölte magát erősen túlsúlyosként.

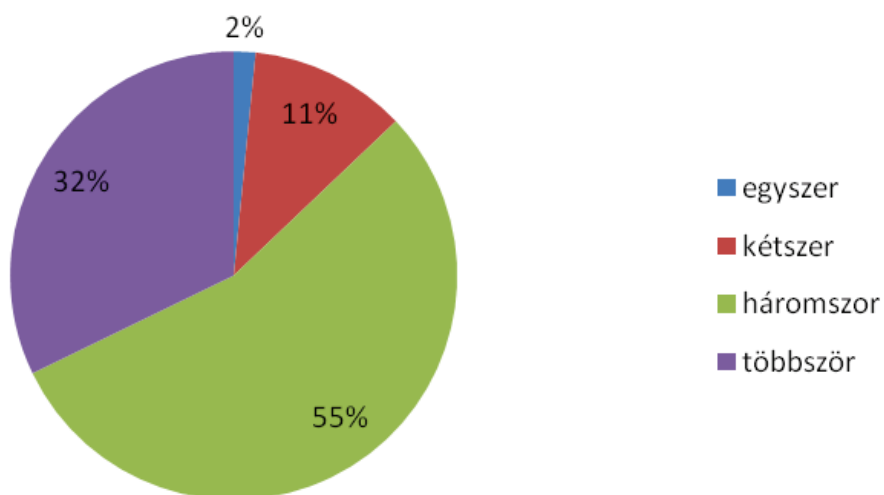
A megkérdezettek 35 %-a gondolja úgy, hogy többet kellene sportolnia, 19 %-uk fogyni akar, 8 %-uk pedig hízni szeretne. A megkérdezettek 38 %-a nem válaszolt a kérdésre.



Főtt étel fogyasztás



Napi étkezések száma

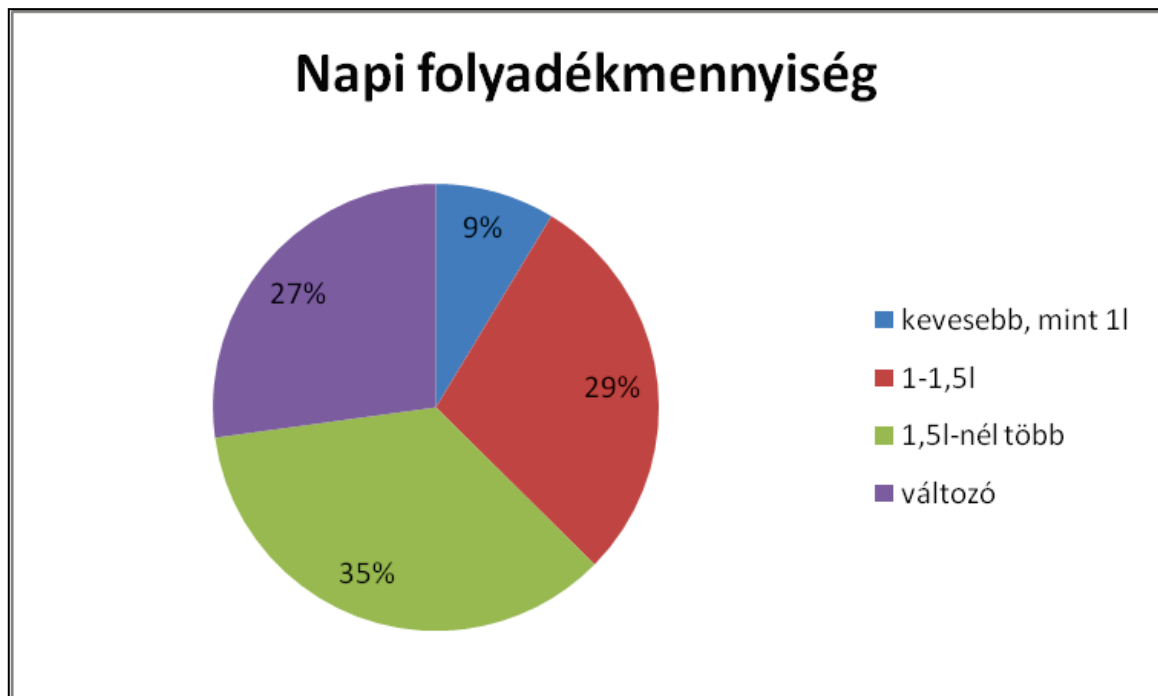


FOLYADÉKFOGYASZTÁS

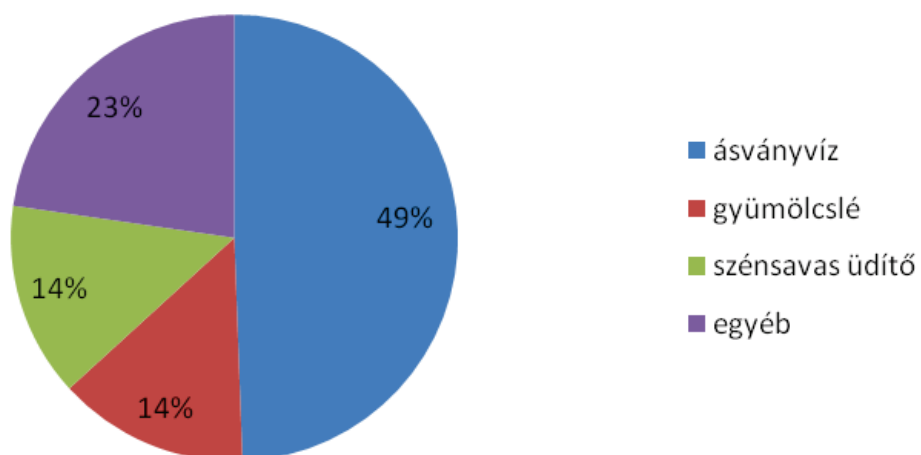
A válaszadók 9 %-a válaszolta, hogy 1 liternél kevesebbet folyadékot fogyaszt naponta, 29 %-uk 1-1,5 liter folyadék között visz be a szervezetébe naponta, 35 %-uk 1,5 liternél több folyadékot fogyaszt naponta és 27 %-uk esetén változó a napi folyadékmennyiség bevitel.

Arra a kérdésre hogy milyen folyadékot fogyasztanak leginkább a megkérdezettek 49 %-uk ásványvíz, 14 %-uk gyümölcslé, 14 %-uk szénsavas üdítő, 23 %-uk az egyéb válasz lehetőséget jelölte meg.

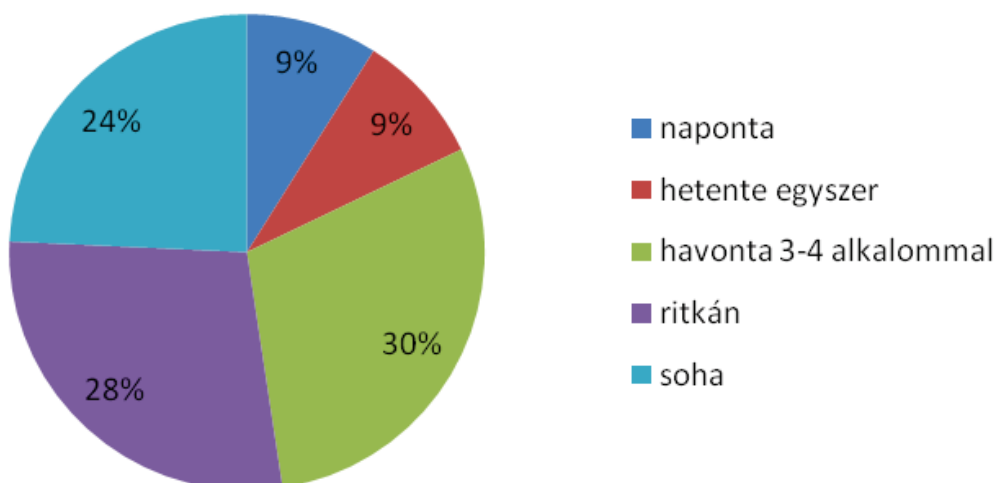
Energiaitalt a megkérdezettek 9 %-a naponta, 9 %-a hetente egyszer, 30 %-a havonta 3-4 alkalommal, 28 %-uk ritkán, 24 %-uk soha nem fogyaszt.



Folyadékfajták



Energiaital fogyasztás





KÁROS SZENVEDÉLYEK

A megkérdezett fiatalok közül 37 %-uk dohányzik rendszeresen, 63 %-uk nem dohányzik. A dohányzók közül 14 %-uk naponta egy doboz cigarettát, 26 %-uk naponta hozzávetőleg fél doboz cigarettát, 27 %-uk napi 5 - 10 szál cigarettát, 27 %-uk csak alkalmanként 1 - 5 szál cigarettát szív el. A kérdezettek 6 %-a nem válaszolt a feltett kérdésre.

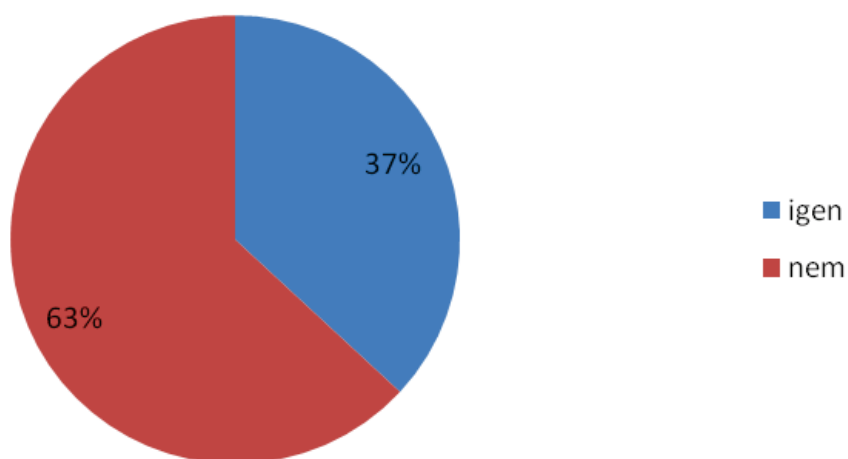
A válaszadók 66 %-a fogyaszt alkoholt rendszeresen, 34 %-uk nem rendszeresen vagy egyáltalán nem fogyaszt alkoholt. A megkérdezettek közül a naponta alkoholt fogyasztók aránya 2 %-a, 40 %-uk hetente fogyaszt valamilyen alkoholt, 12 %-uk válaszolta, hogy akár hetente többször is fogyaszt valamilyen alkoholt, 21 %-uk havonta és 22 % ritkán fogyaszt alkoholt. A válaszolók 3%-a nyilatkozott úgy, hogy soha nem fogyaszt alkoholt.

Arra a kérdésre, hogy kipróbált-e valamilyen kábítószer, a fiatalok 39 %-a válaszolt igennel, mely az előzetes felmérés eredményéhez képest nem mutat változást. Az igennel válaszolók 7 %-a válaszolta, hogy rendszeresen fogyaszt kábítószer, ami 2 %-os javulást jelent az első felméréshez képest.

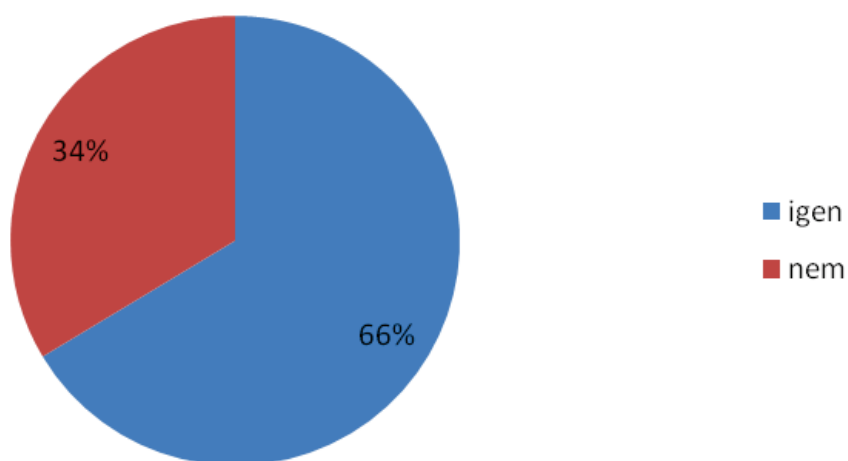
Az ismert kábítószeresek közül az első kérdés alkalmával a válaszadók 21 %-uk az ópiátokat, 22 %-uk pszichostimulánsokat, 21 %-uk a kannabisz származékokat, 20 %-uk hallucinogéneket, 16 %-uk a szerves oldószerek csoportját jelölte be, hogy ismeri. A folyamatosan folytatott drogreprevenációs foglalkozásoknak köszönhetően jelentősen növekedett a kábítószeresek típusaival és hatásukkal kapcsolatos ismeretek a célcsoport körében.

A kábítószeresekkel kapcsolatos információkat a válaszadók 47 %-a barátoktól, 29 %-uk az Internetről szerzi, 19 %-uk válaszolta, hogy szakember előadásából származik a kábítószeresekről szerzett ismeretük nagy része, 3 %-uk esetében a szülők, 2 %-uk esetében pedig a testvérek és egyéb rokonok adták át az információkat a témáról.

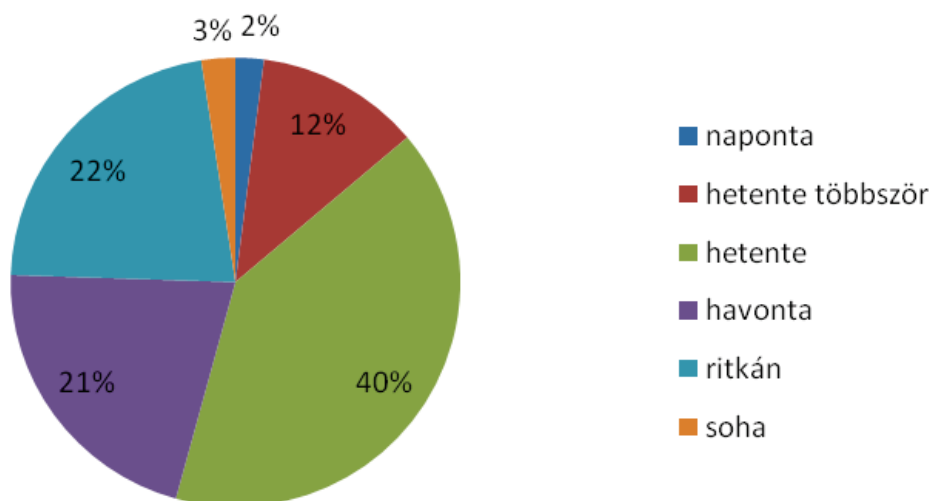
Dohányzás



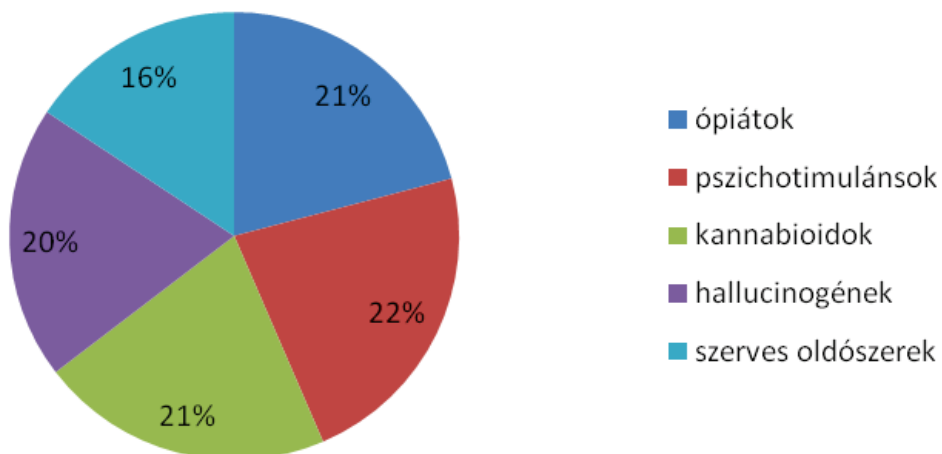
Fogyaszt-e rendszeresen alkoholt



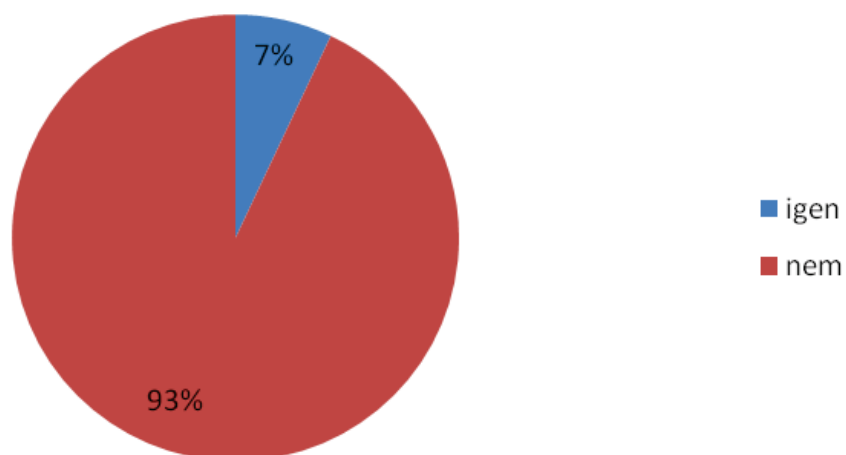
Alkoholfogyasztás gyakorisága



Milyen kábítószerfajtákat ismer?



Rendszeres kábítószerhasználat

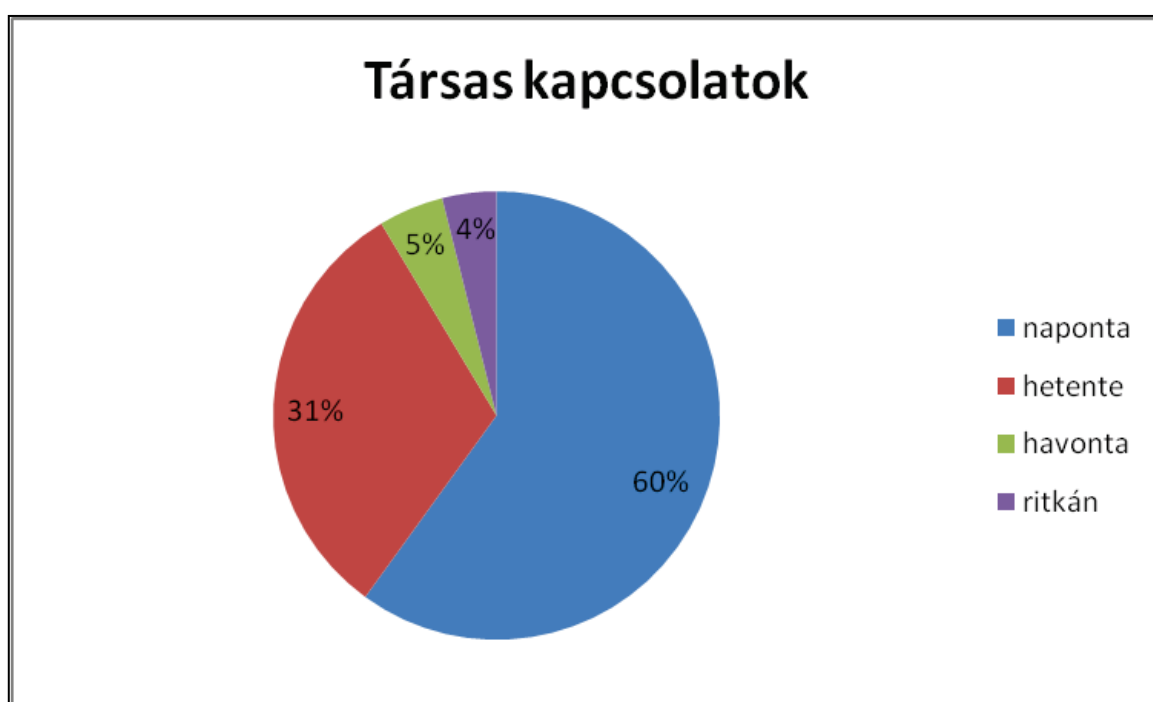


TÁRSAS KAPCSOLATOK

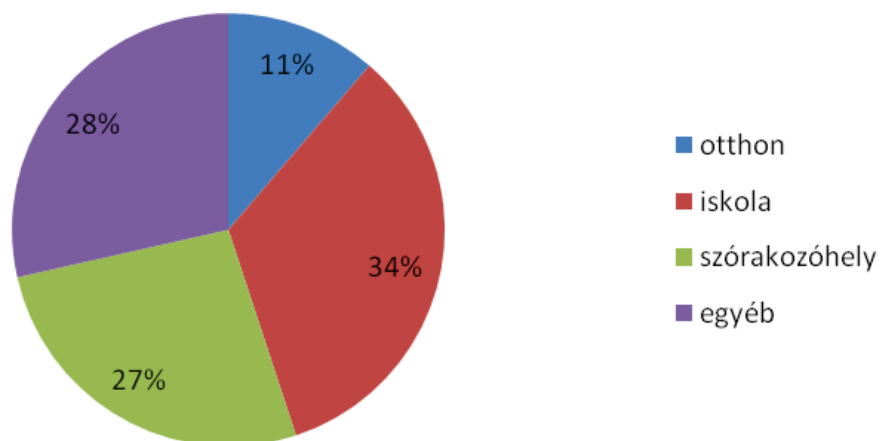
Az aktualizált felmérés során a fiatalok 60 %-a napi rendszerességgel találkozik a barátaival, 31 %-uk hetente 5 %-uk havonta és 4 %-uk ritkán.

Leginkább az iskolában (34 %), illetve szórakozóhelyen (27 %), otthon (11 %), egyéb helyen (28 %) találkoznak a fiatalok a legszívesebben a barátokkal.

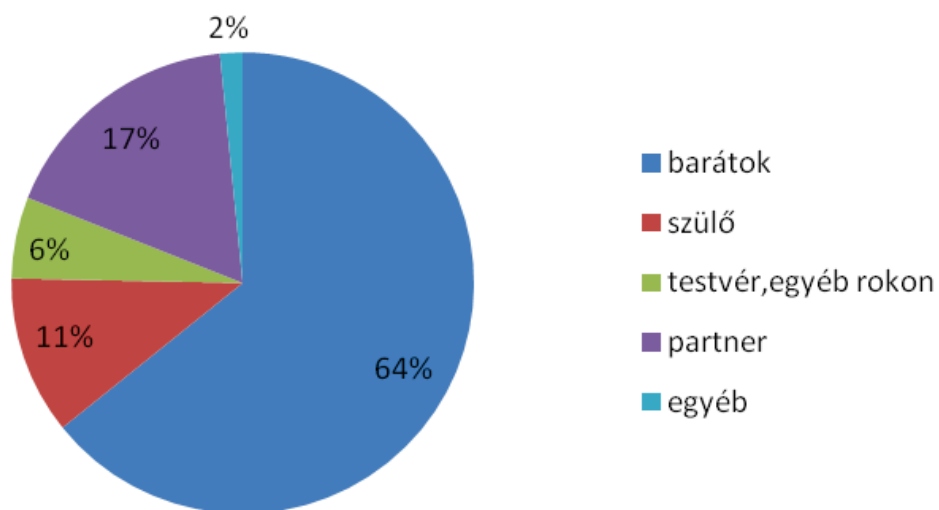
Ha problémájuk van, akkor saját bevallásuk szerint 64 %-ban a barátaikhoz fordulnak, 17 %-ban a partnerükhöz és 11 %-ban a szüleikhez, 2 %-ban a testvéreikhez, illetve egyéb rokonaikhoz.



Hol találkozik barátaival?



Problémamegoldás

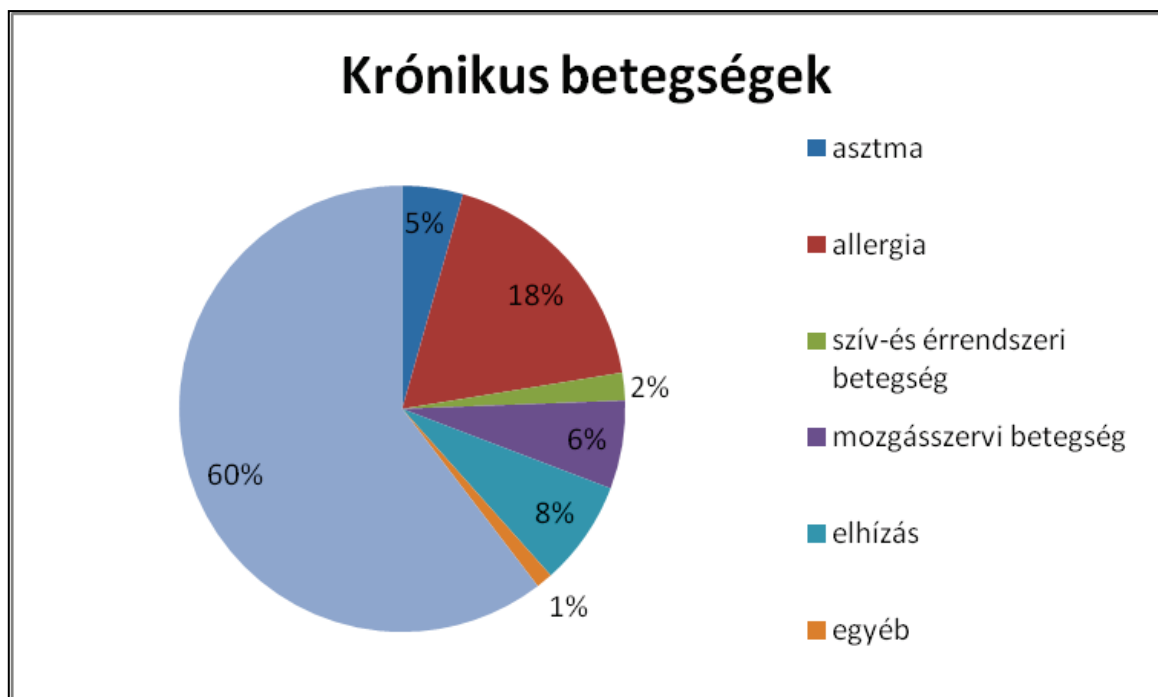


SZŰRŐVIZSGÁLATOK

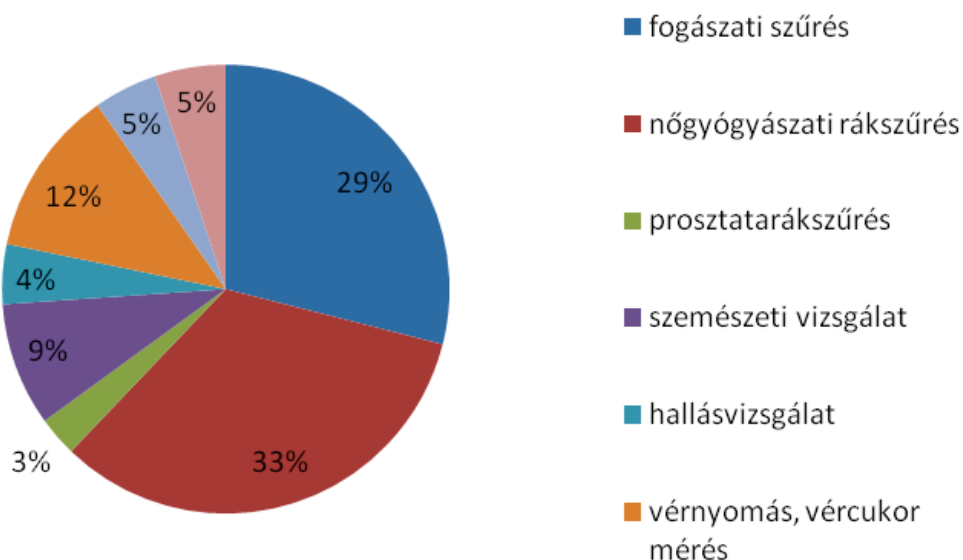
A vizsgált mintában a válaszadók (saját nyilatkozatuk szerint) 5 %-a asztmás, 18 %-uknak van valamilyen allergiája, 2 % a szív-és érrendszeri megbetegedésben szenvedők aránya, 6 %-uk szenved mozgásszervi rendellenességgel (lúdtalp, gerincferdülés stb.), 8 %-uk elhízott. A megkérdezettek 61% nem adott érdemi választ erre a kérdésre.

A rendszeresen végzett szűrővizsgálatok kihasználtsága az alábbi arányban oszlik meg: 33 % a nők közül a mellrák és a méhnyakrák szűréseken vesz részt a leggyakrabban, a férfiak 3 % jár prosztatatarákszűrésre.

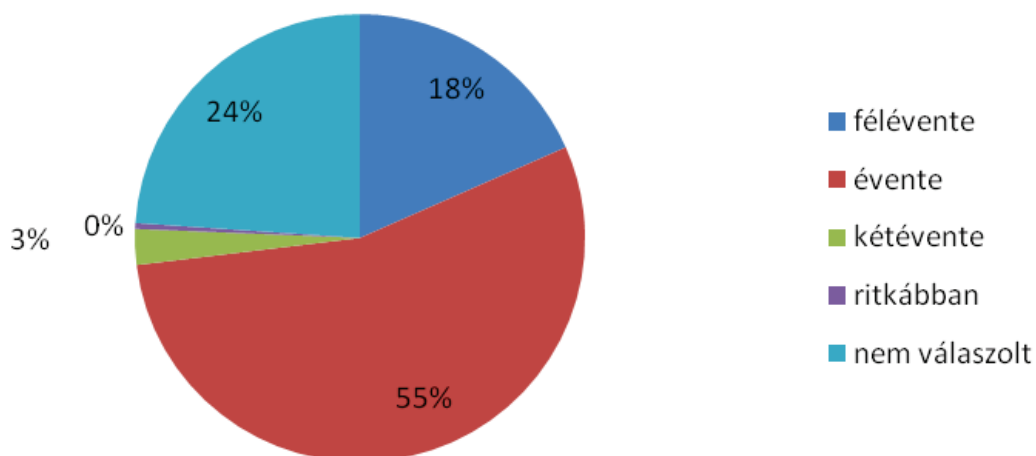
A válaszadók (saját nyilatkozatuk szerint) 29 %-a vesz részt évente fogászati szűrésen, 9 %-uk szemészeti vizsgálaton, 12 %-uk méreti rendszeresen a vérnyomását, vércukrát, 4 %-uk hallásvizsgálaton jelenik meg rendszeresen.



Szűrővizsgálatok



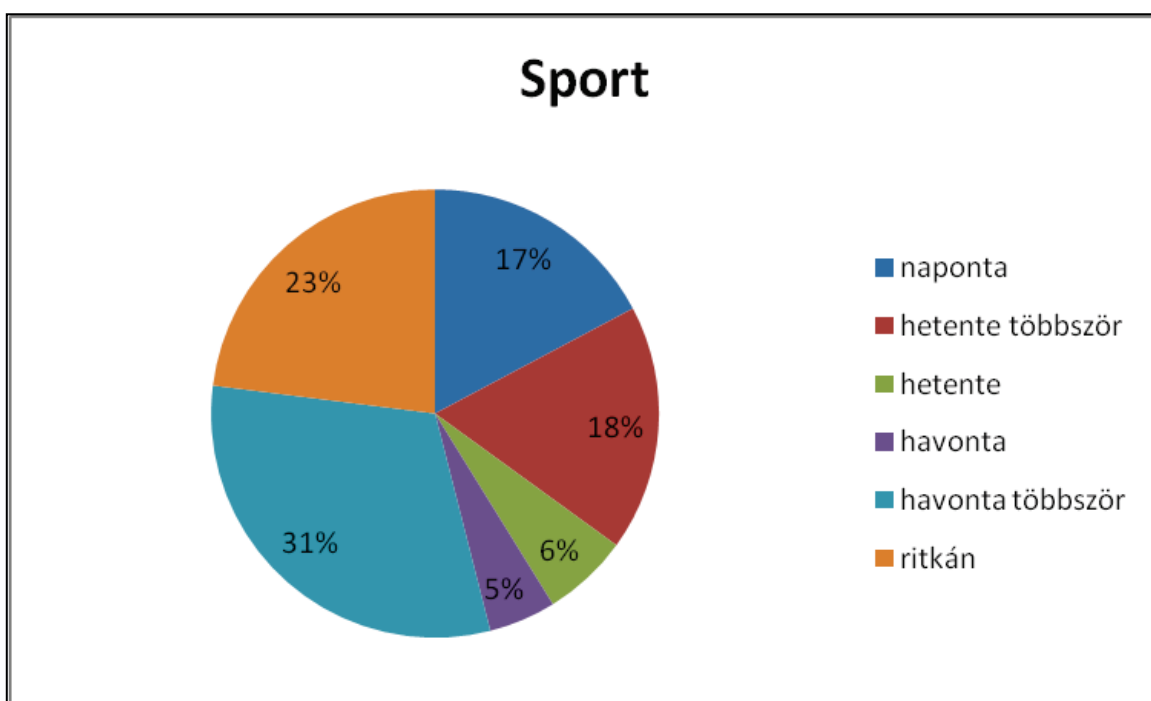
Szűrővizsgálatok sűrűsége



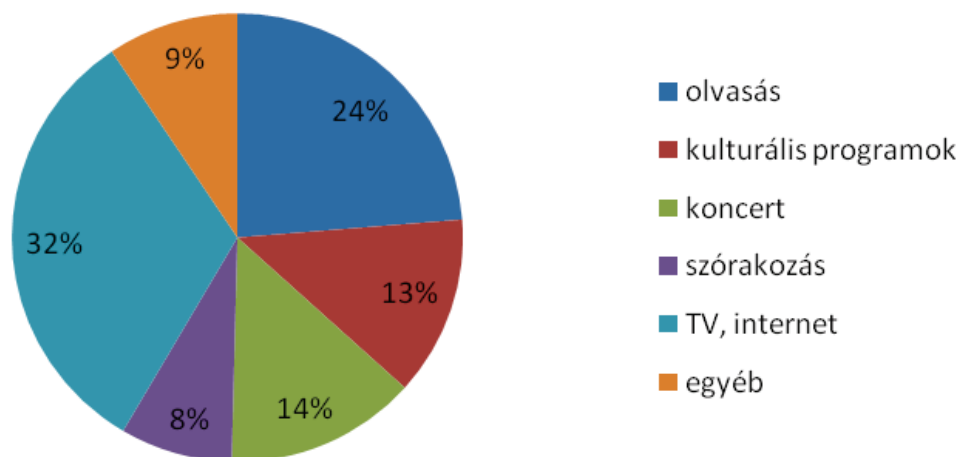
SPORTOLÁSI SZOKÁSOK

A megkérdezettek körében 17 %-uk napi szinten sportol, 18 %-uk hetente több alkalommal sportol, 6 %-uk hetente legalább egyszer sportol. 5 %-uk havonta néhányszor, 31 %-uk havonta többször, 23 %-uk ritkán végez testmozgást.

Az egyéb szabadidős tevékenységek közül a megkérdezettek 24 %-a olvas szívesen a szabadidejében, 13 %-uk szeret kulturális programokon részt venni, 14 %-uk a koncerteken kapcsolódik ki, 32 %-uk a TV és Internet előtt tölti a szabadidejét, 8 %-uk jár szórakozóhelyekre és 9 %-uk egyéb módon tölti el szabadidejét.



Szabadidős tevékenység





A CSELEKVÉSI TERV

A szervezeti egészségterv és annak cselekvési programja az **„Aktív alternatívák”** – című programra építette fel a szakmai beavatkozási terv egy egészséges életmód programsorozat keretében a dél-alföldi fiatalok (14-29 éves korcsoport, tágabb értelemben a középiskolai, az egyetemista és a fiatal felnőtt korosztály bevonásával) a korcsoportok egészséges életvitelének alakításáért, az egészségtudatos magatartás hangsúlyozásáért és a szemléletmód társadalmi formálásáért.

A szegedi lakosság, különösen a fiatalság (a projektben megjelölt célcsoport a 14-29 éves korosztály) nem rendelkezik elegendő információval életmódjának (egészségnevelés és prevenció ismeretek) egészségi, környezeti hatásairól, sem megfelelő erős döntéshozatali, joggyakorlási képességekkel. Az uralkodó életviteli, fogyasztói szokások általában ellentétesek a fenntarthatóság elvével.

Általános tendencia, hogy a fiatalok egyre korábban válnak a fogyasztói társadalom aktív tagjaivá, illetve hosszabb ideig szerepelnek eltartottként.

A szervezet szolgáltatási palettájáról kiindulva a komplex programok megvalósításával célunk, a fiatalok életvitelének szemléletformálása, az életminőségük javítása és élethosszig tartó, felelős, egészségtudatos magatartás kialakítása, elérése a nem formális pedagógia eszköztárának felvonultatásával. Célunk jobbítani a gyermekek és fiatalok életminőségét, mentálhigiénés és pszichés egészségét, esélyegyenlőségét és támogatni minden kezdeményezést, amely pályázati és egyéb támogatási konstrukciókban megjelölt célokkal összhangban van - ezért programelemeink kapcsán a megvalósítandó tevékenységek, azaz a cselekvés tervben szereplő tématerületek és programok úgy kerültek összeállításra, hogy előzetes felmérések alapján a célcsoport igényei és szolgáltatási hiányosságok figyelembevételre kerültek.

A cselekvési terv összes tervezett eleme (rendezvények, események, képzés, információ szolgáltatás, gyakorlati képzések, stb.), a szervezet fő célját hivatott szolgálni, így a dél-alföldi fiatalok egészségtudatos-, fenntartható életmódjának és ehhez kapcsolódó magatartásmintáik pozitív irányú befolyásolása, egészséges értékrendjük kiépítéséhez szükséges kompetenciák fejlesztése, a hétköznapokban aktívan részt vevő és felelősen cselekvő ifjúsági modell kommunikálása.

Az események programelemei egymásra épülnek, a nem formális pedagógia módszertanának eszköztárát felsorakoztatva, hogy ezen keresztül a fiatalok számára az egészségtudatosság eszméjét elterjesszük, ismereteket és a mindennapi életben alkalmazható módszereket kínáljunk számukra.

A cselekvési terv keretében több témakörben a középiskolás és fiatal felnőtt korosztály számára kínálunk programokat, életkori sajátosságoknak, érdeklődésnek, egészségi

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



állapotnak megfelelően. A programok autentikus és gyakorlatorientált szakértők bevonásával valósulnak meg.

A PROGRAMBAN MEGVALÓSÍTANI KÍVÁNT EGYMÁSRA ÉPÜLŐ (DE EGYMÁS MELLETT IS SZAKMAILAG ÖNÁLLÓAN IS MEGÁLLÓ) SZAKMAI TEVÉKENYSÉGEK:

- Klubfoglalkozások lebonyolítása a konstrukcióban megjelölt 8 tevékenység típusban (témakörben) 4 hónapon keresztül, havi 2 alkalommal, alkalomként 2 napon keresztül napi 5 órában klubfoglalkozásonként és témakörönként 25-25 fő folyamatos részvételével;
- 2 alkalommal gyakorlati oktatás, képzés lebonyolítása (elsősegélynyújtás);
- 2 alkalommal alkalomként 3 aktív napos egészséghet szervezése;
- 5 alkalommal, alkalomként 1 hetes interaktív kiállítás
- 1 alkalommal egészségnap szervezése;
- egy alkalommal 20 fő részére életmód tábor szervezése 5 napon keresztül.

A prevenció programok keretében havi rendszerességgel klubfoglalkozások kerülnek megvalósításra az alábbi témakörökben:

- biztonságos szexuális életre való nevelés
- életvezetési ismeretek
- stresszkezelő és lelki egészségvédelmet célzó programok
- egészséges táplálkozás
- a lakosság rendszeres testmozgását elősegítő programok
- dohányzást megelőzést és a dohányzásról való leszokást támogató programok,
- kábítószer-és túlzott alkoholfogyasztást megelőző programok.

A családi életre való nevelés témakörben egy három napos egészséghet, valamint a lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok témakörben egy Egyetemi Egészség- és Sportnap kerül megrendezésre illetve a drog prevenció foglalkozások interaktív kiállítások formájában kerülnek megvalósításra-

A programba bevonni kívánt fő a korcsoport részéről a projektidőszak alatt: 980 fő.

A PROGRAMOK SORÁN FELDOLGOZOTT TÉMA- ÉS CÉLTERÜLETEK

1) Dohányzás

- Dohányzás elleni kampányok a mindennapi élet színterein, a dohányzás káros hatásainak hangsúlyozása (előadások, műsorok, vetélkedők, rendezvények, plakátok, szórólapok, iskolai kampány, stb.).
- Az aktív dohányzásról való leszokást támogató programok ismertetése, népszerűsítése.

2) Drog-és túlzott alkoholfogyasztás

- A rendszeres, nagymértékű alkoholfogyasztás egészségkárosító hatásának hangsúlyozása, az alkoholizálás elleni kampányok a mindennapi élet színterein. (előadások, vetélkedők, játékok, kiállítások, rendezvények, plakátok, szórólapok, stb.)
- Tudatmódosító szerek, doppingszerekről ismeretterjesztő kampányok szervezése a mindennapi élet színterein (előadások, vetélkedők, rendezvények, plakátok, szórólapok, stb.).
- Kortárs segítők képzése, munkájuk segítése, koordinálása, esetmegbeszélés, szupervízió biztosítása.
- Az érintettek és hozzátartozóik tájékoztatása a környező városokban igénybe vehető segítő szolgáltatásokról, szociális, egészségügyi és rehabilitációs intézményekről.

3) Egészséges táplálkozás

- A fiatalok ismerkedjenek meg a helyes, kiegyensúlyozott, változatos egészséges táplálkozás alapjaival.
- Elegendő folyadékbevitel szorgalmazása, zsíros, fűszeres ételek, túlzott sófogyasztás, gyorséttermi ételek káros hatásai.
- Fogykúrák helyett az életmódváltás, amiben helyet kap a rendszeres, legalább napi 30 perces testmozgás és a kiegyensúlyozott táplálkozás.
- Recepttöltekek, kiadványok stb.
- *Daganatos betegségek megelőzése*
 - o Előadások, szórólapok, plakátok, tájékoztató kiadványok a betegség megelőzéséről, korai felismeréséről, szűrővizsgálati lehetőségekről.
 - o A leggyakoribb rosszindulatú daganatos megbetegedések szűrési programjának megszervezése (tüdő, vastagbél, emlő, méh, szájüreg).
 - o A programok széleskörű megismertetése, a részvétel szorgalmazása.
 - o A betegség elsődleges megelőzése az egészséges életmódra ösztönzéssel.

4) Lakosság rendszeres testmozgása

- Mindennapi egészségfejlesztő testmozgás, sportolás változatossá tétele.
- A sportolási, mozgáslehetőségekkel kapcsolatos adatbázis létrehozása a kistérségben.
- Sportnap
- Tömegsport
- Szakkörök
- Sportolási lehetőségek bővítése, rendszeresítése (gyalogtúra, séta, kocogás, foci, tánc, torna stb.) Minden korosztály számára.

5) Családi életre való felkészítés

- Barátság, udvarlás szerelem.
- Konfliktuskezelés.
- Családi munkamegosztás.
- Tudatos párválasztás és gyermeknevelés.

6) Biztonságos szexuális élet

- Fogamzásgátlás
- Mechanikai-természetes módszerek
- Szexuális úton terjedő betegségek.
- Hepatitis, HIV-vírus, AIDS.
- Sürgősségi fogamzásgátlás, terhesség megszakítás jogi szabályozás, lelki tényezők.
- Nőgyógyászati és urológiai szűrővizsgálatok.
- Mell-here önvizsgálat oktatás.

7) Elsősegélynyújtás, baleset megelőzés

- Elsősegélynyújtás minden tanfolyam, versenyek szervezése, gyakorlati oktatás formájában Baleset megelőzés: KRESZ oktatás
- Ittas vezetés elleni kampány: „diszkóbalesetek”, motorozás, kvadozás
- Rally stb. veszélyeire való figyelemfelhívás.
- Kerékpározás
- Gyalogosokra vonatkozó KRESZ szabályok
- Háztartási balesetek

8) Életvezetési kompetenciák fejlesztést célzó programok

- Interperszonális kapcsolatok működése, énkép, önértékelés, kommunikáció.
- A folyamatos önismeret- és készségfejlesztés elengedhetetlen eszköz bárki számára a sikeres alkalmazkodáshoz és beilleszkedéshez, interperszonális kapcsolataink menedzseléséhez.
- Az önismeret jelenti ugyanis tudásunkat önmagunkról, tulajdonságainkról, szándékainkról, érzelmeinkről és képességeinkről: a foglalkozások során ezen készséget fejlesztjük, gyakorlati feladatok segítségével.
- Részletesebben tárgyaljuk a hatékony kommunikációs eszközöket, a nemverbális kommunikációs jelzéseket, aktív feladatvégzéssel önállóan és csoportos formában is. A mélyebb önismeret ugyanis érthetőbbé teszi számunkra igényeinket, társas kapcsolatainkat, ezáltal javít életminőségünkön is.

9) Stresszkezelő és lelki egészségvédelmet célzó programok

- Életminőségünk és közérzetünk javítása: a módszer elsajátításával nő a fizikai tűrőképesség és a pszichés feszültségtűrés is, fejlődik az önismeret. A módszer



elsajátításával a gyakorlatok beépíthetők a mindennapi életbe, ezáltal biztosítja az elért eredmények állandóságát.

- Autogén tréning működési elvének megismerése, megküzdési kapacitás, önismereti készség, döntéshozó képesség és hosszú távú személyes hatékonyság.

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Melléklet 1.

AZ EGÉSZSÉGTERV ELKÉSZÍTÉSÉHEZ HASZNÁLT KÉRDŐÍV

Projektcím: Aktív Alternatívák
Projektkód: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
E-mail: alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu
Web: www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.