

Szakmai beszámoló

Összefoglaló a projekt egészéről

Projekt azonosító szám:	EFOP-1.5.2-16-2017-00031
Projekt címe:	Észak-nyugat Zalai települések humánszolgáltatás fejlesztési programja
Projektidőszak:	2018.03.01. – 2021.09.30.
Konzorciumi települések:	Nagypáli, Kispáli, Nagykapornak, Misefa, Nemeshetés, Kisbucsa, Lakhegy, Gósfá, Vasboldogasszony

1. Célok:

A projekt célja:

- A konstrukció célja a kulturális- és társadalmi tőke, továbbá az egyéni és közösségi cselekvőképesség fejlesztése, amelynek eredményeként az egyes térségekben, településeken, településrészekben élők fel- és megismerik településük emberi, szellemi, tárgyi, környezeti értékeit, tudatosulnak bennük saját személyes és szűkebb közösségük emberi, tudás- és képességébéli értékei és alkalmassá válnak a környezetükben és önmagunkban rejlő erőforrások fejlesztési, fejlődési célú tudatos alkalmazására. A területileg differenciált, komplex humán közszolgáltatás-fejlesztés révén a beavatkozások hozzájárulnak a szolgáltatáshiányos térségek számának csökkentéséhez.
- A konstrukció másik fő célja a helyi esélyegyenlőségi programokban feltárt problémák komplex, a helyi közösségekre és erőforrásokra alapuló kezelését célzó területi hatókörű fejlesztési programok megvalósításának támogatása.
- A konstrukció kiemelt célcsoportja, a hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakosság, az idősek, a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok. A társadalmi együttélés, felzárkózás, közösségfejlesztés tekintetében célcsoportként jelenik meg adott projekt hatóterületén élő teljes lakosság.
- A gyermekek mellett a szülők támogatása is hangsúlyt kap, hogy ezzel biztosítsuk azt a családi kohéziót, amely elengedhetetlen ahhoz, hogy a későbbiekben is megmutatkozzanak jelenlegi projektünk céljai, valamint a fent írtak létrejöttéhez
- A felhívásban célul leírt irányokkal egyetértünk és a vállalt tevékenységeket ennek tükrében fogjuk megvalósítani. A helyi kisközösségek támogatása, a hátrányos helyzetű személyek foglalkoztatásának támogatása, a vidék megtartó képesség erősítése és a szellemi, kulturális fejlődés elérését kívánjuk megvalósítani az „EFOP-1.5.2-16 Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című pályázatunkban. A támogatás segítségével a projekt megvalósítása hozzájárul:

- a területi különbségek csökkentéséhez a humán közszolgáltatások tekintetében,

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

- a társadalmi felzárkózás folyamatához, a minőségi közszolgáltatásokhoz való hozzáférés javításával,
- a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok felzárkózásához
- a hátrányos helyzetű csoportok foglalkoztathatóságának javításával munkaerőpiaci helyzetük erősítéséhez
- az egyes közszolgáltatások minőségének és hatékonyságának fejlesztéséhez,
- ágazatközi együttműködések, integrált megoldások kialakításához,
- az országosan homogén szolgáltatások differenciálásához

2. Rendezvények

A rendezvények az egyes települések hagyományinak, illetve a felmérés során a helyben élők igényeinek megfelelően kerültek kidolgozásra. A rendezvények megvalósítása közvetlenül járul hozzá az alábbi célokhoz:

- Fiatalok közösségépítése, melynek célja a közösségi terekben a korosztályi érdeklődésnek megfelelő, tartalmas programok elérhetővé tétele a fiatalok számára, ideértve a fiatalok folyamatos tájékoztatását az őket érintő képzési, tanulási, ösztöndíj, továbbá a foglalkoztatáshoz, lakhatáshoz kapcsolódó lehetőségekről.
- A helyben élő közösség egészségfejlesztése, az egészséges életmód közösségi szintű megerősítése, a közösség egészségkultúrájának fejlesztését célzó, életmód váltást támogató programok szervezésével.
- Az aktív befogadás, többek között az esélyteremtés és az aktív részvétel előmozdítása, valamint a foglalkoztathatóság javítása érdekében
- A marginalizálódott közösségek – társadalmi-gazdasági integrációja
- A megfizethető, fenntartható és minőségi szolgáltatásokhoz való jobb hozzáférés biztosítása, beleértve az egészségügyi szolgáltatásokat és a közérdekű szociális szolgáltatásokat
- A foglalkoztatáshoz való hozzáférés megkönnyítése érdekében a társadalmi vállalkozói szellem, a társadalmi vállalkozásokba történő szakmai integráció és a szociális és szolidáris gazdaság előmozdítása
- Közösségépítés

A rendezvények elsődleges célcsoportja minden esetben a helyben élők közössége, másodlagos célcsoportja a konzorcium területén élők közössége. A rendezvények, illetve azok nyújtott szolgáltatásai ugyanakkor szabadon hozzáférhetőek bárki számára.

Nagypáli község:

Rendezvény neve:	Hagyományok felelevenítése és közösségépítő nagyrendezvény
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény célja, hogy lehetőséget biztosítson a helyieknek a kapcsolatápolásra és kapcsolatépítésre valamint, hogy a már kialakított közösségi helyeket színes programokkal töltsék meg, mely vonzza a környék lakosait. A hagyományok megismertetése célunk a rendezvény során, ahol a gyermekeknek lehetőségük nyílik kipróbálni a mustkészítést, miközben a szőlő jótékony hatásait is megismerhetik.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő

2019.09.14.

- A szüreti multság a helyi és más konzorciumi település lakosainak felvonulása után a rendezvénytéren vette kezdetét. A népviseletbe öltözött lányok, fiúk, asszonyok táncsal, énekkel szórakoztatták az egybegyülteket. Amíg főtt a vacsora, addig kicsik-nagyok kipróbálhatták a szőlőpréselést, majd a kész mustot örömmel kóstolgatták. A kosárfonás és a kovácsolás körül is nagy volt az érdeklődés. A kosárfonást ki is lehetett próbálni, a fiatal kovács pedig bemutatta, hogyan kell egy vasgyűrűt elkészíteni. Az egészségügyi szakember asztalánál vérnyomásmérésre, illetve vércukorszint mérésre is sor került. A Zalaegerszegi Család- és Gyermejjóléti központ munkatársa pedig szívesen válaszolt a kérdésekre. A kézműves asztal is nagy sikert aratott, lehetett színezn, préselt levelekből különböző képeket ragasztani. A vacsora alatt már a Cappuccino együttes szolgáltatta a zenét, utána pedig a Crazy zenekar számaira lehetett mulatozni.

Rendezvény neve:	Magyar rózsák ünnepe
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény célja, hogy olyan közösségépítő rendezvény valósuljon meg, mely keretében megismerhetik a térség előnyeit, lehetőségeit a rendezvényen résztvevők. A rendezvény helyszíne Nagypáliban található rózsakert. A rendezvény során zenei programot, kertészeti előadást, a rózsza felhasználásával kapcsolatos foglalkozást, gyermekeknek kézműves programot, valamint közös főzést kell megszervezni.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztevők: 100 fő
--------------	--

2019.06.29.

- Meghívott előadónk a rózsakertben beszélt a rózsák fajtáiról, azok metszésének szabályairól valamint általánosságban a növények ápolásával, gondozásával kapcsolatban is tartott egy rövid beszámolót. A rózsakertben meg is lehetett tekinteni a különböző fajtákat, valamint kérdéseket is lehetett feltenni a rózsákkal kapcsolatban. A főépület előtt animátor segítségével a gyerekek rózsaszirmokkal különböző kézműves feladatokat végeztek. A nap folyamán egy külön standon a helyi védőnő és egy egészségügyi szakember végzett egészségügyi méréseket. Két fellépőnk volt az ünnepen, akik mulatósdalokkal szórakoztatták a közönséget. Közben a résztvevők számára már javában folyt a főzés, a gyerekek játszottak, a családok, barátok több csoportban beszélgettek.

Rendezvény neve:	Gesztenye fesztivál és szőlőhegyi túra
Rendezvény összefoglalása:	A közösségépítés érdekében 1 alkalommal kerül megrendezésre a gesztenye fesztivál és szőlőhegyi túra, mely keretében a résztvevők közös filmnézésen, túrán és kézműves foglalkozásokon vehetnek részt.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztevők: 60 fő

2019.10.12.

- A gesztenye fesztiválunk az Ökocentrumban vette kezdetét. Az egészségügyi szakember és egy ismert helyi sportoló az egészséges életmódról tartottak előadást, majd a résztvevők a Faluházban megtekintették a Nagypáliról készült kisfilmet. Eközben a Borornapincében nekiláttak a finom pörkölt elkészítéséhez. Amíg az étel elkészült, a védőnő egészségügyi szűréseket végzett és a Zalaegerszegi Család- és Gyermejkölési központ munkatársai fogadták a kérdéseket szociális ügyekkel kapcsolatban és életvezetési tanácsokat adtak. Eközben a gyerekek gesztenyéből, krumpliból és sárgarépából bábokat készítettek, illetve őszi levelekből képeket egy animátor segítségével. A szőlőhegyi túra is kezdetét vette, ami nagyon jó hangulatban telt. A rendezvény a közösségépítés jegyében zajlott, mely Nagypáli lakosait megmozgatta, mint idősek, mint fiatalok körében. Egy nagyon jó hangulatú rendezvény volt, ahol a kicsit kiélhették a kreativitásukat, a felnőtek pedig egy jót beszélgethettek, ehettek, ihattak a gyönyörű környezetben.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Rendezvény neve:	Térségi Természetjáró túraverseny
Rendezvény összefoglalása:	A közösségépítés jegyében egy alkalommal kerül megrendezésre a túraverseny, mely az egészséges életmód népszerűsítését célozza meg.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 60 fő

2019.06.29.

- A rendezvény 2019. június 29-én délelőtt vette kezdetét. A túraverseny előtt az induló csapatok és a többi résztvevők megtekintették a Nagypáliról készült drón felvételes falubemutató kisfilmet. Utána a meghívott helyi sportolónk beszélt a sport szeretetéről, kitérve a természetjárással kapcsolatos tudnivalókra, mire kell odafigyelni a túra során, a megváltozott terepviszonyok miatt szükséges a megfelelő lábbeli és az egymásra való odafigyelés. Felhívta a figyelmet a rendszeres sportolásra is az egészségünk megőrzése érdekében. A helyi védőnő előadása során kiemelte a kullancsok, szúnyogok elleni védekezést is, valamint beszélt az egészséges táplálkozás, a rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel fontosságáról.
- Az előadások után kisorsoltuk a csapatok indulási sorrendjét, majd kezdetét vette a verseny. Az egyes állomásokon ügyességi feladatok, kvíz kérdések, termékfelismerő kóstolók stb. várták a résztvevőket. A túra végén a kapott pontok alapján kihirdettük a győztes csapatot, majd elfogyasztottuk a bográcsban főtt marhapörköltet burgonya körettel. A megvalósult program jó alkalom volt a közösségépítésre, az egészséges életmód népszerűsítésére.

Rendezvény neve:	Tematikus Családi nap - Konzorciumi szinten megvalósuló program: Korai fejlesztési szolgáltatás
Rendezvény összefoglalása:	Klasszikus családi nap jellegű kültéri rendezvény szervezése Ajánlattevő feladata, ahol elsősorban a programban résztvevők és hozzátartozóik töltenek el kötetlen formában egy fél napot, de a résztvevők köre nyitott. A rendezvény során nagy hangsúlyt kap a közösségépítés mellett a mozgásfejlesztés.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 4 óra, résztvevők: 50 fő

2020.08.29.

- A rendezvény kellemes jó időben, napsütésben, az Innovációs és Ökocentrum melletti zöld területen került megrendezésre, a járványügyi veszélyeket figyelembe véve az alapvető higiénés előírásoknak igyekeztünk megfelelni, kézfertőtlenítőt, papírtörölközőt és maszkokat biztosítottunk és gondoskodtunk a mellékhelyiségek folyamatos fertőtlenítéséről is.

- A program elsősorban a konzorciumi szinten megvalósuló korai fejlesztő, mozgásfejlesztő foglalkozásokon résztvevő családok, illetve minden a téma iránt érdeklődő számára nyitott volt.
- A programot a meghívott két előadó gyakorlatias előadása nyitotta meg. Először Koller Rita tartotta meg előadását: az állatokkal végzett terápiák Magyarországi működéséről és a kutyaterápia Zala megyei szervezeti kialakulásáról és elérhető szolgáltatásairól, majd mozgás fejlesztés jelentőségéről és a baba megszületését követően a minél korábbi szakértői bekapcsolódás fontosságáról tartott előadást.
- Az előadást követően lehetőség nyílt a szakemberekkel történő személyes konzultációra is, amelyre nagy volt az érdeklődés.
- A program további részében a Göcsej Kutya Klub terápiás csapatának fellépése, interaktív műsora nagy sikert aratott, nem csak a gyermekek, de szüleik körében is. Nagyon sikeres volt és sokan vették igénybe az arcfestő és lufi hajtogató szolgáltatásait és a kézműves pavilon játékeit, foglalkoztatóját is. A nagyobb gyermekeket a program alatt óriás mászó vár szórakoztatta.

Gósfai község:

Rendezvény neve:	Közösségi nagy rendezvény
Rendezvény összefoglalása:	A közösségépítést szolgáló rendezvényeken a célcsoport tagjai közös főzésen vesznek részt. A program keretében kézműves foglalkozásokat, valamint zenei programokat is szükséges biztosítani.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő

2019.08.30.

- A rendezvényt 2019. augusztus 30-án tartottuk 17:00 és 20:00 óra között, melynek a faluház udvarán felállított 200 m²-es sátor adott otthont. A színpad mellett a hangtechnika és a fénytechnika is jelen volt a fellépők igényeinek megfelelően. A rendezvényre ellátogatókat kulturális műsorok szórakoztatták, melyen a Vasboldogasszonyi Népdalkör Egyesület és a Rozmaring Néptáncsoport lépett fel. A rendezvény alatt a gyerekek sem unatkoztak, mert eljött hozzájuk Mutyi Bohóc, aki a szórakoztató műsora mellett lufit is hajtogatót a gyerekek részére. A bohóc műsort követően lehetőségük volt különféle díszeket készíteni, a közelgő szüreti fesztiválra, krepp papírból. Fontos, hogy a gyerekek finom motorikus képességei fejlődjenek, mely a stressz oldásra is jótékony hatással van. De az önszabályozás és az önértékelésnél is nagy előnyt jelent. A rendezvényre kilátogatókat egy tál pörkölttel és köretként burgonyával vendégeltük meg. Az eseményt esti bállal zártuk.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE

2019.09.15.

- A szüreti rendezvény 2019. szeptember 15-én 14 órakor vette kezdetét a vasboldogasszonyi sportpályáról indulva. A menet elején a kisbíró hirdette a faluban történeteket rímbe foglalva. A kisbíró követve a felvonulók között megtalálható volt a báró, báróné, menyasszony és a vőlegény is. Vasboldogasszonyi dalárda énekétől volt hangos a felvonulás, amit a Gősfai Táncsoport menettáncra tett még színesebbé. A menetből nem hiányozhatott a vajda és a vajdáné sem. A vidám felvonulók már Gősfára kissé megviselten, fáradtan érkeztem meg. A jókedv a Gősfai Faluházban a Vasboldogasszonyi Dalárda fellépésével folytatódott. Amíg a menet rőtta Vasboldogasszony és Gősfai utcáit, addig az üstben elkészült a finom pörkölt, melyből a megfáradt és éhes emberek jóízűen falatoztak. A vigadalom este bállal zárult.

Rendezvény neve:	Sport nap és egészségfejlesztés
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény a lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő

2019.08.31.

- A Sportnap 2019.08.31-én 09:00 és 12:00 óra között került megrendezésre, melyet a gősfai Sportpályán tartottunk. A futballmérkőzéseken 5 csapat versenyzett egymással, a mérkőzéseken egy bíró segédkezett. Ezzel párhuzamosan ügyességi versenyeken is részt vehettek a rendezvényre kilátogatók, melynek lebonyolításában 1 fő animátor segédkezett. A fent említett programok között váltóversenyben, sorversenyben, zsákban ugrálásban és labdagurításban is versenyezhettek a csapatok. A programok után a versenyek legjobbjai díjazásban részesültek, okleveleket és kupákat kaptak jutalmul. A mérkőzések végén és a díjak kiosztása után a gyerekeknek lehetőségük volt még a maradék energiájukat ugráló váron levezetni.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Rendezvény neve:	Közösségi program
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény célja, hogy a már meglévő közösségi tereken közösségépítő rendezvények valósuljanak meg. Valamint megismertessék a térség előnyeivel, lehetőségeivel, növeljék a település lakosságmegtartó erejét. A hátrányos helyzetű családok integrálása is szempont, kulturális programokon vehetnek részt. A lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó rendezvény, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő

2019.08.31.

- A közösségi program, délután négykor vette kezdetét a sörpadokkal és egy színpaddal ellátott rendezvénysátorban. A rendezvény egyik fő célja, a település lakosságmegtartása illetve a közösségépítés. A résztvevők szórakoztatásáról először egy dalárda, majd különböző tánccsoportok gondoskodtak. Hogy a gyerekek se unatkozzanak, ők is számos program közül válogathattak. Miután kiugrálták magukat az ugráló várban, kreatív animátorok várták őket, különféle arcfestésekkel. A rendezvény során 3 híres magyar előadó is hozzájárult a közönség szórakoztatásához, és, hogy teljes legyen a nap, koncert közben helyben készült házias meleg ételt szolgáltak föl az éhes vendégeknek. A hátrányos helyzetű családok integrálása rendkívül fontos a településnek, így a rendezvény keretein belül kaptak lehetőséget a kapcsolatépítésre, beilleszkedésre, emellett különböző kulturális programokon is részt vehettek. A rendezvény sikeresnek bizonyult, a lakosság megismerkedhetett a térség előnyeivel, lehetőségeivel, és a nap folyamán számos lehetőségük volt a kapcsolat és közösségépítésre.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Rendezvény neve:	Autómentes nap
Rendezvény összefoglalása:	A program célja, hogy felhívja a figyelmet az egészséges életmódra, hogyan kímélhetjük környezetünket. Célja továbbá a közösségépítés is. Az eseményen a környezettudatos helyi szervezetek is képviseltetni fogják magukat, támogatják a hátrányos helyzetű lakosság beilleszkedését.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 40 fő

2019.09.20.

- Az autómentes napra szeptember 20-án délután 13:00 órától került sor Gősfán a Dózsa György utcában, ahol a polgárőröknek köszönhetően felpályás útlezárásra került sor. A program elsődleges célja, hogy felhívja a figyelmet az egészséges életmódra és mindemellett kíméljük, óvjuk és vigyázzunk a környezetünkre. Kitűnő alkalom volt ez a rendezvény a közösségépítésre is. A rendezvényen részt vettek a gősfai gyerekek, 1-8 osztályos tanulók és szülei is. Különböző versenyszámokban tudtak részt venni. Többek között rolleres, gördeszkás verseny vagy más különféle ügyességi versenyben és kerékpárversenyben mutathatták meg tehetségüket. A versenyek végeztével minden résztvevőt díjakkal jutalmaztuk meg és a három legjobb versenyzőnk külön ajándékban részesült. A rendezvény vége felé minden jelenlévő egészséges pizzát és egy kis frissítőt fogyaszthatott.

2019.09.21.

- Az autómentes napra szeptember 21-én délelőtt 09:00-12:00 - ig került sor Gősfán a Dózsa György utcában. Az autómentes napon a gősfaiak mellett vendégcsapatként részt vett a Kispáli településről érkezett kerékpáros csapat, akik szintén képviseltették magukat a gősfai autómentes napon. A délelőtt nagyon vidáman telt, mivel elég hűvös volt a reggel és egy kis „melegítő” bevétele után, indultak a versenyszámok: szlalomozás kerékpárral, rollerral, tollasozás, ügyességi verseny labdával. A versenyzők megmutathatták ügyességüket, melynél az első három helyezett díjazásban részesült. A rendezvény végén a résztvevők választhattak egészséges pizzából és szendvicsekből, valamint frissítőkől. Tökéletes alkalom volt ez a program, hogy még jobban összekovácsolja a településen élőket és ösztönözze őket arra, hogy a környező falukban vagy épp ebben is el lehet jutni biciklivel, mellyel saját maguk és mások egészségét és környezetét is védik. A lényeg, hogy nem kell minden helyzetben autóba ülni. Ez lehet a megszokás rabja is, ahelyett, hogy változtassunk és felüljünk a biciklire alkalmanként. Reméljük, hogy ez az

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

esemény kellőképp felhívta a figyelmet a környezetünk megóvására és döntenek a bicikli és a mozgás mellett.

Vasboldogasszony község:

Rendezvény neve:	Közösségi program Apró-cseprő forgatag, eszem-iszom vigalom
Rendezvény összefoglalása:	A program célja, hogy támogassa a lakosság egészséges életmód iránti igényének kialakulását/fenntartását. Mivel közösségi program, így célja a közösségi élet fejlesztése is. A program keretein belül a hátrányos helyzetű lakosság számára is biztosítunk támogató jellegű programot.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő

2019.06.29.

- A program célja volt, hogy támogassa a lakosság egészséges életmód iránti igényének kialakulását, fenntartását. Mivel közösségi program, így célja a közösségi élet fejlesztése is. A program keretein belül a hátrányos helyzetű lakosság számára is biztosítottunk támogató jellegű programot.
- A rendezvény 17:00 órakor kulturális programmal kezdődött, ahol fellépett a Vasboldogasszonyi Népdalkör Egyesület, a Gósfai Rozmaring Néptáncsoport és az Albatrosz Táncegyüttes. A kulturális műsor közben kísérő programok kerültek megrendezésre a gyerekek részére, ahol arcfestés, csillámtetoválás, gyöngyfűzésen is részt vehettek. Mivel a gyöngyfűzésnek feszültségoldó, személyiségfejlesztő hatása is van, a nevelés szempontjából nem csak azt a lényeges, amit az egyén tesz a játékban, hanem azt is, amit a játék tesz az egyénnel. Ezért a tanuláshoz szükséges képességek fejlesztését célzó játékok, módszertani játékok kiemelt szerepet kapnak. Továbbá volt lehetőség a rendezvény helyszínén felállított sátorban szakember bevonásával egészségügyi szűrésekre, illetve egy másik sátorban Oláh István vállalkozó mutatta be az epertermesztéssel kapcsolatos tennivalókat, tudnivalókat. A kulturális rendezvény után a falu megvendéglésére került sor, ahol vadpörkölt és burgonya került felszolgálásra. A rendezvény sztárvendége Csocsesz volt, aki egy órán keresztül szórakoztatta a közönséget. A rendezvény este bállal zárult.

2019.09.28.

- A közösségi rendezvényre 2019. szeptember 28-án 17:00 órakor került sor a sportpályán felállított 200 m²-es sátorban. A délután folyamán felléptek a saját és szomszédos település amatőr csoportjai, többek között a Vasboldogasszonyi

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Népdalkör Egyesület, Gősfai Rozmaring Néptáncsoport, Vasboldogasszonyi Felnőtt Táncsoport és az Egervári Modern Táncosok. A rendezvényre kilátogatóknak egy tál pörkölttel és egy kis itallal kedveskedtek a szervezők. A gyerekek részére ugráló várat biztosította a felejtethetlen kikapcsolódást. Fontos megjegyeznünk, hogy a fiatal korban ugráló gyermek elősegíti mozgás szervrendszerének fejlődését, így a későbbiekben a sportteljesítménye is jobb lesz társainál. Erősíti az izmokat, fejleszti az egyensúlyérzéklet, valamint ahogy korábban már említésre került, a mozgáskoordinációt is remek hatással van. Ahogy magát az ugrálást, a sportolást is, minél hamarabb kezdi el a gyermek, annál fogékonyabb lesz rá és a későbbiekben annál természetesebbek lesznek a számára a speciálisabb mozgásformák is. A felnőtteknek egy arra kijelölt sátorban lehetőségük nyílt különböző szűrővizsgálatokon részt venniük, ahol a vércukor, vérnyomás és koleszterinszint mérés mellett a szakorvos életmód tanácsadással is ellátta az odalátogatókat. Késő délután fellépett a Fiesta zenekar és az esti bált Éder Gábor szolgáltatta.

Rendezvény neve:	Sport nap – mozdulj az egészségedért
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény a lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 30 fő

2019.06.29.

- A rendezvény a lakosság egészségmegtartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki célul. A sportnap 9:00 órakor labdarugó mérkőzéssel kezdődött, melyen 5 csapat játszott mérkőzéseket egymás ellen. Eközben külön pályát biztosítottunk a gyermekek részére, ahol ügyességi versenyek zajlottak. A községben a Kossuth utca is lezárásra került, mert több gyerek részvételével kerékpárverseny zajlott, ahol bemutathatták ügyességüket. A kerékpározás az aerob mozgásfajta közé tartozik, ugyanis ugyanazt a mozgássorozatot ismétljük végig. Folyamatos tekerés mellett dinamikus mozgás alakul ki. Ezért a pulzusszám nő, a vérnyomás emelkedik. Ennek okaként élénkül a vérkeringés. Bringázás közben testünk összes izmait megmozgatjuk. A résztvevők frissítő italokat és ételt kaptak megvendégelés képpen. A rendezvény közben egy elkülönített sátorban egészségügyi mérések zajlottak szakemberek bevonásával. A rendezvény zárásaként eredményhirdetésre került sor és mindenki oklevelet valamint serleget vehetett át.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

2019.09.28.

- A rendezvény a lakosság egészségmegtartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki célul. A sportnap 13:00 órakor labdarugó mérkőzéssel kezdődött, melyen 5 csapat játszott, illetve itt zajlott Salomvár és Vasboldogasszony MB II-es mérkőzése is. Párhuzamosan a mérkőzésekkel a gyerekek ügyességi versenyeken vehettek részt. Természetesen az ügyességi versenyek közül nem hiányozhatott a kerékpárverseny sem, aminek a gyerekek kimondottan örültek. Érdemes megemlítenünk a kerékpározás pozitív hatásait, mely a gyerekekre nézve külön fontos. A kerékpározás serkenti a légzést és a vérkeringést. Többek között javul az állóképesség, fejlődik az izomzat, a tüdő kapacitása és a szívműködés. A testünk fizikai állapotával együtt az életminőség javulását is eredményezi. Részben ezért állítják a kutatók, hogy azok, akik rendszeresen kerékpároznak, hosszabb ideig élnek. A résztvevők frissítő italokat és ételt kaptak megvendégelés képpen. A rendezvény közben egy elkülönített sátorban egészségügyi mérések zajlottak szakemberek bevonásával. A rendezvény zárásaként eredményhirdetésre került sor ahol kihirdették az eredményeket, és mindenki oklevelet és serleget vehetett át.

Rendezvény neve:	Autómentes nap - Kerekeken, autó nélkül
Rendezvény összefoglalása:	A program célja, hogy támogassa a lakosság egészséges életmód iránti igényének kialakulását/fenntartását. Mivel közösségi program, így célja a közösségi élet fejlesztése is. A program keretein belül a hátrányos helyzetű lakosság számára is biztosítunk támogató jellegű programot.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 40 fő

2019.09.20.

- A Vasboldogasszonyban tartott Autómentes napon az egészséges életmódhoz elengedhetetlenül szükséges mozgásformák, például a gyaloglás és a kerékpározás népszerűsítésén túl, a környezetbarát közlekedés népszerűsítése volt a cél. Az Egervári László Általános Iskola és Óvoda tanulói, valamint a község lakói szép számmal vettek részt a 2019. szeptember 20-án 13 órától kezdődő rendezvényen. Németh Zsolt polgármester és Hajas Róbert képviselő köszöntötték a gyermekeket, majd mind a ketten, mint a helyi polgárőr egyesület tagjai biztosították a balesetmentes helyszínt. A csapatok különböző sportfeladatokban mérték össze az erejüket és ügyességüket. Az első feladat az árokmacska-

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

árokugrás volt, amit elsősorban a fiúk próbáltak ki. A lányok a kerékpározást és a sorversenyt részesítették előnyben. A csapatversenyen sporteszközök széles választékával (labdákkal, tollas ütőkkel, ugráló kötéllel, hullahopp karikával) futottak, szlalomoztak, ugráltak, célba dobtak. A versengés sportszerű volt, egymást hangosan buzdították, a siker közös örömként szolgált. A rendezvényen résztvevők pizzát, ásványvizet, üdítőt, egy kis energiaforrásként csokoládét kaptak. Az eredményhirdetés után minden csapat, és természetesen minden csapattag kapott ajándékot.

- A Vasboldogasszonyban tartott 2. Autómentes nap célja szintén a környezetbarát és fenntartható közlekedés, az elektromos közlekedési eszközök, valamint az egészséges életmódhoz elengedhetetlenül szükséges mozgásformák, például a gyaloglás és a kerékpározás népszerűsítése. Több helyen az iskolákat és az óvodákat is bevonják, hogy megmutassák a gyerekeknek a környezettudatos megoldásokat, illetve rajzversenyeket, KRESZ-teszteket szerveznek számukra. Településünkön az Egervári László Általános Iskola és Óvoda tanulói szép számmal vettek részt a 2019. szeptember 21-én 16:00 órakor kezdődő autómentes nap rendezvényen. Németh Zsolt polgármester és Zsuppán Béla képviselő köszöntötték a gyermekeket, majd Zsuppán Béla, mint a helyi polgárőr egyesület vezetője biztosította a balesetmentes helyszínt. 5 csapat (7 lány és 13 fiú) különböző sportfeladatokban mérték össze az erejüket és ügyességüket. Labdákkal, tollas ütőkkel, ugráló kötéllel, hullahopp karikával, futottak, szlalomoztak, ugráltak, célba dobtak. Boldogan versengtek, hangosan buzdították a csapatukat, együtt örültek a sikernek. A rendezvényre kilátogatókat uzsonnával, ásványvízzel, üdítővel vendégeltük meg. Az eredményhirdetés után minden csapat, és természetesen minden csapattag kapott ajándékot, csokoládét. Az ajándékok híven tükrözték a rendezvény célját: sporteszközök, játékok, kerékpáros fejtű sisak, kerékpáros térd és bokavédő, sport pólók, sport zoknik, sport rövidnadrágok, ivókulacsok, hátizsákok, tornazsákok, csuklószorítók közül választhattak a rendezvényen résztvevők.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Misefa község:

Rendezvény neve:	Misefai Közösségi és egészségnapok
Rendezvény összefoglalása:	A program célja, hogy támogassa a helyi lakosok kapcsolatépítését, az egészséges életmódra nevelést és a hátrányos helyzetű lakosok támogatását. A munkanélküliek állás keresésében is támogatást nyújt, hiszen a környéken működő munkaközvetítőknek lehetőséget biztosít standok felállítására.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 150 fő / alkalom

2019.08.03.

- Az idén jubileumi, 20. Parasztolimpia 08.03-án, szombaton került megrendezésre Misefán a projekt keretein belül. Természetesen az Olimpia mellett számos más program volt elérhető a nagy számban megjelent érdeklődő számára a nap folyamán. Reggel zenés ébresztő emlékeztette a községben lakókat, hogy le ne maradjanak a Misefai Közösségi és Egészségnapról. Ezt követően futballtorna zajlott a sportpályán 6 csapat részvételével, melyet Sifter Róbert polgármester a serlegek és oklevelek kiosztásával zárt. Ezzel párhuzamosan gyerekprogramok és palacsintasütés voltak elérhetők a családok számára. 15 órakor vette kezdetét a Parasztolimpia 10 csapat részvételével (környező falvak, cégek 10-15 fős csapatai). Színes, tréfás feladatok követték egymást, míg a csapatok „külsős” tagjai pavilonjaikban főztek elsősorban a versenyen résztvevőknek és természetesen a közönségnek is. A különböző módokon elkészített pörköltökhöz és burgonya körethez az alapanyagot, valamint a műanyag táányérokat, evőeszközöket, poharakat a projekt biztosította. 18 órakor eredményhirdetésre került sor, melyen oklevelek, és díszdobozos borok kerültek kiosztásra; majd mindenki fogyaszthatott a pörköltből. Időközben 150 egyik oldalán feliratozott póló került kiosztásra a csapatok, szervezők és egyéb résztvevők között. Bár az időjárás nem volt kegyes hozzánk - az eső többször is megeredt a nap folyamán - elmondhatjuk, hogy sikeres volt a szombat, sok helyi és környékbeli lakos volt kíváncsi a Parasztolimpiára és a köré szerveződött lehetőségekre. Minden korosztály megtalálta a kedvére való programot, gyerekek és felnőttek egyaránt. Láthatóan mindenki jól érezte magát, kapcsolatépítésre bőven volt lehetőség, a program elérte a célját.

2019.08.04.

- Napsütéses vasárnap délután 3 órakor vette kezdetét a program Borka bohóc műsorával, amelyen a gyerekek aktívan, élvezettel vettek részt. Szintén a gyerekek szórakoztatására került felállításra

több ugráló vár és légvár is a Szabadidőközpont területén, kisebb és nagyobb gyerekek egyaránt jól érezhették magukat. A kulturális program első fellépője is a gyerekeket szólította meg elsősorban, ők voltak a Zabszalma gyermekzenekar. Az eddigre már zsúfolásig megtelt sátor színpadán ezt követően Kaczor Feri mulattatta a nagyérdeműt. Debrei Zsuzsa és Bot Gábor, a Zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház művészei operett slágereket énekeltek, szintén nagy sikert arattak. Vidám, színvonalas táncelőadás következett a Kutyakölykök táncegyüttes tolmácsolásában, a közönség legnagyobb meglepedésére. Az est fénypontja, amire a legtöbben vártak, az országosan ismert Irigy Hónaljmirigy együttes volt. Tőlük megszokott lendülettel, humorral magukkal ragadták a tömeget, óriási ovációt váltottak ki. A kulturális és gyerekprogramok időtartama alatt végig volt lehetőség vérnyomás-, vércukor-, testzsír, BMI mérésre, melyet egészségügyi szakember végzett és nagy érdeklődésre tartott számot. A project standot biztosított helyi munkáltató részére - Németh Virág méhész, mezőgazdász- munkaerő toborzás céljából, így segítve a misefaiak munkához jutását. Helyi asszonyok és férfiak főztek időközben a megjelenteknek, a pörköltökhöz és burgonya körethez az alapanyagot, valamint a műanyag táányérokot, evőeszközöket, poharakat szintén a projekt biztosította. A komplex program lehetőséget nyújtott a közösségépítésre, színvonalas szórakozásra, de mindezek mellett az érdeklődők kaphattak állásajánlatot és egészség megőrzési, életmódbeli tanácsokat. A több száz fős közönség minden tagja megtalálhatta az igényének megfelelő előadót és egyéb lehetőségeket.

Rendezvény neve:	Futball torna
Rendezvény összefoglalása:	Az esemény célja a helyi kapcsolatok ápolásán túl, hogy támogassa az egészséges életmódot élőket. Aktív példát mutasson a fiatalság számára, hogy a későbbiekben ők is a megelőzésre törekedjenek.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 55 fő / alkalom

2019.05.18.

- Az immár hagyományosnak mondható, minden évben megrendezésre kerülő Misefai Futball torna idén május 18-án került megrendezésre. Négy település „öregfiúk” csapatai gyűltek össze 14 órára a Misefai sportpályán, hogy barátságos mérkőzésekkel erősítsék a kapcsolataikat és aktivitásukkal példát mutassanak a fiatalabb korosztály számára. 14 órakor Sifter Róbert, Misefa polgármestere üdvözölte a megjelent csapatokat és a szurkolókat, családtagokat. Bemutatta a játékvezetőt, elmondta a mérkőzések menetét. A szünetekben

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

a fiatalabb korosztály is felmehetett a pályára focizni, tengózni. 6 meccs lejáttszása után a polgármester mindenkit meghívott a helyi faluházba vacsorára, egy kis baráti összejövetelre. Ez jó alkalom volt rég nem látott ismerősök eszmecseréjére, jókedvű beszélgetésekre. Mindenki nagyon jól érezte magát, ezért a program késő estig tartott. A program résztvevői örültek a lehetőségnek, hogy ismét találkozhattak és sportos életmódjukkal példát mutathattak a fiatalabb családtagoknak, nézőknek.

2019.10.12.

- Az idei második Misefai Futball torna október 12-én került megrendezésre. Négy település „öregfiúk” csapatai gyűltek össze 15 órára a tornateremben, hogy barátságos mérkőzésekben mérettessenek meg és egyben közös programon való részvételükkel erősítsék kapcsolataikat és aktivitásukkal példát mutassanak gyermekeik, unokáik számára. 15 órakor Sifter Róbert, Misefa polgármestere üdvözölte a megjelent csapatokat és a szurkolókat, családtagokat. Bemutatta a játékvezetőt, elmondta a mérkőzések menetét. A szünetekben a gyerekeké volt a pálya, fociztak, kosaraztak. 6 meccs lejáttszása után a polgármester kiosztotta a díjakat és okleveleket, majd mindenkit meghívott vacsorára, melyhez az alapanyagokat a projekt biztosította. Ez jó alkalom volt a baráti kapcsolatok ápolására, jókedvű beszélgetésekre. Mindenki jól érezte magát, ezért a program estébe nyúlt. Az egészséges életmód egyik alapvető eleme a sport, ebben minden résztvevő egyetértett és e program jó alkalom volt arra, hogy a fiatalabb nemzedéknek is példát mutathassanak.

Nagykapornak község:

Rendezvény neve:	Közösségi nagy rendezvény
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény során elsődleges célunk a közösségépítés, ennek érdekében zenés, játékos programokat, valamint a közös főzés lehetőségét kívánjuk biztosítani a résztvevőknek. A program során az egészségmegőrzés fontosságára is fel kívánjuk hívni a figyelmet, így a résztvevőknek lehetőségük nyílik könnyen elvégezhető vizsgálatokon részt venni. (pl. vérnyomásmérés)
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő / alkalom

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFKTETÉS A JÖVŐBE

2019.05.11.

- A rendezvény 2019. május 11-én 14.30-kor vette kezdetét. A Nagykapornaki IKSZT nagytermében fogadtuk a vendégeket. A jeles nap alkalmából Sifter Péter, Nagykapornak polgármestere köszöntötte a megjelenteket. Megható beszédében kiemelte a hagyományörzés, közösségi élet folyamatos fenntartásának, az idősebb generáció aktivitásának, megbecsülésének fontosságát. Őt követte a Boróka Néptáncgyűttes vidám műsora, melyben tradicionális táncokat mutattak be, majd a hajdani Express együttes közkedvelt énekes Solymos Tóni szórakoztatta a lelkes közönséget vidám, nosztalgikus hangulatot varázsló dalaival. A műsorok előtt és alatt a program résztvevői borkóstoló standunknál helyi bortermelő nedűit kóstolhatták meg. Finom vacsorával vendégeltük meg a résztvevőket, majd a harmonikaszo melletti közös éneklés olyan jó hangulatra sikerült, hogy a program késő estébe nyúlt. A rendezvény az egészségmegőrzés jegyében is zajlott. Nagy érdeklődés övezte az egészségügyi szűréseket, melyek szintén 14.30-tól kezdődtek. Az IKSZT egyik kistermében optikus végzett látásszűrést, az orvosi rendelőben pedig egészségügyi szakember mért vérnyomást, vércukor- és koleszterinszintet. Minden korosztály képviseltette magát, aki kíváncsi volt egészségi állapotára. Az IKSZT épületének galériájában 16.00 órakor kezdődő életmód tanácsadás és előadás is vonzotta a nézőközönséget, melynek elsődleges témája a stressz volt, amiről megtudhatták a résztvevők, hogy nagy szerepet játszik legtöbb betegség kialakulásában. Összességében egy jó hangulatú, tartalmas délutánt tölthettek együtt a résztvevők.

2019.08.10.

- A rendezvény 2019. augusztus 10-én az IKSZT épületének galériáján 16.00 órakor kezdődő életmód tanácsadással és előadással vette kezdetét, melynek témája az egészséges táplálkozás volt. Ezzel párhuzamosan a könyvtárteremben a Center Optika végzett látásszűrést. A vércukor-, koleszterin-, vérnyomás-, testzsír- és BMI mérést egészségügyi szakember végezte a szomszédos teremben. Itt tanácsokat kaphattak az érdeklődők, hogyan javíthatnak kóros értékeiken, életmódjukon, egészségük megőrzése érdekében. A kulturális program a rendezvénysátorban zajlott nagyszámú megjelent érdeklődő előtt. Az Aranykapu zenekar a gyerekeknek szerzett elsősorban örömet. A Binkó Néptáncgyűttes tradicionális táncokat mutatott be. Legnagyobb sikert, ahogy az várható volt, a 100 Folk Celsius és a Bojtorján együttes aratta. A Kredenc együttes mulatós slágereivel szórakoztatta a közönséget. A műsorok alatt a program résztvevői borkóstoló standunknál helyi bortermelő nedűit kóstolhatták meg. Finom vacsorával vendégeltük meg a résztvevőket (pörkölt burgonyával), melyhez az alapanyagot és a műanyag táányérokat, evőeszközöket, poharakat a projekt biztosította. Összességében egy jó hangulatú, tartalmas délutánt tölthettek együtt a résztvevők, ahol lehetőség nyílt a kapcsolatok építésére, egészségi állapot felmérésére, életmód tanácsadásra, szórakozásra.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Rendezvény neve:	Nagykapornaki közösségi és egészségnapok
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény közösségfejlesztési és egészség-megőrzési céllal kerül megvalósításra. A rendezvény során a résztvevők sportvetélkedőn, közös főzésen és különböző egészséges életmóddal kapcsolatos előadásokon vehetnek részt.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 150 fő / alkalom

2019.08.11.

- A rendezvény 2019. augusztus 11-én 16:00 órakor a Faluház előtti téren kerékpáros gyermekvetélkedővel vette kezdetét. Kicsi és nagy gyerekek egyaránt lelkesen vettek részt az akadályversenyen, igyekezettük apró ajándékokkal értékelni.

Ezután felnőtt sportverseny következett. Mindkét versengést a Nagykapornak Községi Sportegyesület szervezte. A Marcato ütőegyüttest egy helyi vállalkozó vitte körbe teherautója platóján Nagykapornak utcáin. Időközben Dr. Kemény Teréz bőrgyógyász főorvosnő végzett anyajegyszűrést, nagyon sokan éltek a lehetőséggel. A vércukor-, koleszterin-, vérnyomás-, testzsír- és BMI mérést egészségügyi szakember végezte, szintén nagy sikerrel. Az érdeklődők hasznos tanácsokat kaphattak a napozásra, bőrrák megelőzésre vonatkozóan, illetve az egészséges étkezésre, mozgásra buzdítottak a szűrést végzők. Szintén ide kapcsolódik a méhészt vállalkozó meghívása, aki a különböző mézek jótékony hatását ecsetelte és kóstolóval kötötte össze. A mozgás fontosságát alátámasztandó sportoló is tartott előadást. A kulturális program a rendezvénysátorban zajlott nagyszámú megjelent érdeklődő előtt. A Ziránó bábszínház vidám báb előadását több együttes követte az egyre nagyobbra növekvő tömeg előtt. Kakaó gyerekzenekar, Delhusa Gjon, Opitz Barbi, Feke Pál mind óriási sikert arattak. Időközben a Fergeteg néptáncgyűjtés is jó hangulatot keltett a faluház színpadán. Az este kulturális részét szamba show zárta. Mindeközben zajlott folyamatosan a főzőverseny 25 csapat részvételével, amelyhez alapanyagokat a projekt biztosította. Minden megjelentnek jutott a sokféle ételből. A program zárásaként zsűri értékelt a csapatokat és osztotta ki az okleveleket, ajándékokat (főzőkanál, vágódieszka). A szervezők, főzőcsapatok, feliratos pólókat kaptak ajándékba. A stílusos vendéglátást is a projekt tette lehetővé: meleg egytálétel, aprósütemény, frissítő várta a fellépőket, vendégeket. A sok színvonalas, változatos program mellett senki nem unatkozott, mindenki megtalálhatta a neki leginkább tetsző szórakozást; vacsora nélkül sem ment haza senki. Közben sok új egészségmegőrzési ismerettel gazdagodhattak az érdeklődők. Kicsik és nagyok egyaránt jól érezték magukat.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFETETÉS A JÖVŐBE

2019.09.28.

- A rendezvény 2019. szeptember 28-án a Faluház előtti téren ügyességi gyermekvetélkedővel vette kezdetét 15.00 órakor. A gyerekek apró ajándékokat kaptak a részvételért. Ezután felnőtt sportverseny következett. Mindkét versengést a Nagykapornak Községi Sportegyesület szervezte. Időközben Dr. Kemény Teréz bőrgyógyász főorvosnő végzett bőrgyógyászati szűrést, ismételten sokan jöttek el hozzá. A vércukor-, koleszterin-, vérnyomás-, testzsír- és BMI mérést egészségügyi szakember végezte, szintén nagy sikerrel. A megjelentek tájékoztatást kaptak az egészséges táplálkozás, mozgás, a helyes bőrápolás, szűrések jelentőségéről. Szintén ide kapcsolódik a mezőgazdasági vállalkozó meghívása, aki a télre való felkészülésről, immunerősítésről beszélt, kihangsúlyozva az egészséges ételek, gyümölcsök, mézek fontosságát, melyekből kóstolót is hozott. A mozgás fontosságáról Zalaegerszeg egyik ismert focistája is tartott előadást. A kulturális program zajlott ezzel párhuzamosan: a Ziránó bábszínház bábelőadását a dobosok követték. Közben elindult a szüreti felvonulás számos járművel, sok jelmezes felvonulóval, néptáncosokkal. Mire ők visszaértek, a főzőverseny csapatai elkészítették a vacsorát (az alapanyagokat a project biztosította), melyből elsősorban a felvonulók, majd a közönség is részesült. Az este kulturális részét Csocesz fellépése zárta. A program zárásaként a zsűri értékelt a főző csapatok által készített ételeket és kiosztotta az okleveleket, ajándékokat (főzőkanál, vágódeszka). A szervezők, főzőcsapatok, feliratos pólókat kaptak ajándékba. A stílusos vendéglátást is a project tette lehetővé: meleg egytálétel, aprósütemény, frissítő várta a fellépőket, vendégeket. A kissé rendhagyó, kibővített szüreti felvonuláson mindenki jól érezhette magát, vacsora is jutott mindenkinek. Közben sok új egészséges tanácsot is kaphattak az érdeklődők és a közösségfejlesztés is megvalósult.

Nemeshetés község:

Rendezvény neve:	Gesztenyefesztivál
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény során elsődleges célunk a közösségépítés, ennek érdekében zenés, játékos programokat kívánunk biztosítani a résztvevőknek. A program során az egészségmegőrzés fontosságára is fel kívánjuk hívni a figyelmet, így a résztvevőknek lehetőségük nyílik könnyen elvégezhető

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	vizsgálatokon (pl. vérnyomásmérés), valamint előadásokon részt venni.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 150 fő / alkalom

2019.09.28.

- Nemeshetés Önkormányzata és az Összefogás Nemeshetésért Alapítvány* közös szervezésében az EFOP – 1.5.2 pályázat támogatásával az ez évi gesztenyefesztivál megtartására szeptember 28-án került sor. A kilencedik alkalommal megrendezett fesztivál színes programokkal várta az érdeklődőket a kultúrház udvarán. A rendezvény megnyitóján *Magyar Kálmán* polgármester köszöntötte a fesztivál vendégeit. Elmondta, hogy Nemeshetésen a gesztenyeünnep jelenti a helyi közösség és az elszármazottak igazi ünnepét. Külön köszöntötte az 1969-ben Nemeshetésen végzetteket, akik a fesztivál alkalmán tartották osztálytalálkozójukat. Köszönetet mondott a tavalyi fesztiválon meghirdetett, a templom felújítására szánt adománygyűjtésben résztvevőknek és adományozóknak a segítségért, ami templomuk sikeres felújítását eredményezte. A megújult templomot október 6-án, ünnepi szentmisén szenteli fel *dr. Márfi Gyula* nyugalmazott veszprémi érsek. *Tódor Szabolcs* plébánostól hallhattunk a templom felújítása során elvégzett munkálatokról. Gesztenyefesztivál lévén a sült gesztenye kínálatáé volt a főszerep, amely mellé keserűmustot lehetett kóstolni. Öreghegyi, atyahegyi, csobánki, gondótai, hosszúhegyi, kótornai és szarkahegyi gazdák mustjait várták a gasztronómiai kínálat körébe. A gesztenyét, mint alapanyagot a süteményfélesekben is felfedezhettük számos más süteményvariáció mellett. A helyszínen palacsintát, dödöllét készítettek és vadpörköltet, babgulyást, csülkös pacalt főztek. A rendezvényen kézműves vásárt tartottak, az egészségsátorban az egészségi állapot ellenőrzésére volt lehetőség, illetve előadást hallhattak az érdeklődők az egészséges életmóddal kapcsolatosan. Gyerekprogramokról is gondoskodtak, ugrálóvár, arcfestés, kisautók, lengőteke, ugrókötél, létragolf kínálta lehetőségek közül választhattak. A rendezvénysátorban kulturális programok szórakoztatták a jelenlévőket. A megnyitó után, a *Zalaegerszegi Városi Fúvószenekar* előadása következett, azután a *Gósfai Rozmaring Néptáncsoport* lépett színpadra. Fellépett *Somogyi András* humorista, az *Orfeum Vándorszínpad*, *Csocsesz*, *Varga Feri* és *Balássy Betty*, végezetül a *Tesók* formáció. Az esti bálban a *Rió* zenekar biztosította a zenészt.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Rendezvény neve:	Ismeretterjesztő előadások az egészséges életmóddal kapcsolatban
Rendezvény összefoglalása:	A program során megismerhetik Nemeshetés történelmét. A programon családok vesznek részt, egy túravezető, koordinátor segítségével bejárják a falu nevezetességeit.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 34fő / alkalom

2019.06.19.

- Nemeshetés Község Önkormányzata az EFOP 1.5.2. Projekt keretében a község belterületén családi túradélutánt szervezett 2019. június 29-én szombaton. Szervezőként olyan „gyerekek és volt gyerekek” jelentkezését vártuk, akik vállalták, hogy a kijelölt túraútvonalon felállított állomásokon ügyességi és logikai feladatokat oldanak meg. A megjelenteket Magyar Kálmán polgármester és Weidinger Andrea köszöntötte. A község Kultúrházából négy csapat kelt útra, hogy próbára tegye magát. A játékos feladatok megoldása közben nemcsak a végállomáshoz kerültek közelebb, hanem a községünk történelméhez is. Már az első állomáson megismerkedhettek Varga László előadásában falunk kül- és belterületinek régi, de napjainkban is használatos elnevezéseivel, sok-sok más régi név között a csapatok a térképen is jelölték pl. a Balázsi hegyhát, Gondóta, Csobánk, Főszeg, Bezdán... területét. A gyerekek és felnőttek alkotta csapatok vállvetve oldották sorra az állomások feladatait: vicces ügyességi játékokon túl így ismerkedve Jakabfy Gyuláné bemutatásában Templomunk történetével, községünk históriájával. Végül a túra útvonala a Méhes-kert játszótérre vezetett, ahol minden érdeklődőt frissítő, szendvics, fagylalt, aprósütemény várt, a gyerekeket pedig légvár, trambulín, elektromos és lábbal hajtható kisautók és még sok más érdekesség fogadott.

Rendezvény neve:	Ismeretterjesztő előadás a közösségfejlesztés érdekében
Rendezvény összefoglalása:	Nemeshetés határában ismeretterjesztő túra szervezése, melyet egy túravezető és egy előadó koordinál (ha megfelelő helyismerettel és növényismerettel rendelkezik).

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	Az esemény célja a helyi kapcsolatok ápolásán túl, hogy támogassa az egészséges életmódot élőkét. Aktív példát mutasson a fiatalság számára, hogy a későbbiekben ők is a megelőzésre törekedjenek.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 33 fő / alkalom

2020.02.29.

- Nemesítés Önkormányzata* szervezésében az EFOP – 1.5.2 pályázat támogatásával megrendezett szőköévi télbúcsúztatóra 2020. február 29-én délután került sor. A rendezvény színes programokkal várta az érdeklődőket a helyi kultúrházban. A rendezvény megnyitóján *Magyar Kálmán* polgármester köszöntötte a vendégeket. Elmondta, hogy közösségépítő rendezvényükön zenés műsorok, játékos programok szórakoztatják a jelenlévőket. A Szamóca bábszínház vidám gyermekműsora után Nagy Jonathan bűvész szórakoztatta a kicsiket és a nagyobakat. Utána R-Stone (Dobri Zsolt) hangulatos mulató műsora következett, majd egy teljes más műfaj, az operett képviselője Jurina Beáta énekesnő lépett színpadra. Az estet a Sipőcz Band fellépése zárta. A rendezvényen megjelenteket a szervezők megvendégelték, üdítővel kínálták. A program során az egészségmegőrzés fontosságára is fel kívánták hívni a figyelmet, a vendégeknek lehetőségük nyílik részt venni könnyen elvégezhető szűrővizsgálatokon. A gyermekeknek, és a vállalkozó kedvű szülőknek csillámtetoválással is készültek, valamint a kicsiknek lábbal hajtható kisautókkal és traktorokkal az udvaron felállított sátorban.

Kisbucsa község:

Rendezvény neve:	„Mindszent-havi” multság
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény során olyan programokat kívánunk biztosítani a résztvevőknek melyek során a művészetek és a hagyományok kerülnek előtérbe. Ennek fényében kézműves foglalkozásokon, előadásokon vehetnek részt

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	a résztvevők, közös készülődésként az ünnepekre.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 80 fő / alkalom

2019.12.08.

- A karácsonyi ünnepkör advent első vasárnapjától vízkereszt ünnepéig tartó időszak, amely felöleli a karácsonyi készülődést és ünneplést, valamint az azt követő periódust. Az ünnepkörre nagyon sok ünnep esik, melyek egy része nem kapcsolódik a karácsonyhoz. A jelentősebb ünnepek között van az adventi időszak, András napja, Borbála napja, Mikulás ünnepe, Luca napja, szenteste, karácsony, aprószentek ünnepe, Szent Család vasárnapja, szilveszter és újév, Szűz Mária istenanyaságának ünnepe, végül vízkereszt. Az Advent kezdetétől tartó időszak hagyományosan gazdag programjaival, a várakozás titokzatos érzésével a Karácsonyvárás ideje: a mézeskalács illata, az ajándékkészítés varázsa, a környezetünk feldíszítése, dalok, versek mind az érzelmi hangulódást segítik a családok karácsonyi estéjéhez. Az adventi ünnepkört hagyományosan az adventi koszorúköttel nyitotta december 8-án. A koszorú az adventi várakozás szimbóluma: gyertyái az adventi időszak négy hetét jelképezik. Egymás után készültek a szebbnél szebb alkotások, ajtóra akasztható kopogtatók, sőt a kápolna elé elkészült a községi adventi koszorú is, melynek gyertyáit a hívek az adventi szentmisék után lobbantják majd lángra, valamint a polgármesteri hivatal elé kiállított adventi koszorú is. A rendezvényen résztvevőket, a Mikulásra várakozókat megvendégeltük apró süteménnyel, üdítővel. December 8-án este a jó öreg Mikulás személyesen látogatta meg községünk kisgyermekait, akit verssel, dallal, rajzokkal köszöntöttek. A várakozás izgalmát Mutyi bohós játékos, vidám műsora növelte, míg megérkezett a nagyszakállú, aki mesével, csomaggal jutalmazta őket.

Rendezvény neve:	Közösségépítés
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény során elsődleges célunk a közösségépítés, ennek érdekében zenés programokat kívánunk biztosítani a résztvevőknek. A program során az egészségmegőrzés fontosságára is fel kívánjuk hívni a figyelmet, így a résztvevőknek lehetőségük nyílik könnyen elvégezhető

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	vizsgálatokon (pl. vérnyomásmérés) részt venni.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 70 fő / alkalom

2019.10.06.

- Kisbuccsa község kápolnáját a támogatásából újíttuk fel. A sok önzetlen segítségnek köszönhetően lényegesen többet sikerült megvalósítanunk, mint amennyi terveinkben szerepelt, így Kápolnánk immár méltó helyszínéül szolgál a szentmiséknek, közösségi egyházi rendezvényeinknek. Legnagyobb öröömre a felújítás után jelentősen megemelkedett a hívek száma, az idősebb korosztály képviselőin túl már a fiatal családok is megjelentek és jártak rendszeresen a vasárnap délutáni szentmisékre. Felújított kápolnánkat Dr. Márfi Gyula nyugalmazott veszprémi érsekl ünnepi szentmisén szentelte fel a 2019. október 6-i átadó ünnepségen, melyet megtisztelt jelenétével és ünnepi köszöntőt mondott Soltész Miklós államtitkár úr. A Községi rendezvény délután 15.00 órakor kezdődött a Zalaegerszegi Fúvószenekar, valamint a Búcsúszentlászlói dalkör közreműködésével. Mivel kápolnánk befogadóképessége kicsi, a nagy érdeklődésre számottartó esemény kihangosításáról is gondoskodtunk. Az ünnepi szentmisét a kápolnaudvarban felállított és berendezett sátor alatt is hallhatták a megjelentek. A szentmisét követően agapéra hívtuk a megjelenteket a kápolnaudvarba, illetve az Önkormányzat nagytermébe, ahol védőnőnk Frigyné Böröndy Rita közreműködésével egészségügyi szűrővizsgálatok végzésére is lehetőséget biztosítottunk. A hívek összefogásával és támogatásával megújult kápolnánk átadó ünnepsége az összetartozás, az együvé tartozás érzését is növelte, s vele a közösség megtartó erejét. Az esemény végeztével a résztvevőknek levest, főételt, süteményt és frissítő italokat szolgáltunk fel.

Rendezvény neve:	Művészet és hagyományápolás
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény során olyan programokat kívánunk biztosítani a résztvevőknek melyek során a művészetek és a hagyományok kerülnek előtérbe. Ennek fényében zenei és

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	táncos programokon vehetnek részt a résztvevők.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 150 fő / alkalom

2019.07.13.

- Július második szombatja immár hagyományosan a Művészet és hagyományápolás községi rendezvényének időpontja Kisbucsan. Július 13-án Kisbucsa Község Önkormányzata az EFOP 1.5.2-16 projekt keretében rendezte meg a falu polgárait összehívó, az összetartozás érzését erősítő zenés, szórakoztató délutánt a községi sportpálya gyepén. A rendezvénysátorban felállított nagyszínpadon, szombaton délután 16 órakor kezdődött a műsor: többek között Tomee Buli, Jolly & Suzy, a Tesók együttes, Bódi Margó & Guszti szórakoztatta a közönséget, s töltötte meg a nagysátort nézőkkel. Idén is sor került a tombolahúzásra, melynél különböző csomagokkal díjaztuk a nyerteseket. A zenés program mellett légvár és csillámtetoválás várta a fiatalokat. Idén is felállították az egészségsátrat, ahol Frigyné Böröndy Rita védőnő mért vérnyomást, vércukrot, koleszterin és testzsírmértéket, valamint testtömeg indexet is számoltak. Az egészségsátor mellett büfé kocsi valamint büfé-sátor üzemelt, ahol pörkölt és bagulyás várta a vendégeket. A gyerekek körében nagy sikert aratott a Zalaegerszegi Rendőrkapitányság közreműködésével bemutatott rendőrautó és a Zalaegerszegi Tűzoltóság tűzoltóautója. Este a Rió zenekar bálja vette kezdetét, és zárta idén is, immár hagyományosan jó hangulatban a rendezvényt Kisbucsan.

Rendezvény neve:	Egészséggel kapcsolatos előadássorozat szervezése
Rendezvény összefoglalása:	A lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául. A hátrányos helyzetű lakosok kulturális programokon vehetnek részt a projekt keretein belül.
Paraméterek:	Alkalomszám: 4 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 23 fő / alkalom

2019.08.16.

- Egészséggel kapcsolatos előadássorozatot hirdettünk Kisbucsnán, melyet egy helyben lakó fiatal gyógytornász, Szermjágin-Borsos Zsófia egyéni vállalkozó tartott. A meghívót a község valamennyi háztartása részére megküldtük, de a programokat a vállalkozó ismeretségi körében is hirdette. Előadásai olyan témákat érintettek, melyek mindannyiunk életében fontos szerepet játszanak: a gerinckímélő mozgás, a gyógytorna fontossága annak érdekében, hogy nagyon sokáig mozgásszervi panasz nélkül élhessük mindennapjainkat. A hát- és derékfájdalom a lakosság egyre nagyobb részét érinti. A tizennyolc év felettiek 80- 90 százaléka élete valamely szakaszában legalább egyszer szembesül olyan, legalább egy hétig tartó hát- vagy derékfájdalommal, mely mindennapi életét jelentősen akadályozza. A tünetek hátterében számtalan ok, betegség rejtőzhet, többek között a megfelelő izomegyensúly felbomlása, gerincsérv, a porckorong degeneratív elváltozásai, és még sorolhatnánk. Ezek kialakulásában főként a helytelen testtartás, az ülőmunka és a mozgásszegény életmód játszik fő szerepet.

2019.09.06.

- Egészséggel kapcsolatos előadássorozatot hirdettünk Kisbucsnán, melyet egy helyben lakó fiatal gyógytornász, Szermjágin-Borsos Zsófia egyéni vállalkozó tartott. A meghívót a község valamennyi háztartása részére megküldtük, de a programokat a vállalkozó ismeretségi körében is hirdette. Előadásai olyan témákat érintettek, melyek mindannyiunk életében fontos szerepet játszanak: a gerinckímélő mozgás, a gyógytorna fontossága annak érdekében, hogy nagyon sokáig mozgásszervi panasz nélkül élhessük mindennapjainkat. A reumatológiai és ortopédiai szakrendelések tele vannak az ülő életmód áldozataival. A hát- és derékfájdalom mellett csípő- és térdízületi, váll- és könyökízületi fájdalmakat is hozhat a kényelmes életmód, és az idő. Csak magunkon múlik, hogy egészségünk érdekében teszünk-e valamit. Nagyon fontos, hogy az ülőmunkát végzők munka közben rendszeres időközönként tartsanak szünetet, mozgassák át izmaikat, ízületeiket. Továbbá mindannyiunk számára nélkülözhetetlen lenne, hogy munka mellett szakítsunk időt a sportolásra is.

2019.09.13.

- Egészséggel kapcsolatos előadássorozatot hirdettünk Kisbucsnán, melyet egy helyben lakó fiatal gyógytornász, Szermjágin-Borsos Zsófia egyéni vállalkozó tartott. A meghívót a község valamennyi háztartása részére megküldtük, de a programokat a vállalkozó ismeretségi körében is hirdette. Előadásai olyan témákat érintettek, melyek mindannyiunk életében fontos szerepet játszanak: a gerinckímélő mozgás, a gyógytorna fontossága annak érdekében, hogy nagyon sokáig mozgásszervi panasz nélkül élhessük mindennapjainkat. A reumatológiai és ortopédiai szakrendelések tele vannak az ülő életmód áldozataival. A hát- és derékfájdalom mellett csípő- és térdízületi, váll- és könyökízületi fájdalmakat is hozhat a kényelmes életmód, és az idő. Nagyon fontos, hogy az ülőmunkát végzők munka közben rendszeres időközönként tartsanak szünetet, mozgassák át izmaikat,

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ízületeiket. Továbbá mindannyiunk számára nélkülözhetetlen lenne, hogy munka mellett szakítsunk időt a sportolásra is. Ezen nem az edzőtermi bérlet értendő, hanem például ne autóval menjünk a munkahelyre, a gyerekért az iskolába, hanem sétáljunk. A vasárnap délutánt ne lustálkodással, hanem kirándulással töltsük.

2019.09.20.

- Egészséggel kapcsolatos előadássorozatot hirdettünk Kisbucsnán, melyet egy helyben lakó fiatal gyógytornász, Szermjágin-Borsos Zsófia egyéni vállalkozó tartott. A meghívót a község valamennyi háztartása részére megküldtük, de a programokat a vállalkozó ismeretségi körében is hirdette. A programok mind a négy alkalommal előadással kezdődtek. Zsófia elméleti ismereteket és tanácsokat osztott meg a jelenlévőkkel. Tanácsai hasznára váltak azoknak is, akiknek gerincbetegsége még nincs, vagy kezdődő stádiumban van, de azoknak is, akik már valamilyen mozgásszervi problémával küzdenek. Sokat beszélt a gyógytorna fontosságáról a mozgásszegény életmód megváltoztatásáról (gyaloglás, séta, ülés idejének csökkentése, ergonómiailag jól kialakított szék, gyógy párna használata, rendszeres mozgás pl. úszás előnyei) a helyes testtartásról, a gerinc védelméről, a fekhely megválasztásáról, a gerincet terhelő rossz mozdulatokról. Arról, hogy túlsúly milyen nagyobb terhet ró a szervezetünkre, így a szívünkre, tüdőnkre, de az egész mozgás-szervrendszerre is. Az előadások végén gyógytorna foglalkozás keretében gyakorolhatták a jelenlévők azokat a mozdulatsorokat, mobilizáló és nyújtó gyakorlatokat, melyeket a mindennapokban végezve segíthetik szervezetük működését. Ajánlásokat és segítséget kaphattak kérdéseikre, saját konkrét panaszaikban. Minden foglalkozás végén müzli szeleteket és vizet osztottunk a megjelenteknek.

Rendezvény neve:	Konzorciumi szinten megvalósuló program: SZTR program szemináriumok, előadások
Rendezvény összefoglalása:	-
Paraméterek:	Alkalomszám: 40 alkalom, időtartam: 2 óra, részvevők: 10 fő / alkalom

Alkalmak – minden alkalommal 4 csoport

2019.02.09.	2019.03.23.
2019.02.16.	2019.03.30.
2019.02.23.	2019.04.27.
2019.03.09.	2019.05.25.

- **2019.02.09.(1. csoport)** A 3-6 éves korosztály témája: Mi van a batyumban? Mit kaptam a szüleimtől, mit adok át a gyermekeimnek? A családterapeuta ugyanazt a témát kapta, amit a 0-3 éves korosztály pszichológus előadója. Itt is az otthonról hozott elsődleges mintákat beszéltek át a résztvevők, többnyire saját példákat hozva, ki-ki a kérdésére személyes választ kaphatott az előadótól. Az előadás interaktivitása révén közelebb kerülhetett egymáshoz az előadó és a csoport tagjai, így mindenki személyes üzenetet vihetett haza a „batyujában.”
- **2019.02.16.(1. csoport)** A 0-3 éves korosztály témája: Párkapcsolati harmónia és gyermekevelés. A pszichológus vezetésével megbeszélték, hogy mit jelent családdá válni és a testvérek érkezése a családba milyen változásokkal jár. Miért fontos az egység a szülők között és hogyan lehet a nevelési célokat együttesen meghatározni. Fontos kérdés volt megválaszolásra, milyen hatása van a szülők egymáshoz való viszonya a gyermek-szülő kapcsolatra. Érintették a családdal való kapcsolattartást is, különösen, ha több generáció él együtt, akkor azt hogyan lehet jól kezelni, hogy megmaradjon a szabadság, de a határok se sérüljenek. Megbeszélték azt is, hogyan kell a megváltozott helyzetekhez alkalmazkodni, ha pl. kora gyermekkorban elveszti a gyermek az egyik szülőt, válás, vagy új párkapcsolat létrejöttékor.
- **2019.02.23. (1. csoport)** A 11-14 éves korosztály témája: Találd meg a gyermekeidhez vezető utat. Az előadó egy pedagógiai tanácsadó volt, aki nagyon sok gyakorlati példát hozott arra, hogy minden gyermek más, és minden gyermek máshogy más. Személyiségbeli különbségek nemcsak gyermekeinknél vannak, hanem társunktól is különbözünk. Másképp működnek a fiúk és másképp a lányok. Másképp kell nevelnünk is őket. Adottságaik képességeik is mások. Segítenünk kell őket ezeknek az értékeknek a felfedezésében, kibontásában, megbecsülésében. Felelősen kell ezeket használnunk tudni, mind a magunk, és a többiek javára. Rámutatott az előadó a generációk közötti különbségekre is, hogyan bánjunk egymással, tisztelettel. Jó hangulatú, sok humorral tarkított előadást hallhattak a résztvevők.

Rendezvény neve:	SZTR Zárórendezvény
Rendezvény összefoglalása:	<p>Klasszikus Családi Nap jellegű kültéri rendezvény ahol elsősorban a programban résztvevők és hozzátartozóik töltenek el kötetlen formában egy fél napot, de a résztvevők köre nyitott.</p> <p>Fő célja a közösségépítés és a Szülő Támogató Rendszer rendezvény lezárása, melyre a konzorciumi tagok településeinek</p>

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	lakosait és a támogatást igénylő település lakosságának a részvételére lehet számítani.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 4 óra, résztevők: 50 fő / alkalom

2020.02.15.

- Szombat délután kezdetét vette Nagypáliban a Szülői Szemináriumhoz kapcsolódó zárórendezvény. A családokat játszóházzal, kézműves foglalkozással valamint mozgásfejlesztő játékokkal vártuk. A Bóbita Játékbolt vezetője tartott előadást arról, hogy Mi szülők mit tehetünk azért, hogy gyermekeink kiegyensúlyozottabbak legyenek, milyen „okos” –és fejlesztőjátékokat vehetünk számukra, amelyek segítségével fejlődnek készségei, képességeik, melyeket gyakorlatban is ki lehetett próbálni. A szülők, gyerekek kérdéseire örömmel válaszoltak, valamint szívesen játszottak is a kicsikkel. Másik előadónk a mozgásfejlesztés fontosságáról beszélt, hogyan hat a rendszeres mozgás a gyermekek személyiségére, ritmusérzékére, téri tájékozódására. Milyen eredményeket érhetünk el az egyensúlyészlelés, szem- kéz-láb koordináció területein. Az ilyen alkalmak során megfigyelhetjük, hogy hogyan viselkedik a gyermek más társaságában, hogyan fejlődik a mozgása a többi gyermekhez képest, hogyan reagál váratlan helyzetekre. Arcfestőnk a gyerekeknek elkészítette a kívánt „arcot”, és vidáman bújtak különböző saját maguk készítette álarcok mögé. Lufibohócunk pedig nem győzte hajtogatni a színes figurákat, virágokat.

Kispáli község:

Rendezvény neve:	Köztisztasági akció
Rendezvény összefoglalása:	A program célja, hogy felhívja a figyelmet a környezetvédelemre, az egészségmegőrzésre a közösség erejét felhasználva. A program keretében közös ültetés és szemétszedés valósul meg, mely hozzájárul a közösségépítéshez és a közvetlen környezet megszépüléséhez.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztevők: 23 fő / alkalom

2019.03.23.

- 2019. március 23-án szombaton került megrendezésre Kispáliban a Köztisztasági nap. Az egész délutános rendezvény kezdetén Kovács Mihály a zalaegerszegi Városgazdálkodási Kft. főkertésze tartott előadást a Községházban (József A. u. 40). Az előadásában

általánosságban felhívta a figyelmet a lakosság helyes környezettudatos viselkedésére. A közösségi oldalakon pedig olyan csoportokat (Szösz mozgalom), kezdeményezéseket (Plogging, avagy szemétszedő futás), kihívásokat (#TrashtagChallenge), mutatott be melyekkel népszerűsítette a környezetvédelmet a fiatalabbak körében is. Kocsis Viktória Városgazdálkodási Kft megbízottja az előadást követően a résztvevőknek beszámolt a cég tevékenységéről, a munkába állási lehetőségekről és lehetőséget biztosított az érdeklődők számára önéletrajzuk feltöltésére a cég adatbázisába. Az előadás során említett témákat a résztvevők a gyakorlatban is elvégezték. Több csoportba szerveződve, a megvalósító által biztosított védőkesztyűk és szemeteszsákok kiosztása után indultak a település bevezető útjai mentén. A megmozdulás során az illegálisan eldobált szemetet, zömében műanyagpalackokat, fém üdítős dobozokat és papírhulladékot gyűjtötték össze. A hulladéklerakóba történő elszállításáról az önkormányzat gondoskodott. A résztvevők közül néhányan nem indultak útnak, akiknek egészségi állapota nem tette lehetővé a gyaloglást. Ők a Községháza környékét szépítették és a rendelkezésre bocsátott virágokkal ültették tele a virágládákat és ágyásokat. Harmadik kültéri programelemként pedig a meglévő közterületi bútorok lecsiszolását és festését végezték el a résztvevők. Az idősebb és a fiatal korosztály szoros együttműködéssel újították fel a falu piknik padjait. Az önkéntes munka után a résztvevők egy-egy tányér magyaros egytálétel, házisütemények és frissítő italok mellett pihenték ki a fáradalmaikat és osztották meg élményeiket egymással.

2019.09.20.

- 2019. szeptember 20-án szombaton került megrendezésre Kispáliban az őszi köztisztasági nap. Az egész délutános rendezvényen több korosztály is képviseltette magát. Első programként Simonné Tomori Bernadett környezetmérnök tartott előadást a hulladékmentes háztartás vezetéséről. Több olyan ajándék és használati tárgy is bemutatásra került, melyet a háztartásban, munkahelyen keletkezett hulladékból lehet készíteni. A résztvevők egy csoportja az előadás után, a rendelkezésükre bocsátott eszközökkel, anyagokkal (csiszolópapír, festék, ecset, hígító, kesztyű) a községháza bútorait varázsolták újjá. Mások a település szépítésében vettek részt, a virágládákba őszi virágokat ültettek, illetve a buszmegálló környékét szépítették virágzó cserjékkel. Eközben a résztvevők zöme a település bevezető útjai mentén szedték össze az illegálisan eldobált hulladékot. A program zárásaként a Simon Team Ltd. ügyvezetője mutatta be cégét és tartott munkaerő toborzást az érdeklődőknek. Minden résztvevő a településért, közösségért végzett munkáért frissítőt és újrahasznosított anyagból készült ajándékot kapott.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Rendezvény neve:	Közösségi nagyrendezvény és hagyományok felelevenítése
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény célja, hogy lehetőséget biztosítson a helyieknek a kapcsolatápolásra, építésre valamint, hogy a már kialakított közösségi helyeket színes programokkal töltsék meg, mely vonzza a környék lakosait.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő / alkalom

2019.09.28.

- 2019. szeptember 28-án szombaton került megrendezésre Kispáliban a Közösségi nagyrendezvény, a Szüreti felvonulás és multság. A régi korok szokásainak felelevenítését célzó egész délutános rendezvényen településünk minden generációja képviseltette magát. Kicsik és nagyok közösen készültek a hagyományörző programunkra. A szüreti rendezvényre a környékbeli településekről is érkeztek érdeklődők. A program a szüreti felvonulással kezdődött, ahol a település lakói díszített traktorokkal, jelmezbe öltözve járták körbe a falu utcáit. A jó hangulatot a Gősfai Rozmaring Néptáncsoport bemutatója alapozta meg. A menet után a Községházán a Zala Senior Táncgyűttes műsorával folytatódott a kulturális program, majd az országos hírű Zsíkó Zenekar adott fergeteges koncertet. A programok végére elkészültek az ételek is, így a nap zárásaként mindenkit megvendégtünk egy-egy tányér magyaros egytáléttel. A hagyományörző programok mellett a helyi illetőségű Papp Ferenc kertépítő egyéni vállalkozó tartott sikeres munkaerőpiaci toborzást, melynek különösen aktualitása volt az őszi kerti munkák megkezdődésével.

Rendezvény neve:	Családi nap
Rendezvény összefoglalása:	Rendezvényünk célja, hogy közösség összetartását erősítsük, biztosabb közösségtudatot építsünk, támogassuk a hátrányos helyzetű lakosság felzárkózását, beilleszkedését. Célunk továbbá felhívni a figyelmet az egészséges életmódra, támogatni a fiatalokat abban, hogy egészségesen éljék le

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	az életüket. Támogatjuk a hátrányos helyzetű lakosság munkakeresését, megismertetik bizonyos munkafolyamatokkal az érdeklődőket, ezáltal is támogatva az elhelyezkedést.
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő / alkalom

2019.05.25.

- 2019. május 25-én szombaton került megrendezésre Kispáliban a Családi nap. Az egész napos rendezvényen nemcsak a faluból, hanem a környező települések (Nagypáli, Vasboldogasszony, Nagykapornak) lakói is képviseltették magukat. A program délelőtt, a főzőversenybe benevezett csapatok köszöntésével és a főzéshez szükséges alapanyagok szétosztásával indult. 5 csapat vett részt a versenyen, melyből 3-an voltak Kispáliak, a többiek pedig a szomszédos településekről érkeztek. A település lakóit a József A. u. 2. szám alatt található közösségi helyiségben fogadták a Creative Solution Kft. dolgozói munkaerőpiaci toborzásra. A Zalaegerszegi Család- és Gyermejkölési Központ is kitelepült, akiktől szakmai tanácsokat lehetett kérni a gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatások ellátások működtetéséhez, illetve a gyerekek számára kézműves foglalkozást és arcfestést biztosítottak. A nap folyamán több olyan programelem került megvalósításra, melyhez szükség volt az előadók igényeinek és a produkció színvonalának megfelelő helyszín kialakítására és hangosítás kiépítésére. A gyermekek részére Mutyi Bohóc tartott egy órás interaktív műsort, utána pedig inkább a felnőtt korosztálynak szóló mulattató produkciót láthattunk Maksa Zoltán Karinthy gyűrés humoristától szintén egy órában. A rendezvényhez kapcsolódóan estébe nyúlóan a Start Tánczenekar szolgáltatott zenét. A produkciók köztes idejében és az esti utcabálhoz gépzene biztosította a jó hangulatot. A Családi napon nem csak színpadi produkciókat élvezhettek a résztvevők, hanem a gyermekek mozgásigényét kielégítő ugrálóvár, kalandpálya, pedálos kisautók szolgálták, illetve különféle kézműves foglalkozások is rendelkezésre álltak. Az esemény zárásaként kerültek kiosztásra a főzőcsapatok ajándékai. Minden résztvevő oklevél és tárgynyermény (ajándékutalvány, főzéshez kapcsolódó tárgyak -fakanál, vágódeszka, kánál - helyi kézműves termékek) díjazásban részesült.

Rendezvény neve:	Sportnap
Rendezvény összefoglalása:	Az esemény célja a helyi kapcsolatok ápolásán túl, hogy támogassa az egészséges életmódot élőkét. Aktív példát mutasson a

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	lakosság számára, hogy a későbbiekben ők is a megelőzésre törekedjenek.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 50 fő / alkalom

2019.04.27.

- 2019. április 27-én szombaton került megrendezésre Kispáliban a Sportnap. Az egész délutános rendezvényen több mint ötven fő vett részt, nem csak a faluból, hanem a környező települések (Nagypáli, Vasboldogasszony, Gősfá) lakói is képviseltették magukat. A programok között minden korosztály találhatott számára megfelelő mozgásformát. A település zöldfelületén akadálypálya került kialakításra és Dr. Keserűné Rózsás Eszter a RedHotRun Group Sport Egyesület szakmai vezetőjének koordinálásával a legkisebbek részére sorversenyeket szerveztünk. Közben a Kispáli Nyugdíjas Egyesület tagjai a rendelkezésre bocsátott nordik walking eszközöket próbálták ki egy rövid séta erejéig. A települések legsportosabb lakói kerékpártúrán vettek részt, ezzel is erősítve a konzorciumi tagok közötti szoros együttműködést. A faluház nagytermében szerveztük a beltéri programjainkat. Eller Johanna fitness oktató egy órás erősítő-átmozgató tornát tartott. Kajdel Kinga sportoktató ezt követően pedig gerinctornát tartott a hölgyeknek, melynek a célja a gerincoszlop természetes görbületeinek helyreállítása, a stabilizáló izmok újraélesztése, tudatos használatának megtanítása volt. Az aktív sporttevékenységeket követően a résztvevőknek lehetőségük nyílt különféle egészségügyi állapotfelméréseken részt venni, melyet Jordanics Erzsébet a zalaegerszegi Szent Rafael Kórház szakápolója koordinált. A legnépszerűbb, a vérnyomásmérésen kívül, a komplex testösszetétel elemzés volt, ahol a testtömeg, izomtömeg, zsírtömeg, vízháztartás, zsírtömeg és zsírintes testtömeg testtájékokon lévő eloszlását tudtuk mérni. A rendezvény időtartama alatt a résztvevők frissítőként ásványvizet, gyümölcslevet kaptak azt elveszített kalóriákat, pedig müzli és energiaszeletekkel pótolhatták.

2019.09.27.

- 2019. szeptember 27-én, pénteken került megrendezésre Kispáliban az őszi Sportnap. A programok között minden korosztály találhatott számára megfelelő mozgásformát. A rendezvény fő témája a mozgásfejlesztés volt, melynek keretében három órát tartottunk a Községháza nagytermében, emellett pedig szabadtéri sporttevékenységekre is sor került. Amíg a gyerekek jógáztak, a nyugdíjasok nordic walking sétát tettek a településen, az aktívabbak pedig kerékpártúrán vettek részt a falu környékén. Horváth Petra NMPT instruktornal a Gerinctréning + Stretching órán gerincünk minden irányú átmozgatása, mobilizálása volt a fő cél. Erősítettük a gerincünket tartó mélyizmokat, javítottuk az izomtónust, és edzettük a hát, a has, a csípő, a váll, kar és a farizmokat. Vertetics-Lukács Réka gyermekjógá oktató

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

pedig a legkisebkekkel elutazott „jogaországba”, ahol különleges kalandokban és kihívásokban vettek rész. A gyerkőcök játékos formában tanulhatták meg a jógapozíciókat, a légző- és koncentrációs és relaxációs gyakorlatokat. Páros, csoportos gyakorlatokkal megtanulták a társaikra való odafigyelést, együttműködést. A játékos, örömteli jógagyakorlatok közben fejlődött a koordinációjuk, a testtudatuk, a testképük és az idegrendszerük. Eller Johanna fitness oktató egy órás deepWORK® funkcionális, holisztikus tréninget tartott, melyben a mozdulatsorok számos izom együttes, összehangolt használatát igénylik és különösen sok kalória elégetésével járnak. Olyan mozgássorokat ismerhettünk meg, melyben a megfelelő légzésgyakorlatokkal kombinálva mindig együtt jelenik meg az erősítés és a nyújtás, azaz a feszültség és a relaxáció. Összességében, a szakemberek által vezetett órák segítették a résztvevők teljesítőképességének javítását csakúgy, mint a testsír csökkentését, a jó közérzet kialakítását! Az aktív sporttevékenységeket követően a résztvevőknek lehetőségük nyílt különféle egészségügyi állapotfelméréseken részt venni, melyet Jordanics Erzsébet a Zala Megyei Szent Rafael Kórház szakápolója koordinált. A legnépszerűbb a komplex testösszetétel elemzés volt, ahol a testtömeg, izomtömeg, zsírtömeg, vízháztartás, zsírtömeg és zsírintes testtömeg testtájékokon lévő eloszlását tudtuk mérni. A rendezvény időtartama alatt a résztvevők frissítőként ásványvizet, gyümölcslevet kaptak, az elveszített kalóriákat pedig müzli- és energiaszeletekkel pótolhatták.

Rendezvény neve:	Egészségnap
Rendezvény összefoglalása:	Az esemény célja a helyi kapcsolatok ápolásán túl, hogy támogassa az egészséges életmódot élőket. Aktív példát mutasson a lakosság számára, hogy a későbbiekben ők is a megelőzésre törekedjenek
Paraméterek:	Alkalomszám: 1 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 46 fő / alkalom

Rendezvény neve:	Konzorciumi szinten megvalósuló program: SZTR program szemináriumok, előadások
Rendezvény összefoglalása:	10 fő szakértő csoportos konzultációt folytat a Tananyag/Tanulmánykötet szakmai, módszertani kidolgozásáról, értékeli a közben zajló SZTR Szemináriumok tapasztalatait.
Paraméterek:	Alkalomszám: 16 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 10 fő / alkalom

Alkalmak:

2019.02.11.

2019.02.18.

2019.02.15.

2019.02.22.

2019.02.25.	2019.03.18.
2019.03.01.	2019.03.22.
2019.03.04.	2019.03.25.
2019.03.08.	2019.03.29.
2019.03.11.	2019.04.01.
2019.03.14.	2019.04.05.

- 2019.02.11.** SZTR Tananyagfejlesztés – közös egyeztetés résztvevői: jelenléti ív szerint. Az első egyeztetés alkalmával Kulifai Mónika (Petőfi Mónika) a szakmai stáb vezetője elmondta a résztvevőknek, - akik pszichológusok, családterapeuta, pedagógus, pedagógiai tanácsadó résztvevőkből áll – mi lesz a témája, és célja az egyeztetéseknek. Miszerint: „A szülők döntő többsége arra vágyik, hogy a gyerekének a lehető legjobbat adja magából. Jó szülők szeretnének lenni, akik boldog és sikeres felnőtteket nevelnek a csemetéikből.” A szülők tele vannak kérdésekkel, és szeretnék biztos tippeket, megnyugtató válaszokat kapni arról, hogy milyen a tökéletes szülő? Sokak fejében motoszkál ez a kérdés. A résztvevők közösen megállapítottak, hogy tökéletes szülő nem létezik. Tökéletes nevelési módszer sem létezik, sőt, tökéletes gyerekek sincsenek. Cél lenne, hogy a sok felmerülő kérdésre: „Vajon jól csinálom-e? Nem voltam-e túl szigorú? Nem voltam-e túl engedékeny?” a szülők, családok számára használható ötleteket, alapelveket, nyújtsanak egy tanulmánykötet kidolgozása formájában, amelyek segíthetnek eligazodni a szülőség útvesztőiben. Fontos cél az is, hogy a kötet tartalmazzon megoldásmódokat, viselkedésformákat, ötleteket, melyek használhatóak lesznek a szülőknek a gyermekük igényeire való ráhangolódásban. Kulifai Mónika elmondta, hogyha szeretné, ha röviden összefoglalnák a kötetben, hogyan válhatunk „elég jó szülőkké”. Három dolgot ki is emelt: ismerniük kell a szülőknek saját magukat, ismerniük kell a saját gyermekeiket, és tisztában kell lenniük gyermekeik életkori sajátosságaival! A valódi célt megfogalmazva tehát: a kötet minden fejezete ezekben kíván segítséget nyújtani az olvasóknak. Már az első kötet témái is ezek alapján születtek meg, melyet Jantek Gyöngyvér pszichológus fog majd ellátni ajánlásával: 1. téma: Ismerjük meg saját magunkat! Szánjunk időt magunkra, „dolgozzunk” saját lelkünkön és kapcsolatainkon: legyünk a tisztában saját erősségeinkkel és gyengeségeinkkel, a szülőség páros feladat, ezért a két szülő közti összhang is fontos. 2. Ismerjük meg a gyermekeinket! Minden gyerek más, ami az egyik gyereknél bevált, nem biztos, hogy működik majd a másikonál. A folyamatosan fejlődés során figyeljünk a változásaikra. A rohanásban, a rengeteg feladat közepette is le tudjunk lassítani, abba tudjuk hagyni a munkát, és teljes valónkkal a gyerekeinkre figyeljünk. Minőségi idő töltése egymással - szülőgyerek kapcsolat ápolása. 3. Legyünk tisztában a gyermekek életkori sajátosságaival és néhány fontos alapelvvel! Szakkönyvek, szakértők ezen a területen tudnak segíteni az eligazodásban. Jantek Gyöngyvér is hangsúlyozta, a szülőség az

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

élet egyik legbonyolultabb feladata, ami az egész személyiségünket igényli és próbára teszi. Az olvasó kapjon segítséget saját maga megismeréséhez a családi minták, családi működés mélyebb megértése által, és olvasson a legfontosabb alapelvekről a kötet fejezeteiben.

Lakhegy község:

Rendezvény neve:	Közösségi nagyrendezvény és hagyományápolás
Rendezvény összefoglalása:	A rendezvény célja, hogy a már meglévő közösségi tereken közösségépítő rendezvények valósuljanak meg. Valamint megismertessék a térség előnyeivel, lehetőségeivel a helyi és a környékbeli lakosokat. A lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául. A hátrányos helyzetű lakosok kulturális programokon vehetnek részt a projekt keretein belül.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 100 fő / alkalom

2019.09.07. 15:00-18:00

- Már több évtizedre visszatekintő múltja van. Az idén is több mint száz fő részvételével zajló esemény Lakhegy alsó faluvégről indult. A menetet a bíró és bíróné hintáját húzó lovas fogat indította, őket követték a lakhegyi fiatalok lóháton. Majd a falu elmúlt évben történt eseményeit kidoboló kisbíró következett, néptáncos hölgyek kíséretében. Az esemény jellegének megfelelően feldíszített traktorokon helyet foglaltak például a Lakhegyi Daloskör tagjai, a Lakhegy Erdőszéli Óvoda ovisai szüleikkel. A teljesség igénye nélkül: a színes forgatagban megtalálhatók voltak az elmaradhatatlan cigányöltözetbe bújt lakosok, madárijesztő, üllőkalapálók, hetyke bajuszú borosgazda. Hagyományosan felvonuló lakhegyi család az idén az háztáji kistraktor utánfutóján kialakított konyhán sült palacsintával kedveskedett a felvonulást megtekintő lakosoknak. Szintén az alkalomhoz illően felcicomázott kistraktoron utaztak fiatal legénykék, őket követték biciklin a többiek. Érkezett egy katonai különítmény és a Lakhegyi Önkéntes Tűzoltó Egyesület tűzoltói. A hosszú menet végigvonult a falu főutcáján, majd a sportpálya felé vették az irányt.

2019.09.07. 18:00-21:00

- A sportpályán felállított akadálypályán különböző ügyességi feladatokban minden résztvevő fel tudta mérni és meg tudta mutatni képességeit. Csapatversenyként kötélhúzás volt a

feladat, ahol több csapat is indult a győzelemért. A leggyorsabb, a legkevesebb hibával teljesítő, a legfiatalabb, a legidősebb versenyző, a kötélhúzásban a legeredményesebb csapat díjazásban részesült. A sporteszközt tartalmazó 11 db ajándécsomagot a polgármester adta át a legjobb helyezettek között. Ennek helyszíne a sportpályán felállított fesztiválsátor volt. A rendezvénysátorban volt hangosítás is, illetve egy helyi fellépő biztosította a jó hangulatot a rendezvény résztvevőinek. A helyi fellépő idén a Légió Bulizenekar volt, akik nagy sikert arattak. A csapatversenyek és a felvonulás kellőképp kivette mindenkiből az energiát az este végére, így kedveskedtünk a résztvevőknek egy-egy tál magyaros étellel, ami most pörkölt volt burgonyával és az asztalokra előzetesen elhelyezett kenyérral. Mellé tudtak fogyasztani különböző üdítőkkel, amely felfrissítette őket.

Rendezvény neve:	Éjszakai túra
Rendezvény összefoglalása:	Rendezvényünk célja, hogy közösség összetartását erősítsük, biztosabb közösségtudatot építsünk, támogassuk a hátrányos helyzetű lakosság felzárkózását, beilleszkedését. A lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául. A hátrányos helyzetű lakosok kulturális programokon vehetnek részt a projekt keretein belül.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 80 fő / alkalom

2019.08.09.

- Rendezvényünk célja, hogy a közösség összetartását erősítsük, biztosabb közösségtudatot építsünk, támogassuk a hátrányos helyzetű lakosság felzárkózását, beilleszkedését. A hagyományörző éjszakai túra a lakosság egészségmegtartásának fejlesztését célzó közösségi program, illetve a fiatalok közösségépítése cél is megvalósítja. Az előző évek tapasztalatai alapján, valamint a nagy érdeklődésre tekintettel az idén két éjszakára szerveztük a megmérettetést. A túraútvonal kialakítását a koordinátor vezénylete alatt egy egész szervezői csapat valósította meg. A csapatok tájékozódását elősegítendő elektromos energiaforrást nem igénylő eszközök (kapásjelző, elemlámpa, sötétben világító festék) beszerzésére is sor került. A rendezvény első felvonása 2019. augusztus 9-én 20:30 órakor kezdődött a lakhegyi Sportpályán. A résztvevőknek a túra előtt lehetőségük volt, egy egészségügyi szakember által végzett vérnyomásmérésre. Hat csapat gyűlt össze, hogy minden bátorságukat, erejüket és tudásukat beleadva teljesítsék a 11,7 km hosszú távot. Minden egyes versenyző számára szendvicsből, csokiból és üdítőből álló hideg

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

catering elfogyasztására volt lehetőségük. Az idei útvonal kifejezetten érdekesre sikerült: már a legelső szakasz egy csalafinta kunkor volt, amit több egyenetlen és kanyargós rész követett, természetes és épített környezetben egyaránt, amely 3-3,5 óra alatt volt teljesíthető. Kellott kaptatós partoldalon kötél segítségével feljutni, aztán meredek falétrán a Csuszkora-árokba leereszkedni. A Hagyományörző Éjszakai Túra szervezői az idén készültek egy új játékkal, amit egyből az első állomáson kellett teljesíteni. A libikókás-medencés feladat, azaz vizikóka lényege abban állt, hogy egy ember felfeküdt a mérleghinta egyik végére, a másik felét a csapat négy másik tagja tartotta egyensúlyban, illetve irányította. A fekvő embernek a medencéből egyesével kellett a puzzle darabjait kiszedni és a medence mellett lévő asztalra kirakni. Egyszerre csak egy darabot lehetett kivenni a vízből és az asztalra tenni. Amennyiben a LAKHEGY szót kerettel együtt, a megfelelő betűrendben sikerült egymással összeakasztva kirakni, azt a szervezők 14 + 2 ponttal díjazták. Megvolt az esély rá, hogy a libikókán fekvő játékos a nagy hévben véletlenül belepottyan a medence vizébe, de ez csak még izgalmasabbá tette a feladatot. Az irányítást végző játékosok kezdetben négyen kormányozták a mérleghintát, majd percnként egy főnek ki kellett állni az irányítók közül. A feladatra mindössze négy perc állt rendelkezésre. Újnak számított még a labirintus is, ami nem volt túl bonyolult, csak kissé rémisztő, amikor az egyik sarokban Samu barátunk csontváza fogadott bennünket. Próbára tett minket a célba lövés is. Ezen az állomáson két csapattársunk teniszlabdák kilövésére alkalmas játépusháttal lőtt egy olyan céltáblára, ahol a legnagyobb lyuk 1 pontot, a legkisebb pedig 20 pontot ért. A felállított frissítőponton szomjoltót kaptak a résztvevők, majd újult erővel szalmabála cipeléssel gazdagíthatták pontjaik számát a csapatok. Írásbeli feladatokban is tesztelheték tudásukat, rátermettségüket a versenyzők. A repertoárban szerepelt filmes feladvány, kakukktojás-kereső, városnevek felismerése, logo-kvíz, s egy-egy tárgy kinagyított részlete. A megmérettetés állomásain gyűjtött pontokat és a megtett időtartamot a két éjszaka adataiból összesítették a szervezők, s így az egyszeri eredményhirdetésnél értékes ajándékok is gazdára találtak. Az első három helyezett – az Éjszakai Baglyok, a Moslékok és a Szemfényvesztők csapata –, valamint a legidősebb és legfiatalabb taggal rendelkező Zsibagyöpp csapata Berner lámpákat kapott. Különdíjként sorsolással hoverboard-ot nyert Kulcsár Szilárd a Lovak kánikulában csapatából, valamint tabletet Horváth Lajos a Gyüttment Ködevők csapatából. A szervezők: a Hagyományörző Éjszakai Túra csapata az idén is kített magáért, a túrázni és kikapcsolódni vágyók élvezetes, kellemesen fárasztó, izgalmas élménnyel gazdagodhattak.

2019.08.10.

- Rendezvényünk célja, hogy a közösség összetartását erősítsük, biztosabb közösségtudatot építsünk, támogassuk a hátrányos helyzetű lakosság felzárkózását, beilleszkedését. A hagyományörző éjszakai túra a lakosság egészségmegtartásának fejlesztését célzó közösségi program, illetve a fiatalok közösségépítése cél is megvalósítja. Az előző évek tapasztalatai alapján, valamint a nagy érdeklődésre tekintettel az idén két éjszakára szerveztük

a megmérettetést. A túraútvonal kialakítását a koordinátor vezénylete alatt egy egészségügyi csapat valósította meg. A csapatok tájékozódását elősegítő elektromos energiaforrást nem igénylő eszközök (kapásjelző, elemlámpa, sötétben világító festék) beszerzésére is sor került. A rendezvény második felvonása – az előzőhöz hasonlóan – 2019. augusztus 10-én 20:30 órakor kezdődött a lakhegyi Sportpályán. A résztvevőknek a második napon is lehetőségük volt, a túra előtt, egy egészségügyi szakember által végzett vérnyomásmérésre, amelyet szinte minden versenyző igénybe is vett. A második nap estjén is hat csapat gyűlt össze. Egy-egy csapat létszáma 14-15 főből állt. Minden egyes versenyző számára szendvicsből, csokiból és üdítőből álló hideg cateringet biztosítottunk. A 11,7 km hosszú túraútvonalat változatos terepviszonyok között kellett megtenniük a versenyzőknek: egyenetlen, kaptatós partoldalon kötél segítségével feljutni, meredek falétrán a Csuszkora-árokba leereszkedni; erdőn át, mező mellett. A tájékozódást térkép segítette, de a versenyzőknek az éjszakai látási viszonyok között minden érzékszervüket igénybe kellett venniük, hogy minél gyorsabban tudják teljesíteni a kijelölt útvonalat. A túraállomásokon az idén is volt több ügyességi feladat (vizikóka, célba lövés, szalmabála cipelés), de szerepelt a repertoárban írásbeli feladvány (filmes kitalálás, kakukktojás-kereső, városnevek felismerése, logo-kvíz, stb.), továbbá egy labirintus is. A megmérettetés állomásain gyűjtött pontokat és a megtett időtartamot a két éjszaka adataiból összesítették a szervezők, s így az egyszeri eredményhirdetésnél értékes ajándékok is gazdára találtak. Az első három helyezett – az Éjszakai Baglyok, a Moslékok és a Szemfényvesztők csapata –, valamint a legidősebb és legfiatalabb taggal rendelkező Zsibagyöpp csapata Berner lámpákat kapott. Különdíjként sorsolással hoverboard-ot nyert Kulcsár Szilárd a Lovak kánikulában csapatából, valamint tabletet Horváth Lajos a Gyüttment Ködevők csapatából. A szervezők: a Hagyományörző Éjszakai Túra csapata az idén is kitett magáért, a túrázni és kikapcsolódni vágyók élvezetes, kellemesen fárasztó, izgalmas élménnyel gazdagodhattak.

Rendezvény neve:	Téli ping-pong bajnokság
Rendezvény összefoglalása:	<p>A bajnokságra jelentkezők korcsoportok szerint versenyeznek. Egészségügyi szűréseken vehetnek részt az érdeklődők. A közösségépítés az egyik fő célja a rendezvénynek. Illetve a sport fontosságának hangsúlyozása.</p> <p>A lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául</p>

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

	A hátrányos helyzetű lakosok kulturális programokon vehetnek részt a projekt keretein belül.
Paraméterek:	Alkalomszám: 2 alkalom, időtartam: 3 óra, résztvevők: 70 fő / alkalom

2019.12.29.

- Rendezvényünk egyik fő célja a közösségépítés, ezen túlmenően a sport fontosságának a hangsúlyozása. A téli ping-pong bajnokság a lakosság egészségmegtartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely az egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául. A résztvevőknek a rendezvény alatt végig lehetőséget biztosítottunk egy egészségügyi szakember által végzett általános egészségügyi vizsgálatra, amely magában foglalta a testsúly-, magasság-, vércukorszint-és vérnyomásmérést. A téli ping-pong bajnokságra jelentkezők két korcsoport szerint versenyeztek: ifi és felnőtt kategóriákban. A szervezők a díjazáskor csak az egyéni eredményeket vették figyelembe, így került kiosztásra összesen 6 ajándécsomag. A versenyt követő kötetlenebb hangulatban már páros játszmákat is láthattunk, sőt a senior korosztály is képviselte magát a ping-pong asztalok mellett. Ekkor került sor a minden résztvevő számára biztosított meleg magyaros étel, valamint a frissítő üdítők elfogyasztására is. Az egészségmegőrzés jegyében szervezett rendezvényen nem csupán a versenyzők vettek részt, hanem szép számban jelen voltak családtagjaik, barátaik is, akik szurkoltak nekik. Összefoglalva: nagyon jól sikerült ez a program, mindenki nagyon jól érezte magát.

2020.01.04.

- A téli ping-pong bajnokság a lakosság egészségmegtartásának fejlesztését célzó közösségi program, mely az egészségnevelést és egészségfejlesztést tűzte ki céljául. Rendezvényünk fő célja a közösségépítés, ezen túlmenően a sport fontosságának a hangsúlyozása. A téli ping-pong bajnokságra jelentkezők két korcsoport szerint versenyeztek: ifi és felnőtt kategóriákban. A szervezők a díjazáskor csak az egyéni eredményeket vették figyelembe, így került kiosztásra összesen 6 ajándécsomag. A versenyt követő kötetlenebb hangulatban már páros játszmákat is láthattunk, sőt a senior korosztály is képviselte magát a ping-pong asztalok mellett. A résztvevőknek a rendezvény alatt végig lehetőséget biztosítottunk egy egészségügyi szakember által végzett általános egészségügyi vizsgálatra, amely magában foglalta a test-súly-, magasság-, vércukorszint-és vérnyomásmérést. A rendezvény keretében minden résztvevő számára biztosítottunk egy tál meleg magyaros ételt, valamint frissítő üdítőt is. Az egészségmegőrzés jegyében szervezett rendezvényen nem csupán a versenyzők vettek részt, hanem szép számban jelen voltak családtagjaik, barátaik is, akik szurkoltak nekik, s versenyen kívül ők is kipróbálták ezt a sportot. Összefoglalva: nagyon jól sikerült ez a program, mindenki nagyon jól érezte magát. Többen úgy távoztak, hogy

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

családi kikapcsolódásként is eljőnnének egy-egy fordulót játszani.

3. Képzések

Nagypáli község:

Képzés témája	Óraszám	Létszám (fő)
Projektmenedzsment és szakmai vezető képzése: vezetői készségfejlesztés	30 óra	3
Mentorok képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	4
Közösségszervezők képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	7
Munkáltatók képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	4
Képzés a Városgazdálkodási Kft. számára: személyiségfejlesztés - önismeret		5
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakosság, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	14
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakosság, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	14
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakosság, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: informatikai alapismeretek	30 óra	13
Német és angol nyelvi képzés	30 óra	31

Nagykapornak község:

Képzés témája	Óraszám	Létszám (fő)
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakosság, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: informatikai alapismeretek	30 óra	15
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakosság, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: informatikai alapismeretek	30 óra	15
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakosság, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése:	30 óra	13

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése		
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakossága, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	13
Német nyelvi képzés	30 óra	56

Nemesbánya község:

Képzés témája	Óraszám	Létszám (fő)
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakossága, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	10
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakossága, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: informatikai alapismeretek	30 óra	14
Német nyelvi képzés	30 óra	9

Vasboldogasszony község:

Képzés témája	Óraszám	Létszám (fő)
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakossága, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: szóbeli és írásbeli kommunikáció fejlesztése	30 óra	10
A hátrányos helyzetű, aktív korú lakosság, a fiatalok lakossága, az idősek a helyi közszolgáltatásban dolgozók illetve a potenciális alkalmazottak, továbbá nemzetiségek, etnikumok képzése: informatikai alapismeretek	30 óra	8
Német nyelvi képzés	30 óra	27

Kisbuccsa község:

Képzés témája	Óraszám	Létszám
Német nyelvi képzés	30 óra	9 fő

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

4. Indikátorok

Munkaerő piaci hátrányos helyzetűek

- 270 fő, 166 db nő
- Képzésbe és munkaerő piaci programelembe lettek bevonva
- Igazolási módjuk: HH-s nyilatkozat és/vagy felnőttképzési szerződés

Migráns

- 247 fő, 153 db nő
- Igazolási módjuk: C015 nyilatkozat és jelenléti ív

Egészségfejlesztő programok

- 21 db esemény
- 1443 fő, 785 nő
- Igazolási módjuk: jelenléti ív

A program elhagyását követően a munkaerőpiacra, vagy munkaerő-piaci programba belépők száma

- 50 fő, 29 nő
- Igazolási módjuk: Munkaszerződés vagy álláskereső regisztráció

Szervezetfejlesztési intézkedések száma:

- 5 db
- Igazolási módjuk: szakmai beszámolók

5. Műszaki-szakmai mutatók

- A fiatalok helyben maradását ösztönző szolgáltatások/programok száma
 - o 2 db
- A hátrányos helyzetű csoportok elsődleges munkaerőpiacra jutását támogató programok (aktív munkaerő-piaci eszközök) tematikai
 - o 3 db
- Az egyéni fejlesztési terv alapján, a foglalkoztathatóság szempontjából fontos kompetenciák fejlesztését célzó programelembe résztvevők
 - o 100 fő
- Család és gyermekjóléti szolgálatok prevenció szerepének megerősítése érdekében indított, preventív jellegű programokon részt vett személyek
 - o 100 fő
- Elkészített egyéni fejlesztési tervek
 - o 120 db

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

- Fiatalok közösségépítése tevékenység csoporthoz tartozó programokba bevontak
 - o 50 fő
- A helyi közösségekben való szerepvállalásra felkészítő programokon résztvevők
 - o 50 fő
- A lakosság egészségmagatartásának fejlesztését célzó közösségi egészségnevelési és egészségfejlesztési programokkal elért személyek száma
 - o 1443 fő
- Községi fejlesztési folyamatokban résztvevő helyi lakosok száma
 - o 100 fő
- A hátrányos helyzetű csoportok elsődleges munkaerőpiacra jutását támogató programokba nem egyéni fejlesztési terv alapján résztvevők
 - o 100 fő
- A helyi életminőség javítását célzó, és a célcsoport helyben maradását ösztönző programok száma
 - o 2 fő
- Mentori tevékenységgel elért személyek száma
 - o 50 fő
- A projekt egészében részt vettek száma
 - o 2021 fő

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE