

**Az EFOP-1.5.3-16-2017-00117 számú „Összefogás a helyben  
maradókért, az egészségesebb jövőért” projekt eredményeiről  
készült tájékoztató anyag a konzorciumi partnerekkel elvégzett  
tevékenységekről**

A projekt nyolc település konzorciumában valósult meg. Mindegyik település Nógrád-megyében helyezkedik el, a Balassagyarmati és a Pásztói járásban.

A projektben résztvevő települések: Becske, Bercel, Buják, Galgaguta, Jobbágyi, Nógrádkövesd, Palotás, Szécsénke.

A projektgazdai feladatokat Buják község vállalta fel.

A projekt kiemelt célja a kulturális- és társadalmi tőke, továbbá az egyéni és közösségi cselekvőképesség fejlesztése, amelynek eredményeként az egyes térségekben, településeken, településrészekben élők fel- és megismerték településük emberi, szellemi, tárgyi, környezeti értékeit, tudatosultak bennük saját személyes és szűkebb közösségük emberi, tudás- és képességbeli értékeit és alkalmassá váltak a környezetükben és önmagunkban rejlő erőforrások fejlesztési, fejlődési célú tudatos alkalmazására.

Másik célja egyebek mellett a helyi életminőség javításának elérésével a vidék megtartó képesség növelése, ezáltal az elvándorlási folyamatok megállítása, vagy legalábbis csökkentése volt.

A megvalósítás indításakor készült felmérés alapján az alábbi igények fogalmazódtak meg:

- szabadidős programok szervezése, biztonságos, kulturált színterek működtetése,
- szabadidős hasznos eltöltését és közösségépítést szolgáló helyi programok szervezése és lebonyolítása,
- a lakosság egészségtudatos magatartásának fejlesztése,
- a fiatalok klubéletét elősegítő programok és közösség-szervezés

A településszintű fejlesztési folyamatok az élet minőségének javítását segítették elő egyben esélyt teremtettek ahhoz, hogy az egyének és a közösségek a társadalmi fejlődés előnyeiből

részesedjenek. A közösségi kezdeményezések pedig a települések megtartó erejének növeléséhez járultak hozzá.

### **Sportrendezvények**

A projekt keretében összesen 64 db sportnapot bonyolítottunk le, melyek egy része a szabadban a települések sportpályáján, másrésztük a művelődési házakban került megszervezésre. A 2020-tól kezdődő járványhelyzet miatt több esetben módosítani kellett a programok időpontját.



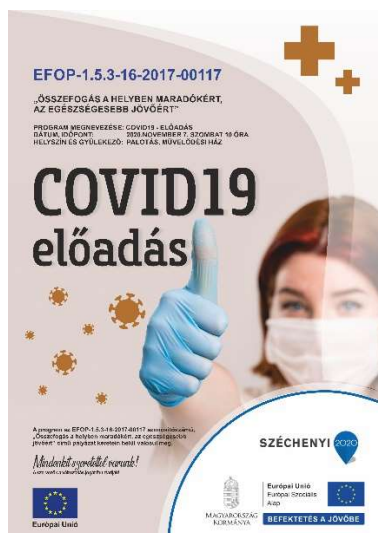
Minden érintett településen 8 sportnap került megtartásra figyelembe véve a helyi igényeket és szokásokat. Így többek között családi napok, fiatalok számára rendezett versenyek, kerékpártúrák, kirándulások, jóga, gyógytorna, darts, asztalitenisz, foci, kézilabda versenyek, íjászat tették színesebbé a települések életét.

### **Egészségügyi szűrések előadások**

Az egészséges életmód közösségi szintű megerősítését, a közösség egészségkultúrájának fejlesztését célzó, életmódváltást támogató programok kerültek megvalósításra.

A résztvevők részéről a program során kifejezett igény mutatkozott a korszerű egészségügyi szolgáltatások iránt. A tapasztaltak alapján a különféle szűrővizsgálatokkal jellemezhető programok alkalmasnak bizonyultak ahhoz, hogy a település lakosainak figyelmét a későbbi egészségügyi programokra irányítsa és érdeklődésüket felkeltse. A szakemberek tájékoztató előadásokkal segítették a lakosok szemléletváltását, egészséges életmódjuk kialakítását.

A járványhelyzet arra készítette a szakembereket, hogy kiemelten kezeljék a megelőző intézkedések bemutatását, a lakosság járvány alatti helyes magatartásának kialakítását is.



Minden érintett településen 8 egészségnap került megrendezésre, melyeken életvezetési tanácsadás, hallás, látás, bőrgyógyászati, keringési szűrővizsgálatok, mentálhigiénés felmérések, a mozgás fontosságával kapcsolatos előadások, gyógytorna, idősek tornája, COVID előadások segítették az egészséges életmód kialakítását és az egészség megőrzését.

A sport- és egészségügyi rendezvényeken összességében közel 2000 fő vett részt.

### **Egyéni fejlesztési tervek készítése, mentorálás**

A projekt folyamatos megvalósításába bevont több mint 200 fő hátrányos helyzetű személlyel mentorok segítségével egyéni fejlesztési tervek készültek, melyek a kliens egész személyiségére ható folyamat stratégiai terve és dokumentuma lett. Minden fejlesztési tervben felmérés készült az egyén családi helyzetéről, lakhatási körülményeiről, kompetenciáiról, majd meghatározásra kerültek az egyéni fejlesztési irányok, a célok és a célokhoz vezető út, feladatok megjelölésének mikéntjei.

A fejlesztési tervek alapján 150 fő folyamatos mentori támogatást is kapott. Az egyén és a mentor megválasztotta a fejlesztési folyamat mikéntjét, a mentorálás hosszát, gyakoriságát és a fókuszát is. A mentorálás során kiemelt szerepet kapott a kapcsolat ápolása, és a barátságos hangvétel kialakítása. A befolyásolás hatékonyságát elsősorban az interperszonális (személyek közötti) képességek határozták meg. A mentor befolyása kölcsönös tiszteleten és elismertségen alapult és attól függött, hogy mennyi értéket tud a mentoring kapcsolatba belevinni. A mentor egy tanulási folyamaton keresztül vezette a mentoráltját. Ez a folyamat akkor tudott jól működni, ha a mentor tanácsot adott, tudását és tapasztalatát megosztotta a mentorálttal.

### **Gyermekjóléti Szolgálatok műhelymunkái**

A hátrányos helyzetű személyeket a gyermekjóléti szolgálatok munkatársai tájékoztatók szervezésével segítették abban, hogy életvitelük változtatásával, álláskeresési technikák megismerésével tegyék sikeresebbé a részt vevők mindennapjait.

A jelenlévők tájékoztatást kaptak:

- az aktuális álláskeresési ismeretekről, ezen belül az önéletrajz írásáról, a motivációs levél készítéséről, és az állásinterjúra való felkészítésről;
- a káros szenvedélyek negatív hatásáról;
- a családok pénzgazdálkodási szokásairól;
- a családtervezésről, a családi konfliktusok kezeléséről.

Visszajelzéseikből kiderült, hogy megértették azt, hogy a tudatosság, az informáltság, az önállóság, a jó egészségi állapot megőrzése nagyon fontos napjainkban is.



A foglalkozásokon több mint 300 fő vett részt.

### **Képzések, műhelymunkák**

A projekt megvalósításának második felében képzéseket, műhelymunkákat szerveztünk a településen élők különböző csoportjainak.

Az Egyéni Fejlesztési Terv Programban résztvevők és a hátrányos helyzetű lakosok körében a munkavállaláshoz szükséges kompetenciák kerültek fejlesztésre.

A műhelymunkákon 300 fő vett részt. Nyelvi képzéseken és informatikai ismeretek elsajátítását segítő képzésen pedig 40 hátrányos helyzetű lakos volt ott.

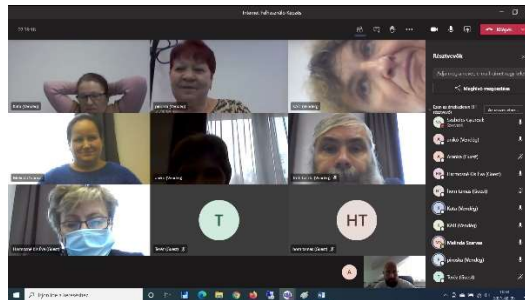
A település lakosainak életvezetési ismereteiről műhelymunkákat szerveztünk, melyen 120-an voltak.

A település fenntartásában működő óvodák pedagógusai részére kettő 30 órás képzés valósult meg, melynek keretében többek között bővíthették kommunikációs, konfliktuskezelő képességüket, az egészségneveléssel kapcsolatos ismereteiket 15-15 fő részvételével.

A helyi önkéntesek, civil szervezetek, a településért tenni akaró lakosoknak környezettudatos életmódra érzékenyítő és hagyományőrzést, helyi értékek gyűjtését támogató képzéseket szerveztünk, melyen 150 fő volt jelen.

A humán közszolgáltatások szakemberei (60 fő) csapatépítő és kulturális -és közösségi programok szervezését segítő műhelymunkákon vettek részt.

A képzések, műhelymunkák nagy része a járványhelyzet miatt on-line formában valósult meg.



## Klubfoglalkozások

A lakosság megtartásában egyre fontosabb szerepe van az aktív helyi közösségeknek, ezért kiemelkedően fontos volt a helyi közösséget és identitást erősítő akciók, közösségfejlesztési programok, helyi partnerségi együttműködések szervezése és erősítése.

A társadalmi akciók, a közösségépítést, a közösségfejlesztést, az egyének és a lakóhely közötti kapcsolatok erősítését szolgálták.

Ezen belül a:

- közösségfejlesztés az idősek körében,
- fiatalok közösségfejlesztésének előmozdítása,
- közösség egészségfejlesztése, mozgás,
- együtt tevékenykedés, az alkotás örömeinek megismerése.

A foglalkozások szervezésénél fő szempont volt a fiatalok, a családok és az idősebb korosztály bevonása tevékenységektől függően.

Így az alábbi klubfoglalkozások kerültek megszervezésre:

- Fitnessz klub: Becske és Bercel településeken, elsősorban 18-30 éves korosztály részére.
- Kézműves klub: Bercel, Galgaguta, Jobbágyi településeken, elsősorban 18-30 éves korosztály részére. Kreatív klub Szécsénkén.
- Baba-mama klub Bujákon.
- Színjátszó klub Bujákon, fiatalok részére.
- Ifjúsági klub és idősek klubja Jobbágyiban.
- Z-Generációs klub Palotáson.
- Szívességcsere klub Nógrádkövesden 3-99 éves korig.

2020 novemberétől folyamatosan gondot okoztak a foglalkozások megtartásánál a járványhelyzet miatt bekövetkezett korlátozások, intézkedések betartására vonatkozó szabályok. A még hátralévő foglalkozások on-line formában valósultak meg.





### Faültetés

A klubfoglalkozások szervezésével egyidejűleg a helyi civil szervezetek és önkéntesek bevonásával faültetési program indult, melynek eredményeként a helyi környezet esztétikusabbá vált, így jobb lett a klímahatás. Őshonos fák, cserjék telepítésével érvényesült környezetünk megóvása, és a természet védelme.

A helyi civil szervezetek, és az önkéntesek vállalták az elültetett fák és cserjék gondozását, ezzel is erősítve a közösségi szemléletet.

A vírushelyzetre való tekintettel ezen az eseményen csak kis számban jelentek meg a résztvevők. A visszajelzések azt tükrözték, hogy az ültetés nagyon jó hangulatban zajlott, a csapat jól tudott együtt dolgozni, így az esemény kellemes kikapcsolódás nyújtott a résztvevőknek. Fő cél volt a környezetünk megszépítése és a közösségi szellem fejlesztése. A rendezett és díszes környezet minden a településen lakó ember célja, amire joggal lehet büszke minden ott élő, és arra utazó.

Az igények felmérése után a fa- és növényültetést tavasszal is megismételtük, kiegészítve egy 10 órás képzéssel, hogy az elültetett növények megfelelő gondozásával biztosíthassuk a település további esztétikusabbá tételét.





### Összegzés

A helyi közösségi kezdeményezések eredményeként erősödött a helyi szolidaritás, az együttműködés a helyi lakosok között, amely hosszabb távú fenntartható programok (klubok, önszervező csoportok megalakulása, önkéntes tevékenység megszervezése, szomszédsági programok működtetése), vagy formalizált (civil) szervezetek megalakulását segítheti a jövőben.

Egy közösségben élők meg tudják osztani egymással a gondjaikat, az örömet és bánatot és egyben segíteni is tudnak egymásnak. A közösségi tevékenység nemcsak a társadalmi jóllétüket erősíti, hanem szerethetőbbé teheti a kulturális intézményeket is.