

Alsóújlak Község Önkormányzata

9842 Alsóújlak Csurgó utca 15/a.

**„TEGYÉL TÖBBET AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!”
– PROGRAMSOROZAT
ALSÓÚJLAKON**

A magyar lakosság egészségi állapota mind a környező országokhoz viszonyítva, mind az európai országok tekintetében igen kedvezőtlen.

Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jól-lét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya (WHO). A lehető legoptimálisabb szintű testi és lelki egészség egyike az alapvető emberi jogoknak. Meghatározza az egyes emberek életét, életminőségét éppúgy, mint a társadalom jövedelemtermelő képességét, ezért a hatékony egészségnevelés, egészségfejlesztés jelentősége a fejlett társadalmakban egyre jobban felértékelődik, a versenyképes munkaerő biztosításának egyik tényezőjeként is.

A magyar munkaerő versenyképességét javítja, ha javul az egyének általános jól léte, vagyis életminősége, egészségi állapota. Ezt a javulást az egyének és helyi közösségek szintjén az a szemléletváltozás segíti elő, melyben az egészségtudatosság egyre nagyobb szerepet kap a mindennapi döntésekben. A különböző színtereken elindított, jól tervezett életmód programok olyan közösségi mintát teremtenek, melyek fenntartható módon szemléletváltozást eredményeznek.

Bucsu Község Önkormányzat **TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1083** projektjének az a célja, hogy **az egészséget szolgáló egyéni magatartásminták és közösségi értékek elterjedését ösztönözze, hozzájáruljon az egészségfejlesztést segítő közösségi programok megvalósulásához, és az életminőség javításához.**

A projekt megvalósításának egy éves időszaka - 2013. 09. 01 – 2014. 08. 31. - alatt elkészül Alsóújlak Egészségterve, és a lakosság a következő egészségre nevelő, szemléletformáló és életmódprogramokat veheti igénybe.

- 1. Stressz kezelő, lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési programok – Előadásorozat a következő témákban:**
 - A drog és a dohányzás hatásai a fiatalkorúakra
 - Miért fontos a mozgás egy életen át?
 - Járd a természetet!- a természeti értékeink
 - A gombák értékei és veszélyei
- 2. Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott programok megvalósítása, melyek eredményesen befolyásolják többek között a megfelelő folyadékfogyasztást, a túlzott só- és energia bevitel csökkentését segítő programok:**
 - Egészségnap
 - Egészségügyi állapotfelmérés (Szakemberek által végzett egészségügyi állapotfelmérés,

vérnyomásmérés, testtömeg, testmagasság, testzsír mérés, CO szint mérés, anyajegy vizsgálat stb..)

3. A rendszeres testmozgást elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúlyra:

- **Bajnokság** - Alsóújlaki 5 próba általános iskolások és 14 éven felüliek részvételével.
- **Biciklitúra** - Két keréken a Hegyháton.
- **Tábor, életmódtábor** - Tematikusan felépített, élményszerű, tapasztalati úton való ismeretszerzés.
- **Rajz, plakát verseny** - „Mozogjunk a természetben!” – témakörben, 2 kategóriában iskolai és óvodai korosztálynak.
- **Klub** - Tematikus programsorozatra épített egészségklub.
- **Gyakorlati oktatás, tréning** :
 - Úszásoktatás – gyakorlati ismeretek nyújtásával a készségek kialakítása és fejlesztése, a sport és a rendszeres testmozgás megszerettetése érdekében.
 - Reanimációs programsorozat keretében a falu lakossága elsajátítja az újraélesztés szakszerű technikáját. Képesé válnak az azonnali életmentésre, segítségnyújtásra.
- **Interaktív weblap kialakítása** - Egészségfejlesztéssel, egészségtudatos magatartással kapcsolatos cikkek, receptek, publikálások megjelentetése.

A programokkal kapcsolatosan folyamatosan tájékozódhatnak a www.alsoujlak.hu weblapon, valamint információt kaphatnak Németh Tibor polgármestertől: 06-94-573-120.

Németh Tibor
polgármester