



Az Egészséges Városok kereke  
(Copenhagen Consensus of Mayors (2018) alapján)

## Beszámoló a 2019. évben végzett tevékenységről

Az Egészséges Városért Közalapítvány kuratóriumi elnökeként a beszámolót a következőkben teszem meg, mely az eddigi gyakorlatnak megfelelően a Jóléti Bizottság aktuális ütemterve szerint kerül napirendre. A megvalósított programok szorosan összefüggnek és feltételezik a folyamatos működést és nem választhatók teljesen külön, így Közalapítványunk rendes működésének megfelelően a 2019-ben végzett – alapító okirat szerinti- tevékenységéről a közhasznúsági jelentésben ad végleges és ellenőrzött számot.

A támogatási szerződésben vállaltakat a támogatás felhasználásáról az éves beszámolóban, közhasznúsági a könyvvizsgálói jelentéssel együtt Felügyelőbizottság ellenőrzése után fogja a Kuratórium tárgyalni és elfogadni. Az Önkormányzattól kapott 2019. évben 3 millió Forint támogatást a közhasznú feladatellátás, működés, programok, pályázatokban vállaltak megvalósítására fordítottuk.

Kiadásainkat (11.307 eFt) a közhasznú feladatellátásra, működésre, iskolai programokra, Egészségnapokra, pályázatokban vállaltak megvalósítására fordítottunk. Bevételeink összesen 17.477 eFt, mely a 2019-évben Önkormányzattól kapott 3 millió Ft-ból, valamint a közhasznú tevékenységből, NAV 1%, pályázatokból, egyéb támogatásokból tevődött össze. Az eredménykimutatás szerint 6.170 eFt eredménnyel zártuk a 2019-as évet.

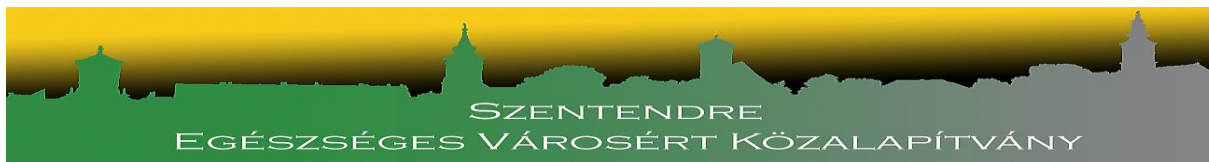
A Szentendre Város Önkormányzata által alapított Egészséges Városért Közalapítvány fontos szerepet tölt be a városi egészségmegőrző programok szervezésében, illetve szorosan együttműködik Szentendre Város Egészségügyi Intézményeivel, az Egészségfejlesztési Irodával és a Szentendre és Vidéke Praxisközösséggel. Továbbá a városi és járási iskolákkal, BFKH SZJH Népegészségügyi osztályával, Gondozási központtal, Kulturális KHT-val, V8 uszodával és önkormányzatokkal.

Szentendre városa 22 éve tagja a WHO Egészséges Városok Kárpát Medencei Egyesületének, (leánykori nevén az Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége) erre a

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634



feladatra hozta létre az Egészséges Városért Közalapítványt, mely munkáját a WHO irányelvek alapján végzi.

2020. évben Polgármester Úr vállalta a társadalmi elnök szerepének ellátását, így a városban lesz a 3 napos őszi szimpózium megrendezve, 25 magyar és határon túli magyar városok képviselővel. Ennek a szervezése és részbeni finanszírozása is a Közalapítványra vár.

Egyébiránt a Közalapítvány közhasznú tevékenységei nagyrészt az Önkormányzattól átvállalt közfeladatok, a mellékletben csatolt összefoglaló és jogszabályi hivatkozás szerinti felsorolásban.

Az egészségügyről szóló 1997.évi CLIV. 152/B § -ban foglaltak szerint az egészségterv kidolgozása van jelenleg folyamatban, melynek elkészítését a korábbi Környezetegészségügyi Akcióprogramhoz hasonlóan a Közalapítvány vállalta koordinálni, elkészíteni.

Folyamatosan végezzük a város iskoláiban immár 8 éve a kábítószer prevenciós programokat, „Fogadd el magad és másokat is!” a család ereje az egészséges társadalom jövője - című kábítószer prevenciós programot a város 4 általános iskolájában, illetve 2 középiskolájában 2018/2019 évben.

2019-ben további KAB pályázatot nyújtottunk be, „Menjünk együtt!” melyet KAB ME-19-E-0006 azonosítóval regisztráltak, és csaknem 6 millió Ft támogatást nyertünk el a 2020.

évben való megvalósításra. Miután az iskolák és lakossági szinterek a megvalósítás területei, a kialakult vis major járványügyi helyzet miatt várhatóan bizonytalan lesz az eredeti pályázati határidő betartása. Várhatóan hosszabbítást fognak engedélyezni illetve a megvalósítás átmeneti felfüggesztését javasoljuk.

A programtervben a tavaszi, nyári Egészségnap, Szűrőkamionhoz programok, iskolai egészségnapok rendezéséhez és a szükséges működéshez kértük a támogatás megadását, valamint a várható likviditási nehézségek áthidalásához.

A SZEI-vel együttműködési megállapodást és megvalósítási szerződést kötöttünk 2018. évben a VEKOP 7.2.2-17-2017-00005 Egészségfejlesztési Iroda létesítése a Szentendrei Járásban nyertes pályázat színtérprogramjainak megvalósítására, valamint részvételt vállaltunk a VEKOP 7.2.3-17-2017-00005 Szentendre és Vidéke Praxisközösség projekt életmód programjai szervezésében is. Tekintve, hogy ez az elképzelés is járási szintű, így a 2 projekt erősíti és kiegészíti egymást, valamint az életmódprogramok megvalósítása, iskolai, munkahelyi egészségprogramokkal kiegészítve jelentős részben 2020 évben, és további fenntartási 3 évben részben a Közalapítványt is érinti.

Célcsoportja a lakosság, fiatal, felnőtt és nyugdíjas korcsoportjai, különösen a krónikus nem-fertőző betegségek életmódbeli kockázati tényezői által érintett lakosság, illetve iskolai és munkahelyi egészségprogramok résztvevői.

A fenti feladatok folyamatos ellátása lehetőség szerint a helyi szakemberek bekapcsolásával történik.

Csatoljuk a 2019. programtervet, jelölve a módosulásokat is.

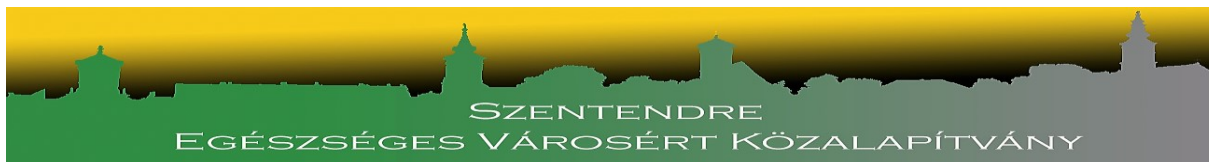
Csatoljuk a 2020. évi feladatterv és programsorozatot, melynek során figyelembe vettünk a városrészek igényei szerinti programok támogatását.

Az Egészséges Városért Közalapítvány 2018. október 01-én együttműködési szerződést kötött a projektgazdával a közösségi színtérprogramok szervezésére, lebonyolítására és

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634



egyéb szakmai feladatok megvalósítására, amelyben a járás 12 települése számára (Szentendre, Budakalász, Pomáz, Csobánka, Pilisszentlászló, Pilisszentkereszt, Leányfalu,

Tahitótfalu, Dunabogdány, Kisoroszi, Szigetmonostor, Pócsmegyer) vállalta széles körű egészségfejlesztési tevékenységek szervezését, egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok megvalósítását lakossági, iskolai, munkahelyi egészségnapok rendezését vállalta.

A feladatellátás vállalása és teljesítése az alább felsoroltak szerint megvalósult.

Ellátandó feladatok gyakorisága, száma: átlagosan havonta 2 alkalommal 12 településen, összesen a 24 hónapos projekt során 48 alkalommal a projekt ideje alatt 2018. október 01-től legkésőbb 2020. szeptember 30-ig, az alábbiak szerinti megvalósításban: - lenti összefoglaló az időarányos teljesítésről.

Egyéb szervezetek (önkormányzatok, civil szervezetek, iskolák,) által tartott rendezvényeken történő részvétel egy-egy programelem megtartásával a SZEI- vel és az EFI-vel egyeztetett módon;

A járás településein megvalósuló programokban való részvétel (pl. egészségnap); a települési, járási egészségfejlesztési tevékenységek koordinációban való részvétel, az egészségtervhez illeszkedő szintér specifikus egészségfejlesztési program előkészítése, megszervezése, lebonyolítása különös tekintettel a hátrányos helyzetű lakosságra és az egészség-egyenlőtlenségek csökkentésére.

A rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok terén és a rendszeres, életvitelszerű egészséges táplálkozást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása.

A rendezvényeken a gyerekek szóró ajándékokat, rendszeresen gyümölcsöt is kaptak, felnőtteknek büfét, kisebb vendéglátást is biztosítottunk.

A II. Mérföldkőig megvalósított szintér (közösségi, iskolai) egészségfejlesztési programok összesen 1556 főt értek el, a 9 db lakossági és 7 db iskolai rendezvényen, (nem számolva ide az EFI saját szervezésben iskolai tájékoztatók, valamint védőnői foglalkozásokon résztvevők létszámát, kisebb szintérfoglalkozásokat, ami további 1871 fő.)

A szintér programok tematikáját és szervezését az Egészséges Városért Közalapítvány bonyolítja a projektben szereplő megállapodás szerint. Messzemenőig figyelembe véve a település helyi igényeket. A járás településein megvalósuló programokban az EFI munkatársak rendszeresen vesznek részt. A tájékoztató anyagok, valamint a fotó dokumentáció elkészítése és a jelenléti ívek begyűjtése az irodával közösen történik. Hosszú évek gyakorlata szerint együttműködünk az önkormányzattal, a városi protokoll vezetővel valamint az adott szintér célcsoporttal.

#### **2019. január**

Elkészítettük az I. Mérföldkő beszámolóját, teljeskörű dokumentációját.

#### **2019. február**

A településeken és oktatási intézményekben igényfelmérést és programegyeztetéseket kezdeményeztünk.

#### **2019. március**

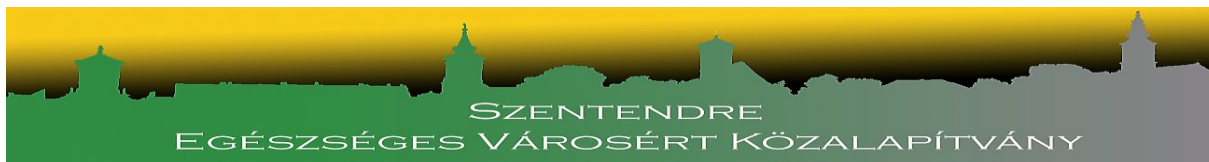
Nagyszabású ismeretterjesztő rendezvénysorozatot kezdtünk **Szentendrén a Játékos Tudomány bemutatásával, a Testünk a csoda interaktív kiállítás** és foglalkozások megvalósításával. Az Altiszi Akadémia aulájában, kiállítóterében rendezett egy hetes programban külön iskolai és külön lakossági rendezvényeken igyekeztünk a prevenció szemléletet gyakorlatban is bemutatni. Testünk működését játékosan érdekes információkkal bemutató utazó tárlat, ahol az anatómiai ismereteken kívül rengeteg érdekesség, és fontos tudnivaló is helyet kap.

Megismerkedhettek többek között a helyes táplálkozással az egészséges életmóddal, higiéniai szabályokkal és még elsősegély nyújtási ismeretek is helyet kaptak az izgalmas különleges anyagban. Egy egy testi funkciót interaktív játékos eszközök, szimulátorok segítségével is megismerhettek. SZÍVÜNK ÉS EREINK - TÜDÖNK ÉS A LÉGZÉS -

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634



MIRIGYEINK ÉS A HORMONOK- GYOMRUNK ÉS AZ EMÉSZTÉS - CSONTJAINK ÉS AZ IZMOK - IMMUNRENDSZERÜNK ÉS A BŐR - AGYUNK ÉS

AZ IDEGRENDSZER - MÁJUNK ÉS A KIVÁLASZTÁS Központi számítógép által vezérelt nagyméretű interaktív játékok amelyeket a gyerekek saját maguk működtethetnek. Az emberi testet 8 különböző részre bontva, P l. A szív és az érrendszer, Tüdő és légzés, Agy és idegrendszer stb. Ezek és a hozzájuk tartozó eszközök képeztek egy egységet. Minden állomáshoz tartoztak óvodás játékok is melyek egy csoportban foglaltak helyet. Nagyon jó visszajelzések érkeztek az iskoláktól, sőt óvodáktól is. A felnőttek számára kiegészítettük orvosi tárlatvezetéssel, konzultációs lehetőséggel a délutáni rendezvényeket.

3 napig állomásozott **Magyarország szűrőkamionja** az Magyar Honvédség Altiszti Akadémiáján, ahol – lakossági ismeretterjesztő és szűrőprogramot szerveztünk a honvédségi dolgozóknak, illetve nyugdíjasoknak.

Ugyancsak márciusban **Pilisszentlászlón** is szerveztünk egész napos programot Magyarország szűrőkamionja részvételével, ahol a szűrőprogramon részt vett a felnőtt lakosság, valamint az iskolás gyermekek. A Magyarország szűrőkamionja, speciális gyermekprogramja az Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába interaktív bemutatóin részt vettek nemcsak helyi, hanem szentendrei iskolából is .

Végezetül március végén **Szentendrén**, a Dunakorzón sikerült ismét Magyarország szűrőkamionjával közös megvalósításban a lakossági szűrővizsgálatok, életmód tanácsadás, EFI munkatársak szórólapok, tájékoztatók, kísérő program – ifjúsági prevenció, közlekedés biztonság, iskolai zaklatás programokkal pedagógusoknak és lakossági és az iskolai Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába bemutatása.

#### 2019. április

**04.06. „Vigyázzunk egymásra”** egészségnap-szűrőnap-előadások **V8-ban** - nagy sikerű egészségnap zajlott a V8 ban. A 14 féle vizsgálaton mintegy 460 szűrést végeztek Szentendre Város Egészségügyi Intézményei szakorvosai.

Pár érdekességet megemlítünk, pl. a szemészeti szűrésen kb 10% -10 % ban találtak szürkehályogot és zöldhályogot. Az érszűkületvizsgálat mintegy felében már kialakult, vagy kezdődő érszűkületet találtak. A laborméréseknél pl. vércukor tekintetében 10 % mutatott határték feletti eredményt, koleszterinszint már csaknem 40 %-ban volt határérték felett és ijesztően magas, 65 % -os a túlsúlyos paciensek száma.

Nem véletlenül , a táplálkozást helyezve fókuszba tartottak előadásokat Antal Emese és Mihálydy Kinga neves dietetikusok és óriási sikerrel Vrábel Krisztina népszerű gasztroblogger.

Örvendetesnek tartjuk, hogy a résztvevők kormegoszlása mintegy 15 %-ban a 30 éves korosztály, 24 %ban a középkorúak, ami mutatja a prevenció érdeklődés fokozódását, egyre fiatalabb korban kezd érdeklődni és tenni egészségért a lakosság.

Az 50-65 évesek 37 %-ban és az ennél idősebbek 24 %-ban vettek részt az egészségnap szűréseken. Minden szűrőponton a házi orvosához, illetve további szakellátásra irányították azokat, akiknél határérték feletti eredményt mértek.

Nagy érdeklődés kísérte az Egészségfejlesztési Iroda Inbody állapotfelmérő csodamasináját, ami a testösszetételt, a teljes testre valamint az egyes végtagokra és a törzsre külön-külön is meghatározható fehérje, zsír, ásványianyag és víz mennyiségét és arányait mérte. A jelentősége ennek, hogy a testösszetétel befolyásolását az életmódunkat meghatározó táplálkozás és mozgás is jelentősen befolyásolja, ezért **az életmód változtatás minden esetben a testösszetétel változását eredményezi.** Ezért javasoljuk és hívjuk az érdeklődőket az Egészségfejlesztési Iroda életmódváltó programjaira, ahol folyamatosan kísérni tudják állapotuk változásait is.

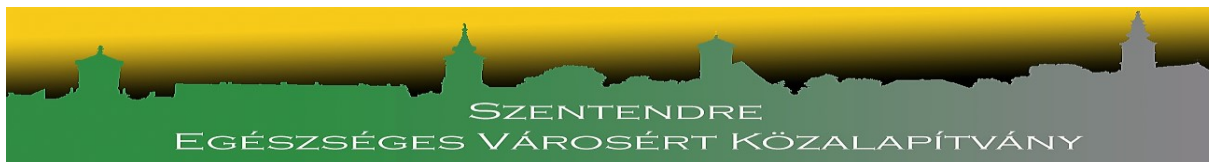
**04.06. Budakalász Tófutás- Egészségpad** - EMMI szűrőbuszok- sport-életmódnappal Nagyszabású városi rendezvény fénypontja volt, hogy sikerült megszerveznünk az EMMI szűrőbuszait, ahol a Praxisközösség orvosai végezték a kardiovaszkuláris szűréseket, és az EFI munkatársak külön kiegészítő vérnyomásmérést, véroxigénszintet, pulzust mértek,

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634





tanácsadásokat adtak. Az egészségügyi államtitkár asszony nyitotta meg a rendezvényt, a WHO magyarországi irodavezetője az Egészség Világnapja április 07. kapcsán méltatta a prevenciók törekvések jelentőségét, mind az egészségfejlesztési irodák mind egyéb praxisközösségek munkájának támogatásával.

A rendezvényen nagy mennyiségben adtunk gyümölcsöket és ajándékokat.

### **2019. május**

**EFI \_EVA Majális** Budakalászi Egészségklubban a Fitt Tündérek bebizonyították, hogy zöldségekből, kímélő fűszerekkel utánozhatatlan „lecsót” tudnak készíteni. Mihály Kinga dietetikus vezetésével az alapanyagok, fűszerek összetételét, azok egészségre gyakorolt hatásait, az idősebb szervezet eltérő működését is figyelembe véve ragyogó rendezvény sikerült tartani. Okos tányér szisztémát ismerték meg, totókat töltöttek ki, vérnyomásmérés, közben kis torna is színesítette a napot. Az egészséges táplálkozásról szóló interaktív előadás, gyakorlati bemutató a helyben készült finom falatok kóstolásával zárták.

A **LUPA Beach Szentendre prevenciók** napján a rossz idő ellenére is számos érdeklődő kereste fel az EFI-SZEI EVA sátrakat, ahol vérnyomást, véroxigénszintet, pulzust mértek, tanácsot adtak, vércukor koleszterin vizsgálatok is voltak. Az EFI LEK munkatársai mentális egészség felmérést végeztek, tanácsadás folyt, szórólapokat vittek sokan. Sok érdeklődő kereste fel a LEK sarkot, életvezetési, mentális kérdésekkel. A családok számára a Játékos tudomány szabadtéri interaktív játékaikat is bemutattuk, egészségismeretek, ügyességi feladatokkal.

**Lurkócia Egészségügyi Minisztériuma**- Szentendrén a Czóbel Parkban újra élesztést – vérnyomásmérést gyerekeknek is, ökolábnyom –totókat, okostányér, víz jelentősége előadásokat nyújtott az egész napos program során. Kísérő programként most is az ifjúsági

prevenció, közlekedés biztonsági totók, iskolai zaklatás, kábítószer szemüveg kipróbálása, labirintus játék rendőrségi szakemberek segítségével. Szokás szerint gyümölcs kóstoló és forrásvíz is jutott mindenkinek.

### **2019. június**

**Pilisi Kóstoló**- a nagyszabású, több településről résztvevővel rendezvény a Budakalászi Művelődési Házban, ezért komplett programot szerveztünk, úgymint In Body testösszetétel, tanácsadás- EFI dietetikus, vérnyomásmérés, szóróanyag, ismeretterjesztés. Szóró ajándékokkal, zöldség, túró kóstolással és limonádéval készültünk. Minden csapat menet közben táplálkozással kapcsolatos helyes információkat kapott, az ételek szózásával, fűszerezésével kapcsolatban is. EFI dietetikus kolleganő vett részt a „viszonylag” egészséges ételek zsűrizésében.

### **2019. július**

Elkészítettük az II. Mérföldkök beszámolóját, teljeskörű dokumentációját.

Népszerű rendezvényünk az **Ister Napok** rendezvényen a **nyári prevenciók program**-lakossági egészségnap. Az idei programon mentális totó, személyiség teszt, okostányér, elsősegély, újra élesztési bemutató, és Praxisközösség együttműködésében allergiavizsgálat, vérnyomás, vércukormérést is igénybe vehettek az érdeklődők sok szóróanyagot, tájékoztatókat kaptak. Különösen a nyári rendezvényeken minden alkalommal biztosítunk palackos forrásvizet.

### **2019. augusztus**

településeken és oktatási intézményekben igényfelmérést és programegyeztetéseket kezdeményeztünk. A települések előre jelzeten szeptember és október hónapra kérték a prevenciók napok, hetek ütemezését, ennek előkészítése zajlott.

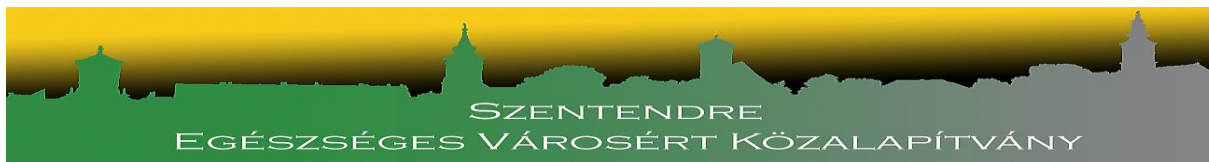
### **2019. szeptember**

Nagy családi sportnappal egybekötve **Tahitótfalu** központjában állomásozott **Magyarország szűrőkamionja** – ahol a szűrőprogramon részt vehetett Tahitótfalu, Szigetmonostor, Surány, Kisoroszi, Leányfalu, Dunabogdány, lakossága, valamint az

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634



iskolás gyermekek. Lakossági ismeretterjesztő és szűrőprogramot szerveztünk életmód tanácsadás, EFI munkatársak szórólapok, tájékoztatók, kísérő program – ifjúsági

prevenció, közlekedés biztonság, programokkal pedagógusoknak és lakossági és az iskolai Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába bemutatásával.

A Magyarország szűrőkamionja, speciális gyermekprogramja a Health Student Program - Utazás az Egészség Birodalmába interaktív bemutatóin részt vehettek kicsik és nagyok is, újra élesztést – vérnyomásmérést gyerekeknek is , ökolábnym –totókat, okostányér, víz jelentősége előadásokat nyújtott az egész napos program során.

Folytattuk a **Játékos Tudomány** ismeretterjesztő rendezvénysorozatot, ezúttal Tahitótfalu Népháza adott teret a **Testünk a csoda interaktív kiállítás** és foglalkozások prezentálására. Fontosnak tartottuk, hogy a Szentendrei -sziget többi települése is részesülhessen az egy hetes programban , külön iskolai és külön lakossági rendezvényeken igyekeztünk a prevenciós szemléletet gyakorlatban is bemutatni. Testünk működését játékosan érdekes információkkal bemutató utazó tárlat, ahol az anatómiai ismeretekeken kívül rengeteg érdekesség, és fontos tudnivaló is helyet kap.

Megismerkedhettek többek között a helyes táplálkozással az egészséges életmóddal, higiéniai szabályokkal és még elsősegély nyújtási ismeretek is helyet kaptak az izgalmas különleges anyagban. Egy egy testi funkciót interaktív játékos eszközök, szimulátorok segítségével is megismerhettek. SZÍVÜNK ÉS EREINK - TÜDÖNK ÉS A LÉGZÉS - MIRIGYEINK ÉS A HORMONOK- GYOMRUNK ÉS AZ EMÉSZTÉS - CSONTJAINK ÉS AZ IZMOK - IMMUNRENDSZERÜNK ÉS A BŐR - AGYUNK ÉS AZ IDEGRENDSZER - MÁJUNK ÉS A KIVÁLASZTÁS Központi számítógép által vezérelt nagyméretű interaktív játékok amelyeket a gyerekek saját maguk működtethetnek. Az emberi testet 8 különböző részre bontva, P I. A szív és az érrendszer, Tüdő és légzés, Agy és idegrendszer stb. Ezek és a hozzájuk tartozó eszközök képeztek egy egységet. Minden állomáshoz tartoztak óvodás játékok is melyek egy csoportban foglaltak helyet. Nagyon jó visszajelzések érkeztek az iskoláktól, sőt óvodáktól is. A felnőttek számára kiegészítettük orvosi

tárlatvezetéssel, konzultációs lehetőséggel a délutáni rendezvényeket. A **Szentendrei-sziget településeiről** az óvodás és iskolás gyerekek Tahitótfalu, Szigetmonostor, Surány, Kisoroszi, Leányfalu, Dunabogdány, sőt Visegrád településekről, becslés szerint az 1200 **iskolás korú gyerekek 42 %-át** tudtunk a „csodában” részesíteni.

**Szentendrén** az Őrzők napja városi rendőrségi programhoz – **Őrizzétek az egészséget !** program elemmel csatlakoztunk, öko-totó, okostányér, elsősegély, újra élesztés bemutató. Kísérő programként most is az ifjúsági prevenció, közlekedés biztonsági totók, iskolai zaklatás, kábítószer szemüveg kipróbálása, játék rendőrségi szakemberek segítségével.

**Pócsmegyeren** nagyszabású egész napos rendezvényen az új Egészség ház birtokbavétele alkalmából a **Lakossági egészségnap**-életmódprogram, InBody állapotfelmérés, talpvizsgálat, csontsűrűségmérés, felmérések, tanácsadás, gyógytorna egészségnap-szűrőnap-előadások 7 féle szűrés, 5 féle mérés-vizsgálat, folyamatos látogatottsággal zajlott. Külön érdekesség volt ezen a rendezvényen, hogy egy különleges smothie készítés bemutatóval és kóstolóval készültünk, 15 kg gyümölcs és 10 l gyümölcslé felhasználásával, mintegy 300 pohár kóstoló készült, aminek frenetikus sikere volt.

Az EFI munkatársak pszichológia (tanácsadás, személyiségteszt), egészség kvíz, tornák (baba-mama, tartásjavítás gyermekeknek, felnőtt preventív gerinctorna, idős torna), testösszetétel mérés és kiértékelés, valamint táplálkozási tanácsadás és előadás témákban készültek.

**Szentendrén** az Idősek világnapja - **„Vigyázzunk egymásra”** elősorban zöldség /saláta túlsúlyú ételkóstolóval, zenés műsorral és prevenciós előadással került megrendezésre.

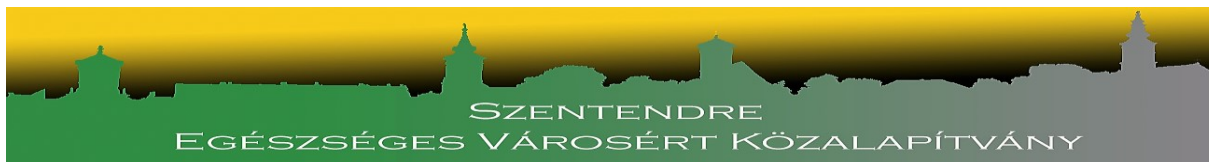
Felkészülünk vérnyomásmérésre ha szükséges, de az idős emberek csak jól akarták érezni magukat, most nem betegek.- mondták kedvesen.

**Budakalász Egészségnapja**

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634



A Budakalászi Egészségnapon az EFI pszichológus, dietetikus, gyógytornász, egészségtan tanár kollégákkal vett részt. Rövid felmérések (demencia, depresszió), tanácsadások (táplálkozás, életmód), gyógytorna programokkal.

Számos érdeklődő kereste fel az EFI- PK - EVA standokat, ahol vérnyomást , véroxigénszintet, pulzust mértek, tanácsot adtak, vércukor- koleszterin vizsgálatok is voltak. Az EFI LEK munkatársai mentális egészség felmérést végeztek, tanácsadás folyt, szórólapokat vittek sokan. Sok érdeklődő kereste fel a LEK sarkot, életvezetési , mentális kérdésekkel, meglepően sokan vártak egyéni tanácsadásra Budakalászi Egészségklub tagjai és a többi érdeklődő az Okos- tányér szisztémát ismerték meg, totókat töltöttek ki, vérnyomásmérés volt, vércukor is, közben kis torna is színesítette a napot. Az egészséges táplálkozásról szóló interaktív előadás, gyakorlati bemutató a helyben készült finom falatok kóstolásával zárták.

### **2019. október**

**Szentendrén a Nyitott Rendelők rendezvény helyszíne ezúttal a Rendelőintézet volt,** egészségnap-szűrőnap-előadások **a SZEI ben-** nagy sikeres egészségnap zajlott A 12 féle vizsgálaton mintegy 530 szűrést végeztek Szentendre Város Egészségügyi Intézményei szakorvosai. A választékban volt EFI LEK mentális egészségünk, demencia teszt, személyiségteszt, EFI In body állapotfelmérés, táplálkozási tanácsadás, betegjogi konzultáció , gyógyászati segédeszköz bemutató , gyögmasször , egészséges zöldség/gyümölcs smoothie készítése bemutató és kóstolás és sok hasznos szóró ajándék. Szűrővizsgálatok között laborvizsgálatok -Vércukor, koleszterin ,PSA ,Vérnyomásmérés, Érszűkület, Carotis UH, Légzésfunkció, Allergia vizsgálat , Hallásvizsgálat, Látásvizsgálat, Urológia, Reumatológiai tanácsadás, Csontsűrűségmérés, Számítógépes talpvizsgálat volt. Elenyésző számban találtak kiugró eltérést a szakorvosi szűrés során. PSA test magas értéke miatt 1 főt kellett szakorvoshoz irányítani ,a csontsűrűség vizsgálatnál mértek több alacsonyabb értéket, de kifejezetten kórost csak 2 esetben, míg a pajzsmirigy ultrahang vizsgálat során csaknem 30 % ban találtak eltérést. Sokan csak az állapotfelmérésre, a táplálkozási és gasztroenterológiai tanácsadásokra jöttek, vagy gyógytornára. Pszichológus kolleganőknél demencia, depresszió és személyiség teszteket is lehetett kitölteni, és a kiértékelés során a megjelentek kb 20% nál merült fel enyhe vagy közepes fokú depresszív állapot,hajlam.

Ezen a rendezvényen is berendeztünk büfé sarkot, ahol a korábbiakban már sikeres smoothie készítés bemutatóval és kóstolóval készültünk, több kiló zöldség/gyümölcs és gyümölcsle felhasználásával, mintegy 250 pohár kóstoló fogyott el. Az EFI dietetikusa receptet , készítési módokat ismertetett, külön dietetikai tanácsadást nyújtottak a kiszűrt magasabb vércukorértékkel érkezőknek.

Tetézte a forgalmat,hogy az EFI Inbody állapotfelmérést végző készüléke is játszott a páston, a kollegák küldték a pácienseket egymásnak. Nagy érdeklődés kísérte az Inbody állapotfelmérő csodamasinát, ami a testösszetételt, a teljes testre valamint az egyes végtagokra és a törzsre külön-külön is meghatározható fehérje, zsír, ásványianyag és víz mennyiségét és arányait mérte. A jelentősége ennek, hogy a testösszetétel befolyásolását az életmódunkat meghatározó táplálkozás és mozgás is jelentősen befolyásolja, ezért **az életmód változtatás minden esetben a testösszetétel változását eredményezi.** Ezért javasoljuk és hívjuk az érdeklődőket az Egészségfejlesztési Iroda életmódváltó programjaira, ahol folyamatosan kísérni tudják állapotuk változásait is.

### **Szigetmonostor**

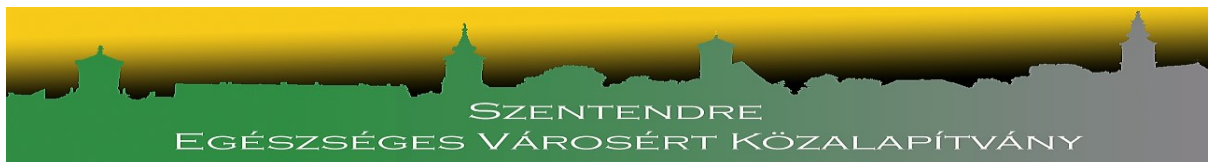
Szigetmonostor a lakossági **egészségnapot** az Egészséges Városért Közalapítvánnyal együtt szervezi, melyen vesz részt az EFI, pszichológus, dietetikus, egészségtan tanár kollégákkal. Program: Rövid felmérések (demencia, depresszió teszt), tanácsadások (táplálkozás, életmód), testösszetétel analízis, tanácsadással. Különösen sikeres volt a spontán gyógytorna non stop kör. Szorgalmaztuk a méhnyakrák szűrést is , a rendezvényen szakorvosok is jelen voltak.

Ezen a rendezvényen a Szentendre és Vidéke Praxisközösség kollegái is végeztek szűréseket és egyre inkább úgy tűnik, hogy az együttműködés több érdeklődőt vonz.

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634



**2019. november**

**Diabetesz világnapi talkshow** - a Budakalászi Művelődési Ház színháztermében teltházas volt. A rendezvényen a Praxisközösség háziorvosa tartotta bevezető előadását, a **Diabetes a**

**családban** címmel, majd EFI dietetikusa beszélt élvezetes arról, amit nem szabad, de lehet, ha mértékkel tesszük, a felnőttek okos tányérját mivel és mennyivel töltjük meg. Az EFI dietetikus és egészségtan tanár kollégákkal vett részt, tanácsadások (táplálkozás, életmód), programokkal.

Számos érdeklődő kereste fel az EFI-PK - EVA standokat, ahol vérnyomást, véroxigénszintet, pulzust mértek, tanácsot adtak, vércukor- koleszterin vizsgálatok is voltak. Az EFI LEK munkatársai mentális egészség felmérést végeztek, tanácsadás folyt, szórólapokat vittek sokan. Sok érdeklődő kereste fel a LEK sarkot, életvezetési, mentális kérdésekkel, meglepően sokan vártak egyéni tanácsadásra Budakalászi Egészségklub tagjai és a többi érdeklődő az Okos- tányér szisztémát ismerték meg, totókat töltöttek ki, vérnyomásmérés volt, vércukor is, közben kis torna is színesítette a napot. Az egészséges táplálkozásról szóló interaktív előadás, gyakorlati bemutató a helyben készült finom falatok kóstolásával zárták. Szerveztünk sütiversenyt is, a cukormentes édességek receptjeit zsűrizték.

**Szentendré**n a Hamvas Béla Pestmegyei Könyvár Színháztermében az **AIDS világnap, zenés ismeretterjesztő délelőtt**, egészségnevelési program több száz tizenéves részvételével. Az igazi mentális prevenció a megfelelő korban pozitív élményhez kötődő helyes és hasznos információk rögzítése, különösen a serdülőkorú fiatal veszélyeztetett a felnőtté válás folyamatában függőségek kialakulására, droghatásokra, alkoholra, sexualitás terén óvatlanságra. Korábban is óriási érdeklődés kísérte a hasonló rendezvényeket, ez alkalommal is neves szakemberek, előadók hiteles előadásait hallhatták.

**2019. december**

Kisebb szentendrei és budakalászi klubrendezvényt támogattunk. Összeállítottuk a III. Mérföldkő dokumentációját.

Továbbra is támogatjuk 2 víz automata bérletével és a szükséges palackos víz biztosításával a SZEI betegellátását. Támogattuk az országos elsősegélynyújtó versenyt, ahol a Templomdombi Iskola csapata nyertes lett. Adományból a SZEI szakdolgozók konferencián való részvételét támogattuk.

Több konferencián képviseltük a közalapítvány, a várost.

Összefoglalásként: 2019-ben csak az egészségnapok, életmódnapok szinterein 3436 főt szólítottunk meg a 30 db rendezvények során. Ehhez 2019. évben a családi életre nevelés KAB -ME-18 A/B-KMR-26175 kódszámú pályázatban részvevő iskolákban további 1500 megjelenés értünk el.

A WHO korábbi gyakorlatának megfelelően, Európa szerte folyik az Egészséges Városok VII. ötéves ciklusa: 2018-2023.

Az Egészséges Városért Közalapítvány prioritásai között szerepel:

- Egészséges életmód – programok a különböző szintereken
- Egészségműveltség – információátadás a különböző korcsoportok részére, melyek kiegészülnek a szövetség 2019. évi szakmai prioritásaival, az Egészséget támogató környezetek kialakítása szempontjaival és megvalósításával.
- Önkormányzati egészségfejlesztési tervezés az egészséghatás vizsgálat, egészségszűrő módszerével – részvételen alapuló kormányzati politika az egészség érdekében
- Az ENSZ Agenda 2030 programja (3. cél, Az egészséges élet biztosítása és a jóllét előmozdítása minden korosztály valamennyi tagjának) A Fenntartható Fejlődési Célok megvalósítása, Jövőkép a városok szintjén Magyarországon és az EVMSZ tagvárosaiban szentendrei feladatok meghatározása és megvalósítása.

2000. Szentendre, Városház tér 1-3.

T/Fax: 06-26-314-360, 06-20-9536-901, E-mail: [gerocs.kata@t-online.hu](mailto:gerocs.kata@t-online.hu)

Adósz.:18681574-1-13,Banksz.:OTP 11742087-20070634





A WHO a Covid 19 helyzetre tekintettel öt legfontosabb regionális prioritásra hívja fel a figyelmet:

- egészségügyi biztonság, valamint a fertőző betegségek megelőzése és ellenőrzése
- nem fertőző betegségek, mentális egészség, erőszak és sérülések, valamint táplálkozás;
- az egészség előmozdítása az egész élet során;
- az egészségügyi rendszerek megerősítése; és
- felkészültség, megfigyelés és reagálás.

Ezért szórólapokat, plakátokat is készítettünk az iskolák számára.

Jelen prioritásaink továbbra is az egészséggel kapcsolatos műveltség, az egészségkommunikáció és a partnerség témakörei. Mindenképpen hangsúlyozni kívánjuk fenti aktuális prioritásokat a Közalapítvány tevékenysége során is.

Ehhez járulhatunk hozzá továbbra is az Egészségfejlesztési Iroda és a Szentendre és Vidéke Praxisközösség projektek megvalósításában vállalt aktív részvétellel .

**Geröcs Katalin s.k.**  
**a Kuratórium elnöke**