

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012 projekt fenntarthatósági terve

„Szemléletformálás testi-lelki egészségmegőrző asztalitenisz programmal Tarján városrészben”

A fenntartási időszakban, a megvalósított projekt tapasztalataira, kapcsolatrendszerére, nyilvánosságára építve szeretnénk működtetni az egyes projekt elemeket, különös tekintettel az alábbiakra:

5.1. Sportfoglalkozások

Mindkét célcsoport számára szeretnénk folyamatosan működtetni a rekreációs célú sportszervezőket. A diákoknak elsősorban a szorgalmi időszakban, a felnőtteknek egész évben elérhető a program, heti rendszeres edzés formájában.

- diákcsoport működtetése
- rekreációs csoport működtetése

5.2. Versenyek

A fenntartási időszakban, a fiatalok és a felnőttek számára is négy - négy alkalommal szervezünk majd nyílt versenyt éves szinten, biztosítva ezzel a folyamatos motivációt, versenyzési lehetőséget.

- szabadidős felnőtt verseny
- szabadidős diák verseny

5.3. Bajnokság

A szabadidős bajnokság szervezése azért fontos, mert hétről-hétre folyamatos sportolási lehetőséget jelent a csapattagok számára. Az erőviszonyoknak megfelelően kialakított bajnoki osztályok szerint működtetett bajnokság, megfelelő motivációt, kihívást jelent minden résztvevő számára.

- szabadidős bajnokság működtetése

5.4. Klubfoglalkozás

- klubfoglalkozások szervezése

A klubfoglalkozásokat elsősorban sportolóink, tagjaink (családtagok), valamint Tarján városrész lakossága számára szeretnénk rendszeresen működtetni, 2-3 havi gyakorisággal. Az ilyen foglalkozások kiváló alkalmat jelentenek a hétköznapi körülmények közötti találkozásra, sportolásra a klubtagjaink számára. Erősíti az összetartozást, lehetőséget ad új dolgok kipróbálására, új információk megosztására a sportban, és a hétköznapi életben egyaránt.

Együttműködő partnerünk a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT).

A Közép- Kelet- Európai Rekreációs Társaság egy olyan társadalmi szervezet, mely azt tűzte ki célul, hogy részt vegyen olyan tudományos tevékenységekben és kutatásokban, melyeknek középpontjában az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés, a nevelés és oktatás, a készségfejlesztés áll. Olyan rekreációs programokat tervez és bonyolít le, melyek egyének és közösségek számára nyújtanak támogatást abban, hogyan tegyék jobbá egészségi állapotukat, ezáltal könnyebbé téve a mindennapi életet. Hisz mi sem fontosabb annál, hogy jól érezzük magunkat a saját bőrünkben.

A Társaság törekszik arra, hogy minél több helyszínen meg tudjon jelenni. Sikeres kiállítások, programok és nyertes pályázatok fűződnek most már a KERT nevéhez

A KERT nagy sikerrel rendezi meg és bonyolítja le immáron 2. éve az Életviteli és Rekreációs Klubot, mely havi rendszerességgel kerül megrendezésre évente 8 alkalommal. A klubfoglalkozások Szegeden „A Vasút a gyermekekért” Alapítvány Diákotthona dísztermében kerülnek megrendezésre.

A klubfoglalkozásokat szakmailag elismert előadók vezetik, akik tudásukkal és szakértelmükkel járulnak hozzá ahhoz, hogy a klubfoglalkozásokra ellátogató résztvevők életmódját, egészségfelfogását pozitív irányba befolyásolják, illetve felhívják a figyelmet arra, hogy az egészség megőrzése az egyik legfontosabb emberi érték.

A foglalkozás során olyan témákban tartanak előadásokat, amelyek valamilyen formában kapcsolódnak az egészségfejlesztéshez, egészségmegőrzéshez és rekreációhoz. Középpontban a prevenció áll, illetve az, hogy egy kis odafigyeléssel a mindennapi élet mindenki számára könnyebbé és jobbá tehető. Az előadások hasznos információkkal szolgálhatnak mind a fiatalabb, mind pedig az idősebb korosztály képviselői számára.

A klubfoglalkozásokon való részvétel mindenki számára ingyenes, társadalmi szervezet lévén, pedig az előadóknak sem tudunk anyagi juttatásokat biztosítani.

Az Életviteli és Rekreációs Klub számos alkalommal került már sikeresen megrendezésre. Folyamatosan növekvő részvételi szám és egyre nagyobb érdeklődés jellemzi a Klubot. Igyekeznek mindenkit érintő aktuális és fontos témákat felsorakoztatni, így az előadás témája érinti az orvostudomány, a pszichológia, a sporttudományok és a szociológia témakörét.

Csatlakozunk a Társaság Életviteli Klubjához, mely havi rendszerességgel ingyenes formában előadásokat szervez az egészséges életmóddal, rekreációval kapcsolatosan, ami a projekt alapcéljait tudja tovább erősíteni és fenntartani. Kihelyezett klubfoglalkozásokat szervezünk a Társasággal közösen.

5.5. Interaktív web lap

A projektet bemutató, egészséges életmódra, táplálkozásra, testmozgásra fókuszáló weboldalt szeretnénk a későbbiek során is működtetni. Egyrészt az eddigi tapasztalatok, történések rögzítésére, új információk megosztására és a látogatók motiválására.

Fontos eleme lesz a honlapnak a városrész lakóinak visszajelzésére alkalmas virtuális közösségi tér létrehozása. Sok hasznos-, az egészséggel kapcsolatos cikket, tanulmányt fog tartalmazni a portál, ebben is együttműködünk banner formájában a KERT szakembereivel, lásd: www.recreationassociation.eu

Rendezvény naptárban helyi és országos programok is megtalálhatók lesznek, mellyel szeretnénk minél szélesebb figyelmet biztosítani az egészséggel kapcsolatos programok iránt.

A weblap látogatottsága is az egyik objektív indikátora lesz a Klub hatékonyságának mérésére.

5.6. Összegzés

A fizikai aktivitás jelentősége az egészség megőrzésében kiemelten fontos. Az egészséges életmóddal együtt járva kihat az életminőségre és ez összefügg az egészséggel (Vullemijn, Boinin, Bertrais, Tesser, Oppert, Hercberg, Gullemijn és Briancon; 2005). A testnevelés jelentősége a primordiális prevenció („nulladik szint”) kapcsán jelentkezik. A testnevelés órák száma felett lévő rendelkezéseket, a tornatermek felszereltségét és a sportolást támogató környezet kialakítását értjük alatta (Tari-Keresztes; 2009). Mára már Magyarországon is felismerték a fizikai aktivitás jelentőségét, a lakosság inaktív életmódjának megváltoztatásához az előző évek mérés eredményei adták a támpontot. „Az egészség az egészségfejlesztés összefüggéseit tekintve; nem valamiféle elvont állapot, hanem eszköz valamilyen végcél eléréséhez, amely a cselekvőképesség tekintetében úgy fogható fel, mint erőforrás, amely lehetősé teszi az emberek számára, hogy egyénileg, társadalmilag és gazdaságilag is termékeny életet éljenek”.

1. Várható eredmények

Egészségtervünk Tarján városrészre fókuszál, mely lakóövezet egy speciális mikro kultúrával rendelkező hely. A Klub egy olyan egészségnevelési/fejlesztési stratégiába kezdett bele, melynek mérése eltér a versenysportban megszokott visszajelzésektől, amiket maguk a mérkőzések eredményei adnak. Az egészséggel való foglalkozás egy nagyon nemes feladat, de egyben egy örök harc a célcsoporttal, hiszen maga a motiváció és az eredményesség bizonyítása ezen professzió legnehezebb feladata. Nagyon nehéz az orvostudomány konkrét számaival és a betegségből adódó tünetekkel szemben egy viszonylagos tünetmentességet magyarázni. Mit is értünk tünetmentességen? Ha valakinek nagyon fáj a foga, akkor biztosan elmegy fogorvoshoz, ezzel szemben egy általános fog és szájüreg szűrővizsgálatra az emberek nagyon kis százalék megy el, hiszen nincsenek tünetek, amik fájnak, azaz ebben az esetben a fájdalom, maga a motiváció.

A legfontosabb alapelvünk, rábírni az embereket aktív szerepvállalásra, részvételre egészségük érdekében.

Az egészségterv több szintén, számos programmal, lehetőséggel, a rekreáció széles tárházából merítve próbálja az adott lakosságot bevonni ezen egészségfejlesztési stratégiába.

Indikátorok, melyekkel mérhetővé válhat a projekt hatékonysága:

- programokon, jelenléti ív használata;
- állapotfelméréseken eredmények;
- szubjektív egészségi állapot felmérésének eredményei;
- honlap látogatottság;
- média érdeklődés;
- egyesületi tagság számának emelkedése;
- sporteredmények számának és minőségének változása;
- utánpótlás erősödése;
- a résztvevő életkorának bővülése;
- a féléves, éves egészségi állapotfelmérések eredményeinek összehasonlító elemzése;
- kérdőíves lakossági felmérés a városrészben.

Szeged, 2014. december 10.

**Márki Erő
projekt vezető**