

AZ EGÉSZSÉGES ÉS FÜSTMENTES ÉLET KEZDETE AZ ÖREGLAKI VADFELDOLGOZÓBAN címmel

Öreglakai Vadfeldolgozó Kft. Támop-6.1.2-11/1 2012-0057 PROGRAMTERV, kezdete: 2012 október 15.

Tevékenység neve	Helyszín	Kezdés	Zárás
Előkészítés	Öreglak Vasadi hegy telephely	2012 október.15.	2012 november 21..
Egészségterv készítés	Ua.	2012 október 15.	2012 december 31.
Állapotfelmérések	Ua.	2012 október 15.	2013 szeptember 18.
Projekt menedzsment	Ua.	2012 október 15.	2013 szeptember 30.
Könyvelés, beszámolók készítése	Ua.	2012 október 15.	2013 szeptember 30.
Tájékoztató anyagok, kiadványok készítése	Ua.	2012 november 21.	2013 május 31.
Meghívók ,programtervek készítése	Ua.	2012 október 28.	2013 augusztus 15.
Nyilvánossá tétel	Ua.	2012 október 15.	2013 szeptember 30.
Eszközbeszerzések	Ua.	2012 december 01.	2013 augusztus 30.
Kiállítás /készítés 2,5hó/	Ua.	2012 november28..	2013 augusztus 31.
Előadások	Ua.	2012 október 18.	2012 december 18.
Gyakorlati oktatás	Ua.	2012 november 19.	2013 május 31.
Egészség hét	Ua.	2013 április 24.	2013 április 29.
Túra	Somogyi dombság	2013 április 20.	2013 április 20
Sport foglalkozások	Öreglak telephely,focipálya, vezető	2012 november 21.	2013 augusztus 31.
Bajnokság	Ua.	2013 február 18.	2013augusztus 01.
Egészségnap	Öreglak focipálya	2013 május 19.	2013 május 19.
Életmódtábor	Tamási fürdő kemping	2013 június 20	2013 június 24.
Klub foglalkozások	Öreglak telephely	2012 november 15.	2013 augusztus 15.

A PROGRAM TÉMAKÖREI:

Dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszokást támogató programok megvalósítása	bajnokság
Alkohol- és drogfogyasztást megelőző tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok megvalósítása	egészség hét
Stressz kezelő, lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési programok megvalósítása	sport foglalkozás
Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott programok megvalósítása, melyek eredményesen befolyásolják többek között a megfelelő	klub, gyakorlati oktatás
A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúlyra - kivéve: technikai	sport foglalkozás
Az életvezetési kompetenciák fejlesztését célzó programok megvalósítása	klub
A családi életre való felkészülést támogató programok megvalósítása	klub, előadás
Elsősegély nyújtási és baleset megelőzési programok megvalósítása	klub, gyakorlati oktatás
Tájékoztató anyagok, kiadványok tervezése, előállítása, sokszorosítása, internetes tartalomszolgáltatás, egyéb kommunikációs eszközök	olyan módon
<b>000000000</b>	
Egészségfejlesztési cselekvési programot megalapozó egészségterv egészségfejlesztési program elkészítése*	Igen
A projekt részét képező célcsoport bevonása, motiválása, nyilvánosság érdekében folytatott projekt kommunikáció, valamint a tevékenységek eredményeinek mérése,	Igen
Projekt megvalósításával összefüggő menedzsment biztosítása a pályázati útmutató C1.3 pontban foglaltak alapján	Igen
Az előkészítés keretében a pályázat megalapozását szolgáló szükségletfelmérés elvégzése	Igen

## Program Terv

2012. OKTÓBER 15. Időpontokat, dokumentumokat egyeztető megbeszélés
2012. OKTÓBER 15-19. Állapotfelmérő lapok készítése, kitöltése és  
Állapotfelmérések a telephelyen: vérnyomás, súly,  
a kitöltött adatlapokkal íriszdiagnosztikai vizsgálatok indítása  
/ Dohányzás megelőzés programjai/
2012. OKTÓBER 19. Előadás: Az egészségmegőrzés és prevenció szerepe napjainkban
2012. OKTÓBER 28. Klub foglalkozás: Életvezetés  
Az egészséges életmód hatásai a hangulatra, munkabíró képességre
2012. OKTÓBER 29. Állapotfelmérések a telephelyen: íriszdiagnosztika  
/ drog-alkohol/
2012. OKTÓBER 29. Előadás: Az egészség fogalma
2012. OKTÓBER 30. Állapotfelmérések a telephelyen: íriszdiagnosztika
2012. OKTÓBER 30. Előadás: Az egészségi állapot felmérésének lehetőségei
2012. NOVEMBER 05. Klub foglalkozás: Életvezetés  
Képességek szerinti munkavállalás és az egészség kapcsolata
2012. NOVEMBER 05. Sport foglalkozás: Testmozgás
2012. NOVEMBER 07. Állapotfelmérések a telephelyen: íriszdiagnosztika  
/ Drog-alkohol/
2012. NOVEMBER 07. Előadás: Az íriszdiagnosztika története és alapjai
2012. NOVEMBER 08. Állapotfelmérések a telephelyen: íriszdiagnosztika  
/ Drog-alkohol/
2012. NOVEMBER 08. Előadás: Testi-lelki újjászületés lehetőségei
2012. NOVEMBER 09. Klubfoglalkozás: Táplálkozás:  
Az egészséges táplálkozás alapelvei
2012. NOVEMBER 09. Sport foglalkozás: Testmozgás  
Keringést javító torna

2012. OKTÓBER 30.- NOVEMBER 08. KÉRDŐÍVEK, ÁLLAPOTFELMÉRŐ LAPOK értékelése, helyszíni szemlék, helységek megtekintése,

2012. OKTÓBER 28.- NOVEMBER 22. Szükségletfelmérés, programtervezés, esélyegyenlőségi megbízott, szakértők, dolgozók, projektmenedzser jelenlétével a telephelyen

2012. NOVEMBER 12. Klubfoglalkozás: Táplálkozás:  
Alapvető tápanyagok megismertetése, anyagcsere  
folyamatok áttekintése

2012. NOVEMBER 12. Sport foglalkozás: Testmozgás  
Keringést javító torna gyakorlatok megtanulása

2012. NOVEMBER 14. Sport foglalkozás: Stressz kezelés: ismerkedés a jóga alapjaival

2012. NOVEMBER 15. Klub: Családi életre felkészülés:  
Családi orvoslás lehetőségeinek megismertetése

2012. NOVEMBER 15. Sport foglalkozás: Testmozgás  
Keringést javító torna gyakorlatok gyakorlása

2012. NOVEMBER 12.- 15. Kérdőívek begyűjtése

2012. NOVEMBER 15.-22. Kérdőívek és állapotfelmérő lapok kiértékelése az  
Egészségterv alapadataihoz

2012. NOVEMBER 19. Előadás: A csapat építés testi-lelki hatásai

2012. NOVEMBER 19. Esélyegyenlőségi Gyűlés

2012. NOVEMBER 19. Programegyeztető gyűlés, programok összeállítás

2012. NOVEMBER 19. Állapotfelmérések: íriszdiagnosztika

/ Drog-alkohol/

2012. NOVEMBER 20. Sportfoglalkozás: Testedzés  
Tartás javító labda használatának megismerése

2012. NOVEMBER 20. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés:  
A lazítás művészete: az izmok merevségének, a merev tartásnak a  
felismerése, ellazításuk begyakorlása

2012. NOVEMBER 21. Sport foglalkozás: Stressz kezelés: jóga

2012. NOVEMBER 21. Előadás: A családi betegellátás lehetőségei

2012. NOVEMBER 21. Állapotfelmérések: íriszdiagnosztika

/ Drog- alkohol/

2012. NOVEMBER 22. Program kifüggesztése, nyomtatványok- szerződések áttekintése

2012. NOVEMBER 22. Klub: Családi életre felkészülés:

Házi betegápolás: A talp mindig kéznél van, reflexológia hatásai, alapjai

2012. NOVEMBER 22. Gyakorlati oktatás: Családi életre felkészülés:

Reflexológia a talpon alapfogások begyakorlása,

fertőtlenítés, előkészítés megtanulása

2012. NOVEMBER 22. Állapotfelmérések: íriszdiagnosztika

/ Drog- alkohol/

2012. NOVEMBER 26. Sport foglalkozás: testedzés: Gerinc egyenesítő torna gyakorlatok megismerése

2012. NOVEMBER 26. Klub : Családi életre felkészülés:

Házi betegápolás: Húgyúti betegségek megelőzése, alternatív gyógymódjai

2012. NOVEMBER 27. Előadás: A dohányzás élettani hatásai

2012. NOVEMBER 27. Gyakorlati oktatás. Stressz kezelési eljárások:

A simítás, simogatás, testi kontakteremtés nyugtató erejének megtapasztalása

2012. NOVEMBER 28. Sport: Stressz kezelés: jóga

2012. NOVEMBER 29. Állapotfelmérések, személyes tanácsadás családtagoknak: íriszdiagnosztika

/ Drog- alkohol/

2012. NOVEMBER 29. Előadás: Családi életre: A testedzés élettani hatásai

2012. NOVEMBER 30. Klub: Családi életre nevelés

Házi betegápolás: Húgyúti betegségek lelki okai, reflexterápiás gyógyítása

2012. NOVEMBER 30. Gyakorlati oktatás: Családi életre nevelés

Húgyúti zónák masszázspontjai , masszázs fogások

2012. DECEMBER 03. Előadás: Harmónia a hétköznapokban, a stressz elkerülésének lehetőségei

2012. DECEMBER 03. Állapotfelmérések, személyes tanácsadás családtagoknak: íriszdiagnosztika

/Táplálkozás/

2012. DECEMBER 03. Klub: Életvezetés

Stressz oldás alternatív gyógymódjai

2012. DECEMBER 04. Sport: Testedzés: Gerinc korrekciós gyakorlatok

2012. DECEMBER 04. Klub: Életvezetés

A stressz oldás alternatív gyógymódjai

2012. DECEMBER 05. Sport: Stressz kezelés: jóga

2012. DECEMBER 05. Állapotfelmérések, személyes tanácsadás családtagok át dátumozni de

2012. DECEMBER 06. Sport: Testedzés: Sakk alapjainak megismerése

2012. DECEMBER 06. Klub: Életvezetés

Stressz oldó, fájdalom csillapítást segítő pontok a testen

2012. DECEMBER 07. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés:

Nyugalmi és fájdalom csillapító pontok masszázsa

2012. DECEMBER 07. Előadás: A függőség mélységei, az addiktológia lehetőségei

2012. DECEMBER 10. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés:

Mélylégzés megtanulása

2012. DECEMBER 10. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A légúti megbetegedések okai, testi-lelki megelőzési lehetőségei és alternatív gyógymódjai

2012. DECEMBER 10. Állapotfelmérések, személyes tanácsadás családtagok

2012. DECEMBER 12. Sport: Stressz kezelés: jóga

2012. DECEMBER 12. Sport: Testedzés: A medence izmokat megmozgató gyakorlatok

2012. DECEMBER 13. Állapotfelmérések családtagoknak

2012. DECEMBER 13. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A légúti megbetegedéseket gyógyító pontok a talpon, fülön

2012. DECEMBER 14. Gyakorlati oktatás: Családi életre nevelés:

Légúti megbetegedések masszázspontjainak megtalálása masszázsra

2012. DECEMBER 17. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: Az agy, és az érzékszervek fontossága, kapcsolatuk a belső szervekkel

2012. DECEMBER 17. Állapotfelmérések, személyes tanácsadás családtagoknak: íriszdiagnosztika

/Táplálkozás/

2013. JANUÁR 09. Sport: Stressz kezelés: jóga

2013. JANUÁR 10. Állapotfelmérés: Dohányzás: Co szint mérés

/Táplálkozás/

2013. JANUÁR 16. Sport. Stressz kezelés: jóga

2013. JANUÁR 23. Sport. Stressz kezelés: jóga

2013. JANUÁR 25. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés:

Hideg vizes lemosások, hóban járás, víztaposás

2013. JANUÁR 28. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A szív és érrendszer, a vérkeringés szerepe az egészség megőrzésben, megbetegedésük okai

2013. JANUÁR 28. Filmvetítés: A boldog élet kezdete

2013. JANUÁR 28. Kiállítás megnyitása, tájékoztató előadás, lehetőségek bemutatása, szakmai konzultációk

2013. JANUÁR 30. Sport: Stressz kezelés: jóga

2013. JANUÁR 30. Állapotfelmérések, személyes tanácsadás családtagoknak: íriszdiagnosztika

2013. JANUÁR 31. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: Az agy és az érzékszervek épségének prevenciósi lehetőségei, megbetegedéseik alternatív gyógy módjai

2013. JANUÁR 31. Gyakorlati oktatás: Családi életre nevelés:

Érzékszervi betegségek, fejfájás masszázspontjainak megtalálása és masszázsra

2013. FEBRUÁR 04. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A nyirokkeringési szervrendszer szerepe a testben

2013. FEBRUÁR 04. Sport: Testedzés: Pilátes alapgyakorlatok

2013. FEBRUÁR 06. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés: Schen-men pontok fülön és testen

2013. FEBRUÁR 06. Sport: Stressz kezelés:jóga

2013. FEBRUÁR 07. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A nyirokkeringési szervrendszer megbetegedéseinek  
alternatív gyógymódjai

2013. FEBRUÁR 07. Gyakorlati oktatás: Családi életre nevelés:

A nyirokkeringési szervrendszer masszázsa talpon, testen

2013.FEBRUÁR 08. Szakmai konzultációk

2013. FEBRUÁR 11. Sport: Suduku

2013. FEBRUÁR 11. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A mozgás szervrendszerének karbantartása,  
prevenciós lehetőségek megismerése, megbetegedéseinek leggyakoribb okai

2013. FEBRUÁR 13. Sport: Stressz kezelés: jóga

2013. FEBRUÁR 13. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés: Gyógytea készítés

2013. FEBRUÁR 14. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A mozgás szervrendszerének karbantartása masszázzsal  
megbetegedéseinek alternatív gyógymódjai, pakolások

2013. FEBRUÁR 14. Gyakorlati oktatás: Családi élet

A mozgás szervrendszer masszázsa talpon, testen

2013. FEBRUÁR 18. Sport: Testedzés: Pilátes

2013. FEBRUÁR 18. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A szaporodás szervrendszerének karbantartása masszázzsal  
megbetegedéseinek alternatív gyógymódjai, pakolások

2013. FEBRUÁR 20. Sport: Stressz kezelés: jóga

2013. FEBRUÁR 20. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés JÓGA

2013. FEBRUÁR 21. Klub: Elsősegély:

Az elsősegély fogalma, fontossága

2013. FEBRUÁR 21. Gyakorlati oktatás: Elsősegély:

Megnyugtatás, pánik elhárítás

2013. FEBRUÁR 22. Állapotfelmérés: Co szint mérés

/Dohányzás/

2013. FEBRUÁR 25. Sport:Testedzés: Gumi szalagos gyakorlatok

2013. FEBRUÁR 25. Klub: Táplálkozás:

Vitaminok, nyomelemek fontossága, miből fogyaszthatóak

2013. FEBRUÁR 27. Gyakorlati oktatás: Stressz kezelés JÓGA

2013. FEBRUÁR 27. Sport: stressz kezelés: jóga

2013. FEBRUÁR 28. Sport:Testmozgás: Gumi szalagos gyakorlatok

2013. FEBRUÁR 28. Klub: Életvezetés:

A békés harcos útja, A pillanat ereje Az életben elérhető célok forrása beszélgetés

2013. MÁRCIUS 04. Sport:Testedzés: Pilates

2013. MÁRCIUS 04. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A szaporodás szervrendszerének karbantartása masszázzsal  
megbetegedéseinek alternatív gyógymódjai, pakolások

2013. MÁRCIUS 06. Gyakorlati oktatás: stressz kezelés

2013. MÁRCIUS 06. Sport: stressz kezelés: jóga

2013. MÁRCIUS 07. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A hormonháztartást befolyásoló szervek megismertetése

2013. MÁRCIUS 07. Gyakorlati oktatás: Családi életre nevelés

A hormonháztartást befolyásoló szervek masszázsa talpon,  
testen, életmentő pontok megtalálása

2013. MÁRCIUS 11. Sport: testedzés: labda játékok



2013. MÁRCIUS 11. Szakmai konzultációk

2013. MÁRCIUS 11. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A szív és érrendszer működése,  
a vérkeringés szerepe az egészség megőrzésben

2013. MÁRCIUS 13. Sport: Stressz kezelés: jóga

2013. MÁRCIUS 13. Gyakorlati oktatás: stressz kezelés: Bach virág esszenciák készítésének módszere

2013. MÁRCIUS 14. Sport: testedzés: intim terem

2013. MÁRCIUS 14. Szakmai konzultációk

2013. MÁRCIUS 18. Sport: testedzés: intim torna, ugráló kötél

2013. MÁRCIUS 18. Klub: Családi életre nevelés:

Házi betegápolás: A szív és érrendszer szerveinek megbetegedései,  
alternatív gyógymódjai

2013. MÁRCIUS 18. Gyakorlati oktatás: Családi életre nevelés:

A szív és érrendszer működését befolyásoló pontok  
masszázs talpon, testen, közérzet javító pontok megtalálása

2013. MÁRCIUS 20. Sport: stressz kezelés: jóga

2013. MÁRCIUS 20. Gyakorlati oktatás. Stressz kezelés: Jóváhagyó beszélgetés módszere

2013. MÁRCIUS 21. Állapotfelmérés, kiállítás szakmai konzultáció

2013. MÁRCIUS 21. Klub: Családi életre nevelés:

Emésztő rendszer

2013. MÁRCIUS 25. Klub: Családi élet Emésztő rendszer

Mi-miben található, általános táplálkozási tanácsok

2013. MÁRCIUS 25. Gyakorlati oktatás: családi élet:

Emésztő rendszer szerveinek masszázspontjai

2013. MÁRCIUS 27. Sport foglalkozás: Stressz kezelés: jóga

2013. MÁRCIUS 27. Gyakorlati oktatás : stressz kezelés: inspiráló beszélgetés

2013. MÁRCIUS 28. Állapotfelmérés, kiállítás szakmai konzultáció

2013. MÁRCIUS 28. Klub: Táplálkozás.

Méregtelenítő kúrák és hatásaik

2013. ÁPRILIS 03. Sport: Stressz kezelés: jóga

2013. ÁPRILIS 04. Kiállítás szakmai konzultáció

2013. ÁPRILIS 04. Sport: testedzés: Bíró Ica keleti mozgás gyakorlatai

2013. ÁPRILIS 08. Klub: Családi életre nevelés

Harmonizáló masszázspontok a testen

2013. ÁPRILIS 08. Sport foglalkozás: Testedzés: Bíró Ica keleti mozgás gyakorlatok

2013. ÁPRILIS 10. Sport foglalkozás: stressz kezelés: jóga

2013. ÁPRILIS 11. Klub: Táplálkozás: Rákos megbetegedéseket megelőző gyógyhatású étrend

2013. ÁPRILIS 11. Gyakorlati oktatás: Családi élet:

Méregtelenítési módszerek a testen: testgyertya, köpölyözés, borogatás

2013. ÁPRILIS 13. TÚRA

2013. ÁPRILIS 13. Klub: Életvezetés: Túlélő, teszt játék,

Filmvetítés: Házaseset 50 körül témakörben

2013. ÁPRILIS 13. Állapotfelmérés: CO szint mérés

2013. ÁPRILIS 15. Klub: Elsősegély + gyakorlati oktatás

BLS – alapszintű újra élesztés, stabil oldal fekvés, mentő hívás

2013. ÁPRILIS 15. Sport: Testedzés: tollas

2013. ÁPRILIS 18. Sport: Testedzés: tollas

2013. ÁPRILIS 17. Sport: Stressz oldás: jóga

2013. ÁPRILIS 19. Klub: Elsősegély:

Lenyelt tárgyak a légutakban, Újra élesztés

2013. ÁPRILIS 22. Sport: Testedzés: labda játékok a szabadban

2013. ÁPRILIS 22. Klub: Elsősegély + gyakorlati oktatás

Lenyelt tárgy és légúti idegen test eltávolítása, allergia

2013. ÁPRILIS 24. Sport: stressz oldás: jóga

2013. ÁPRILIS 25. Sport: Testedzés: tollas, ugráló kötél, labda játékok a szabadban

2013. ÁPRILIS 25. Klub: Elsősegély:

Stabil oldal fekvés fontossága

2013. ÁPRILIS 26. Gyakorlati oktatás: elsősegély

Stabil oldal fekvés gyakorlása

2013. ÁPRILIS 26. BAJNOKSÁGOK 1. FORDULÓ

ping - pong, szkander, célba dobás, ugráló kötél, labda pattogtatás

2013. ÁPRILIS 29. Sport: Testedzés: labda játék az udvaron

2013. ÁPRILIS 29. Gyakorlati oktatás: Elsősegély:

Sérülések, csonttörés, rándulás, ficam, vérzősebek kötözése

2013. ÁPRILIS 22.-26. EGÉSZSÉGHÉT áthelyezésre került Júliusra

2013. MÁJUS 02. Sport: Testedzés: tollas, labda játék

2013. MÁJUS 02. BAJNOKSÁG 2. FORDULÓ

ping - pong, szkander, célba dobás, ugráló kötél, labda pattogtatás

2013. MÁJUS 06. Klub : Elsősegély + Gyakorlati oktatás:

Hő ártalmak, égési, fagyási sérülések, lehülés, hőséguta, napszúrás, kötözés

2013. MÁJUS 06. Sport: Testedzés: spening

2013. MÁJUS 08 Sport: Stressz kezelés: jóga

2013. MÁJUS 08. Szakmai konzultációk

2013. MÁJUS 09. Sport: Testedzés: spening

2013. MÁJUS 09. Klub: elsősegély: Vágott sebek ellátása

2013. MÁJUS 10. BAJNOKSÁG 3.FORDULÓ

ping - pong, szkander, célba dobás, ugráló kötél, labda pattogtatás

2013. MÁJUS 13. Klub: Életvezetés: Költségvetési praktikák

2013. MÁJUS 13. Sport: Testedzés: spening

2013. MÁJUS 15. Sport: Stressz: jóga

2013. MÁJUS 15. ÁLLAPOTFELMÉRÉS CO

2013. MÁJUS 16. Klub: Elsősegély: Áramütés, BLS

2013. MÁJUS 16. Gyakorlati oktatás: Elsősegély: Áramütés, BLS

2013. MÁJUS 16. Sport: Testedzés: tollas

2013. MÁJUS 21. Sport: Testedzés: spening

2013. MÁJUS 22. Sport: Stressz oldás: jóga

2013. MÁJUS 23. Klub: Elsősegély:

Mellkasi fájdalom, strók felismerése ellátása

2013. MÁJUS 23. Gyakorlati oktatás: Elsősegély:

Mellkasi fájdalom, strók felismerése ellátása, BLS

2013. MÁJUS 23. Sport: Testedzés: labda játék

2013. MÁJUS 27. Sport: Testedzés: ugráló kötél, tollas

2013. MÁJUS 27. Klub: Táplálkozás: Emésztési zavarok étrendje

2013. MÁJUS 29. Sport: Stressz: jóga

2013. MÁJUS 29. Sport: Testedzés

2013. MÁJUS 30. Klub: Életvitel

A térrendezés hatása az élet különböző területeire

2013. MÁJUS 30. Gyakorlati oktatás: Elsősegély:

Pszichés vészhelyzet esetén sokk elhárítás, megnyugtató, eszméletlen beteg vizsgálata, BLS, stabil oldal fekvés

2013. JÚNIUS 03. Klub: Táplálkozás

2013. JÚNIUS 03. Sport: Testedzés

2013. JÚNIUS 05. Sport: Stressz: jóga

2013. JÚNIUS 06. Klub: Életvitel

2013. JÚNIUS 06 Gyakorlati oktatás: Elsősegély:

Belgyógyászati balesetek, vészhelyzetek, mellkasi fájdalom, strokek, allergia, légúti idegen test eltávolítása, mérgezések

2013. JÚNIUS 10. Sport: Testedzés

2013. JÚNIUS 10. Klub: Táplálkozás: Befőzés egészségesen

2013. JÚNIUS 12. Sport: Stressz: jóga

2013. JÚNIUS 12. Sport: Testedzés

2013. JÚNIUS 13. Klub: Életvitel: Párkapcsolati praktikák: masszázs,

2013. JÚNIUS 13. Gyakorlati oktatás: Elsősegély:

Sérülések, törés, rándulás, ficam, vérző sebek, hő ártalom, kötözés, BLS

2013. JÚNIUS 17. Sport: Testedzés

2013. JÚNIUS 17. Állapotfelmérés: íriszdiagnosztika, Co, súly, vérnyomás

2013. JÚNIUS 19. Sport: Stressz: jóga

2013. JÚNIUS 20. Sport: Testedzés

2013. JÚNIUS 20. Klub: Életvezetés: Feng- shui hatása a párkapcsolatban

2013. JÚNIUS 24. Sport: Testedzés

2013. JÚNIUS 24. Klub: Életvezetés: Gyermek nevelés

2013. JÚNIUS 26. Sport: Stressz: jóga

2013. JÚNIUS 28. Sport: Testedzés

2013. JÚNIUS 28. Klub: Életvezetés: film vetítés: Életre valók

2013. JÚLIUS 01. Sport: Testedzés

2013. JÚLIUS 01. Klub: Táplálkozás

Befőzési praktikák

2013. JÚLIUS 02. Sport: Stressz: jóga

2013. JÚLIUS 04. Klub: Táplálkozás: napfény, friss levegő ételkészítési módszerek

2013. JÚLIUS 08. Egészség hét: egész napos előadások, bemutatók, sport programok

2013. JÚLIUS 09. Egészség hét: egész napos előadások, bemutatók, sport programok

Sport: Stressz: jóga

2013. JÚLIUS 10. EGÉSZSÉGHÉT

2013. JÚLIUS 11. EGÉSZSÉGHÉT

2013. JÚLIUS 15. Sport: testedzés:

2013. JÚLIUS 16. Sport: Stressz: jóga

2013. JÚLIUS 18. Állapotfelmérés: íriszdiagnosztika, Co, súly, vérnyomás

2013. JÚLIUS 19. Állapotfelmérés: íriszdiagnosztika, Co, súly, vérnyomás

2013. JÚLIUS 22. Sport: horgászat, kirándulás

2013. JÚLIUS 23. Sport: Stressz: jóga

2013. JÚLIUS 25.

2013. JÚLIUS 29. Sport:

2013. JÚLIUS 30. Sport: Stressz: jóga

2013. AUGUSZTUS 01. horgászat, kirándulás

2013. AUGUSZTUS 05. Sport:

2013. AUGUSZTUS 09. EGÉSZSÉGNAP

2013. AUGUSZTUS 08.-10. EGÉSZSÉGNAP, állapotfelmérések, sport, műsor, táncház, főzőverseny

2013. AUGUSZTUS 12. Sport:

2013. AUGUSZTUS 15.-26. ÉLETMÓD TÁBOR SZERVEZÉS ALATT

2013. AUGUSZTUS 26.-28. PROJEKT ZÁRÓ ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK, ÉRTÉKELÉSEK

A programok felépítésénél figyelembe vettük:

- a feldolgozó munkarendjét, melyhez mindig rugalmasan kell alkalmazkodni az aktuálisan megvalósuló programoknak.
- az állapotfelmérésen megállapított problémák adta szükségleteket.
- a kérdőívezés és program egyeztető gyűlés eredményeit.
- az Egészségtervben meghatározott célkitűzéseket.

Ezek alapján az első negyedévben az állapotfelmérésekre a személyes beszélgetésekre, előadásokra, minden program bevezető megismertetésére, a kiállítás elkészítésére, eszközök beszerzésére tettük a hangsúlyt.

A feldolgozó erős terheltsége miatt december végétől január közepéig a képzéses foglalkozásokat ritkítottuk, és csak a lazítást, kikapcsolódást nyújtó programokat szerveztük.

A kiállítás megnyitásával indulnak ismét a képzések, melyek között kiemelt szerepet kapott a családi életre nevelés keretében szervezett családi betegápolás. E klub és gyakorlati foglalkozások lehetőséget adnak a leggyakrabban előforduló betegségek otthoni ellátására, megelőzésére. E klub foglalkozást a nagy érdeklődés, és szezon dolgozók munkaideje miatt egymás utánisággal szerveztük. Így a nyáron máshol dolgozóknak is sikerül végig jelen lenniük. A képzési anyagot a szakma egyik legpatinásabb műve: Dr. Csikai Erzsébet és Nagyné Halász Anna tankönyvei alapján, témakörönként 3 részre tagolva bonyolítjuk. Azaz elsőként az adott téma szerveiről, megbetegedéseik okairól beszélgetünk, másodsor az adott téma szerveinek megbetegedéseinek megelőzéséről, alternatív gyógymódjairól, és harmadik körben gyakorlati oktatáson sajátíthatják el a különböző terápiás eljárásokat.

E metodikát követjük a különböző stressz kezelési eljárások bemutatásánál. Beszélgetünk a szervek megbetegedéseinek lelki okairól, és gyakoroljuk a stressz levezető eljárásokat. Igyekszünk megteremteni egy nyugalmi zónát zenével, és a szerdai napokat a stressz oldás szellemében szervezni.

Az életvezetési kompetenciák témakörének képlékenységét a folyamatos beszélgetésekkel felderített problémák köré igyekeztünk csoportosítani és a kezdeti kedv, csinálás után inkább a lazább nyári hónapokra tervezzük a megvalósításukat, filmvetítésekkel, azt követő, teszt kérdésekkel, beszélgetésekkel.

Az elsősegély programok mindenki számára fontosak ezért a kezdeti bemutatkozó foglalkozás után a tavaszi, kedvező időjárás idejére, a balesetek gyakoribb előfordulásának időszakára programozódik.

A tavasz beköszöntével kívánjuk megtartani a természet közelségének hatásait és értékeit szemléltető csapat építő és az érdeklődést fokozó túrát.

A sport foglalkozásokra, a megfáradt, görcsös izmok kilazítása és a jó kedv tekintetében mutatkozik igény, ezért az egyszerűbb nyújtó és tartás javító gyakorlatok, módszerek bemutatását a gyakorlatok kipróbálását, majd a jó idő megérkezésével a szabadban tollasozást és játékos, kötetlen labdázást ugráló kötelezést szervezünk.

A sport foglalkozások mellett a játékos sport versenyek, ping-pong és szkander tekintetében mutatkozik érdeklődés. Ezeket a napokat a jó idő beköszöntével kívánjuk lebonyolítani, nem feltétlenül erősen szabályozott formában inkább a laza kötetlen kikapcsolódást elősegíteni házi bajnokságokat szervezünk.

A nyári hónapok lazábbak munkaterheltség tekintetében a feldolgozóban, ezért a nagyobb időigényű, több szakértőt egyszerre igénylő egészséghetet, a tavaszi időpontról nyár elejére-közepére programozzuk. Szintén nyáron inkább a nyár végén szeretnénk egy élmény gazdag táborozást, akár ott alvósan is, bár a megkérdezések első körben a hazajárós táborozás mellett szólnak. Így a tábori programokon már a klubfoglalkozásokon tanultak gyakorlati megtapasztalásait: közös főzés, gyógyfürdőzés, kirándulás tehát aktív pihenés keretében, jó tapasztalatok felelevenítéssel.

Az állapotfelméréseket folyamatosan bonyolítjuk, de a nyár végéhez közeledve a változások rögzítéséhez aktívan megismételjük minden dolgozónál.

Az aktív 10 hónapos program, záró eseményének egy mozgalmasabb, családtagokat, környéken élőket, is megszólító Egészségnapot szervezünk: műsorral, főző versennyel, sporttal és játékkal vegyítve.

Öreglak, 2012 október. 28.