

FELGYŐ KÖZSÉGI ÖNKORMÁNYZAT pályázaton vett részt, elsősorban az Önkormányzat és Intézményei munkavállalóinak egészséges életmódjának segítése, formálása érdekében - amelyet el is nyert!

Egészséget fejleszteni mindenhol, minden közösség számára, minden korcsoportban lehet és szükséges. A változást a munkahelyen is elkezdhetjük!

Elsődleges területek:

- 1) **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 bevitelt;
- 2) A **rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok** megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúly mindkét oldalára – kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok;
- 3) A **lelki egészség védelmére/megőrzésére irányuló egészségfejlesztési** és megelőzési programok megvalósítása;
- 4) **Dohányzásból eredő betegségek megelőzése, leszoktatás**
- 5) Az **életvezetési kompetenciák, az öngondoskodás képességének fejlesztését célzó** programok megvalósítása az életmódváltásra kényszerülő **rizikócsoportok és betegcsoportok** körében

Alapvető egészségterv célok:

- Szív-érrendszeri, megbetegedések csökkenésének támogatása
- Egyének egészségük iránti felelősségének, öngondoskodás képességének erősítése
- Munkahelyi közösség és a társas támogatások erősítése
- Az egészséges életvitelhez szükséges tudás és készségek elsajátításának a hatékony támogatása
- Kollegák életminőségének javítása, az egészségben eltöltött életévek számának növelése

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok FELGYŐ KÖZSÉGI ÖNKORMÁNYZAT -
nál”

időtartam: 2013.09.01. - 2014.03.02.

A következő programokra várjuk jelentkezésüket:

1. Dohányzásból eredő betegségek, leszoktatás – gyakorlati és elméleti tanácsok
2. Korszerű étkezés, táplálkozási tanácsadás
3. Elsősegélynyújtás, baleset megelőzés
4. Lelki egészség
5. Életmódváltás - sport és egészség
6. Életvezetési kompetencia fejlesztés
7. Szemjoga
8. Torna
9. Úszás
10. Túra
11. Biciklitúra

FELGYŐ KÖZSÉGI ÖNKORMÁNYZAT

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1589



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.