

JÁNOSHALMI POLGÁRMESTERI HIVATAL	
2025 MÁJ. 21	
Érkezett:	
Szám:	Sz 509-15/2025
Előadó:	S. P. J.

14460775862257203  
Statisztikai számjel

03-09-116752  
Cégjegyzék száma

**Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ  
Nonprofit Közhasznú Korlátolt Felelősségű Társaság**

**6440 Jánoshalma, Petőfi Sándor utca 1.**

**Egyszerűsített éves beszámoló**

**Éves zárómérleg**  
**Időszaka: 2024. január 1.-2024. december 31.**

Keltezés: 2025. április 29.

a vállalkozás vezetője (képviselője)

P.H.

03-09-116752  
Cégjegyzék száma

"A" MÉRLEG Eszközök (aktívák)

2024.december 31. adatok E Ft-ban

Sor- szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) módosí- tásai	Tárgyév
a	b	c	d	e
1	A. Befektetett eszközök	646 416		614 087
2	I. IMMATERIÁLIS JAVAK			
3	II. TÁRGYI ESZKÖZÖK	646 416		614 087
4	III. BEFEKTETETT PÉNZÜGYI ESZKÖZÖK		0	
5	B. Forgóeszközök	107 083	0	27 570
6	I. KÉSZLETEK	286		
7	II. KÖVETELÉSEK	38 613		4 110
8	III. ÉRTÉKPAPIROK			
9	IV. PÉNZESZKÖZÖK	68 184		23 460
10	C. Aktív időbeli elhatárolások	200		5 513
11	Eszközök összesen	753 699	0	647 170

Keltezés: 2025. április 29.

P.H.

a vállalkozás vezetője (képviselője)

03-09-116752  
Cégjegyzék száma

"A" MÉRLEG Források (passzívák)

2024.december 31. adatok E Ft-ban

Sor- szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) módosí- tásai	Tárgyév
a	b	c	d	e
12	<b>D. Saját tőke</b>	116 930	0	37 406
13	I. JEGYZETT TŐKE	51 600		51 600
14	II. JEGYZETT, DE MÉG BE NEM FIZETETT TŐKE (-)			
15	III. TŐKETARTALÉK			
16	IV. EREDMÉNYTARTALÉK	286 599		65 330
17	V. LEKÖTÖTT TARTALÉK			
18	VI. ÉRTÉKELÉSI TARTALÉK			
19	VII. ADÓZOTT EREDMÉNY	-221 269		-79 524
20	<b>E. Céltartalékok</b>			
21	<b>F. Kötelezettségek</b>	346 291		335 821
22	I. HÁTRASOROLT KÖTELEZETTSÉGEK			
23	II. HOSSZÚ LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK			313 394
24	III. RÖVID LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	346 407		22 427
25	<b>G. Passzív időbeli elhatárolások</b>	290 478		273 943
26	<b>Források összesen</b>	753 699	0	647 170

Keltezés: 2025. április 29.

a vállalkozás vezetője (képviselője)

P.H.

"A" EREDMÉNYKIMUTATÁS (összköltség eljárással)

2024.december 31.

adatok E Ft-ban

Sor- szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) módosí- tásai	Tárgyév
a	b	c	d	e
1	I. Értékesítés nettó árbevétele	125 815		81 774
2	II. Aktivált saját teljesítmények értéke			
3	III. Egyéb bevételek	451 102		116 466
4	IV. Anyagjellegű ráfordítások	93 105		68 926
5	V. Személyi jellegű ráfordítások	241 493		167 874
6	VI. Értécsökkenési leírás	31 139		32 328
7	VII. Egyéb ráfordítások	451 374		8 659
8	A. ÜZEMI (ÜZLETI) TEVÉKENYSÉG EREDMÉNYE (I±II+III-IV-V-VI-VII)	-240 194		-79 547
9	VIII. Pénzügyi műveletek bevételei	18925		23
10	IX. Pénzügyi műveletek ráfordításai			
11	B. PÉNZÜGYI MŰVELETEK EREDMÉNYE (VIII-IX)	18925		23
12	C. SZOKÁSOS VÁLLALKOZÁSI EREDMÉNY (±A±B)	-221 269		-79 524
13	X.			
14	XI.			
15	D.	0		0
16	E. ADÓZÁS ELŐTTI EREDMÉNY (±C±D)	-221 269		-79 524
17	XII. Adófizetési kötelezettség			
18	F. ADÓZOTT EREDMÉNY (±E-XII)	-221 269		-79 524
19	G. ADÓZOTT EREDMÉNY	-221 269		-79 524

Keltezés: 2025. április 29.

a vállalkozás vezetője (képviselője)

P.H.

**A JÁNOSHALMI KISTÉRSÉGI EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT NONPROFIT  
KÖZHASZNÚ KFT. 2025. MÁJUS 30. NAPI TAGGYŰLÉSÉNEK JEGYZŐKÖNYVE**

---

**Készült:** A Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Korlátolt Felelősségű Társaság 6440 Jánoshalma, Petőfi S. u. 1. sz. alatti székhelyén megtartott taggyűlésén alulírott napon.

**Jelen vannak:**

Dr. Horváth Endre ügyvezető

Jánoshalma Város Önkormányzat tag (505 szavazat)

képviselőiben: Lengyel Endre, Jánoshalma város polgármestere

Rém Község Önkormányzat tag (10 szavazat)

képviselőiben: Papp Imréné, Rém Község polgármestere

Mélykút Város Önkormányzat tag – közös tulajdonú törzsbetét képviselője (1 szavazat)

képviselőiben: Kovács Tamás, Mélykút Város polgármestere

A taggyűlésen jelenlevő tagok, illetve a taggyűlésen részt vevő személyek jelenlétüket a taggyűlési jegyzőkönyv aláírásával igazolják.

Dr. Horváth Endre ügyvezető megállapítja, hogy a szabályszerűen összehívott taggyűlés határozatképes, a törzstőke 100 %-ban jelen van.

A tagok indítványt tesznek a taggyűlés levezető elnökének, a jegyzőkönyvvezetőnek, a jegyzőkönyv-hitelesítőnek megválasztására vonatkozóan. A tagok indítványozzák, hogy a taggyűlés válassza meg Dr. Horváth Endre ügyvezetőt a taggyűlés Levezető elnökének és jegyzőkönyv-vezetőnek, valamint Lengyel Endre urat jegyzőkönyv-hitelesítőnek.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: 0 fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

1/2025.05.30. sz. taggyűlési határozatot

A taggyűlés levezető elnöknek és jegyzőkönyvvezetőnek Dr. Horváth Endre urat, jegyzőkönyv-hitelesítőnek Lengyel Endre urat választja meg.

Levezető elnök ismerteti a meghívóban szereplő napirendi pontokat. A napirendi pontok részletes megtárgyalást megelőzően levezető elnök kéri a tagokat, hogy a napirendi pontokkal kapcsolatos kérdésüket, észrevételüket most tegyék meg, a sorrend vonatkozásában esetleges javaslatuk van-e.

**Napirendi pontok:**

**1./ A Kft. 2024. éves beszámolójának elfogadása**

a./ a Kft. Felügyelő Bizottságának jelentése a társaság 2024. évi beszámolójáról

b./ a Kft. könyvvizsgálói jelentése a társaság 2024. évi beszámolójáról

c./ a Kft. 2024. évi beszámolójának elfogadása

2./ A Kft. 2024. évi közhasznúsági mellékletének elfogadása

3./ A Kft. 2025. évi üzleti tervének elfogadása

4./ Tájékoztató a folyamatban lévő pályázatokról (TOP\_PLUSZ-3.3.2-21)

5./ Tájékoztató az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) 2024. évi működéséről és a 2025. évi működési támogatásáról

6./ Döntés a Társaság könyvvizsgálatáról

7./ Egyebek

Levezető elnök kéri a tagokat, hogy szavazzanak a napirendi pontokról.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

2/2025.05.30. sz. taggyűlési határozatot

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja a társaság taggyűlésén tárgyalt napirendi pontokat.

1./ Napirendi pont: A Kft. 2024. éves beszámolójának elfogadása

**a./ a Kft. Felügyelő Bizottságának jelentése a társaság 2024. évi beszámolójáról**

Levezető elnök tájékoztatja a tagságot arról, hogy a Felügyelő Bizottság 2025. május 20. napi ülésén a Kft. 2024. évre vonatkozó beszámolóját, mérlegét, eredmény kimutatását, kiegészítő mellékletét tárgyalta, a beszámolóról szóló jelentését elkészítette. Levezető elnök ismerteti a Felügyelő Bizottság jelentését a taggyűléssel. Kéri a tagokat, hogy szavazzanak a napirendi kérdésről.

3/a/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja a Kft. 2024. évi beszámolójáról szóló Felügyelő Bizottsági jelentést az előterjesztés szerinti tartalommal.

**b./ a Kft. könyvvizsgálói jelentése a társaság 2024. évi beszámolójáról**

A Kft. a 2024. évi könyvvizsgálati feladatok ellátására szerződést kötött Kócsóné Kürti Mária könyvvizsgálóval, aki a 2024. évre vonatkozó független könyvvizsgálói jelentését elkészítette. Levezető elnök ismerteti a független könyvvizsgálói jelentést a taggyűléssel. Kéri a tagokat, hogy szavazzanak a napirendi kérdésről.

3/b/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja a Kft. 2024. évi beszámolójáról szóló könyvvizsgálói jelentést az előterjesztés szerinti tartalommal.

**c./ a Kft. 2024. évi beszámolójának, mérlegének, eredmény-kimutatásának, kiegészítő mellékletének elfogadása**

Levezető elnök tájékoztatja a tagságot arról, hogy a 2013. évi V. törvény 3:109.§ -a értelmében a számviteli törvény szerinti beszámoló jóváhagyása a taggyűlés kizárólagos hatáskörébe tartozik. Levezető elnök javasolja, hogy a tagok fogadják el a társaság 2024. évi beszámolóját, mérlegét, eredmény kimutatását, kiegészítő mellékletét az előterjesztés szerinti tartalommal. Kéri a tagokat, hogy szavazzanak a napirendi kérdésről.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: 0 fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

3/c/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja 647.170 eFt, azaz hatszáznegyvenhétmillió-százhetvenezer forint mérleg-főösszeggel, 37.406 eFt, azaz harminchétmillió - négyszázhatvan ezer forint saját tőkével és – 79.524 eFt, azaz mínusz hetvenkilencmillió – ötszázhuszonnégyezer forint adózott eredménnyel a társaság 2024. évi beszámolóját, mérlegét, eredmény kimutatását, kiegészítő mellékletét az előterjesztés szerinti tartalommal.

**2./ Napirendi pont: A Kft. 2024. évi közhasznúsági mellékletének elfogadása**

Levezető elnök javasolja, hogy a tagok fogadják el a társaság 2024. évi közhasznúsági mellékletét az előterjesztés szerinti tartalommal. Kéri a tagokat, hogy szavazzanak a napirendi kérdésről.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: 0 fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

4/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja a társaság 2024. évi közhasznúsági mellékletét az előterjesztés szerinti tartalommal.

**3./ Napirendi pont: A Kft. 2025. évi üzleti tervének elfogadása**

**a/ A Kft. 2025. évi üzleti tervének elfogadása**

A 2025. év tervezett kiadásait és bevételeit a jegyzőkönyvhöz mellékelt táblázat(ok) mutatják be.

Tevékenységeként külön-külön (üzemeltetési feladatok, fizetős betegellátás, egészségfejlesztési feladatok (EFI)) részletesen bemutatásra kerültek a várható kiadások és bevételek. A kiadások és bevételek az előző évi tényleges

költségek és bevételek alapján kerültek kiszámításra, így a rendszeresen előforduló kiadásokkal számol. Ez egyben azt is jelenti, hogy váratlan kiadásokkal nem számoltunk és a társaságnak nincs tartaléka vis maior jellegű nem várt kiadásokra.

A későbbi napirendi pontban tárgyalandó TOP\_PLUSZ-3.3.2-21 kódszámú pályázattal kapcsolatos bevételek és kiadások nem szerepelnek az üzleti tervben.

A Kft. tervezett bevételei és tervezett kiadásai egyensúlyban vannak.

Levezető elnök tájékoztatja a tagokat, hogy a 6440 Jánoshalma Orczy u. 110. szám alatti közösségi ház 2025. április 01. napjától már nem a társaság üzemeltetésében működik, Jánoshalma Városi Önkormányzat tag visszavette üzemeltetésbe.

Levezető elnök tájékoztatja a tagokat, hogy az üzleti év elején egyeztetést folytatott a jánoshalmi alapellátásban részt vevő rendelő használókkal és Jánoshalma Város Önkormányzat polgármesterével a 2025. évi üzemeltetési díjakról. Az üzemeltetési díj a 2024. évben a takarítás költségeit is magába foglalta, ezt veszteség nélkül, a 2025. évben csak az üzemeltetési díj megemelésével tudta volna biztosítani a társaság, amit az alapellátásban részt vevő rendelő használók nem voltak hajlandók elfogadni. Megoldásként Jánoshalma Város felajánlotta, hogy az alapellátáshoz tartozó rendelők és területek takarításához közmunkásokat irányít az Intézményhez. Ez megtörtént, így nem került sor az üzemeltetési díj megemelésére.

Levezető elnök javasolja, hogy a tagok fogadják el a társaság 2025. évi üzleti tervét az előterjesztés szerinti tartalommal.

Kéri a tagokat, hogy szavazzanak a napirendi kérdésről.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: 0 fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

5/a/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja a társaság 2025. évi üzleti tervét az előterjesztés szerinti tartalommal.

#### **4./ Napirendi pont: Tájékoztató a folyamatban lévő és lezárt pályázatokról**

##### **TOP\_PLUSZ-3.3.2-21**

Levezető elnök tájékoztatja a tagokat, hogy 2023. március 31. napján a Társaság pályázatot nyújtott be a TOP\_PLUSZ-3.3.2-21 kódszámú „Helyi egészségügyi és szociális infrastruktúra fejlesztése” című felhívásra.

A pályázati forrásból az alábbi tevékenységek kerülnek megvalósításra:



1. Eszközbeszerzés – új röntgengép és a gyógytorna szakrendelést segítő eszközök beszerzése (Mozgásterápiás készülék Parkinson betegek részére, Hordozható lökéshullám terápiás készülék)
2. 50 kw-os 3 fázisú napelemrendszer telepítése
3. Betegbiztonságot segítő fejlesztések – járólapok cseréje, valamint beltéri festés az akadálymentesítésre vonatkozó előírások szerint a központi váró helyiségekben

A projekt költségvetése 115.000.000 Ft. A támogatás mértéke: 100%

2025.05.13. napján érkezett a Területi Operatív Programokért Felelős Irányító Hatóság értesítése arról, hogy a támogatási kérelem támogatói döntésben részesült.

Levezető elnök kéri a tagokat, hogy járuljanak hozzá a támogatási szerződés megkötéséhez és a pályázat végrehajtásához a beadott pályázati dokumentációban foglaltak szerint.

Levezető elnök kéri a tagokat, hogy szavazzanak a napirendi kérdésről.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: 0 fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

#### 6/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja az ügyvezető TOP\_PLUSZ-3.3.2-21 kódszámú pályázattal kapcsolatos tájékoztatóját, egyúttal felhatalmazza az ügyvezetőt, hogy a támogatási szerződést aláírja és hogy megkezdje a pályázat megvalósítását a pályázati dokumentációban foglaltak szerint.

#### **5./ Napirendi pont: Tájékoztató az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) 2024. évi működéséről és a 2025. évi működési támogatásáról**

A Társaság által működtetett Egészségfejlesztési Iroda a 2024. évben is megvalósította a támogatást biztosító Belügyminisztérium által kiadott feladattervnek megfelelően az egészségfejlesztési programokat. A feladatok végrehajtásához a Belügyminisztérium 25,2 millió forint vissza nem térítendő támogatást utalt ki 2024 decemberében. A programok megvalósításához folyamatosan szükséges pénzügyi forrást a Kft. a Jánoshalma és Térsége Egészségügyéért Alapítványtól erre a célra kapott 18.500.000 Ft. likviditási kölcsönből biztosította, amelynek felvételéhez a Taggyűlés a 12/b/2024.06.27. sz. taggyűlési határozatával hozzájárult.

Az EFI iroda által a 2024. évben megvalósított programokat részletesen a jegyzőkönyvhöz mellékelte szakmai beszámoló mutatja be.

Az idei évben várhatóan ismételt támogatni fogja a Belügyminisztérium az EFI irodák működését, legalábbis erre lehet következtetni az év elején megküldött 2025. évre vonatkozó feladatterv és elszámolhatósági feltételek

elnevezésű dokumentumból. A Társaság ennek megfelelően megkezdte/folytatta az EFI működtetését a megszokott prevenciós programok megvalósításával. A programok megvalósításához szükséges pénzügyi források biztosítása céljából kérelemmel fordultam a Jánoshalma és Térsége Egészségügyéért Alapítványhoz, hogy a 2025. évi egészségfejlesztési tevékenységek megvalósításához 18.500.000 Ft likviditási kölcsönt biztosítson 2025. január 01. napjától 2025. december 31. napjáig, azzal a **azzal a kiegészítéssel**, hogy abban a nem várt esetben, amennyiben a Belügyminisztérium nem ír ki felhívást az Egészségfejlesztési Irodák 2025. évi támogatására vagy a Kft. nem részesül támogatásban, a likviditási kölcsön alapítványi támogatássá minősüljön. Az Alapítvány kuratóriuma jóváhagyta a Társaság likviditási kölcsönre vonatkozó kérelmét. Erre való tekintettel kérem a Tagokat, hogy járuljanak hozzá a kamatmentes likviditási kölcsön felvételéhez.

**Levezető elnök javasolja, hogy a fogadják el az Egészségfejlesztési Iroda 2024. évi működéséről szóló tájékoztatót.**

Kéri a tagokat, hogy szavazzanak az alábbi napirendi kérdésről.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: 0 fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

7/a/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag elfogadja az ügyvezető EFI tevékenységek megvalósításával kapcsolatos tájékoztatóját. Egyben felhatalmazza az Ügyvezetőt, - amennyiben lehetőség nyílik a támogatási igénylést benyújtani-, hogy a támogatás igényléshez szükséges dokumentációt előkészítse, a támogatási szerződést aláírja, valamint végrehajtsa a 2025. évi feladattervben foglaltakat.

**Levezető elnök javasolja, hogy a tagok járuljanak hozzá az előterjesztésben részletezett kölcsönfelvételhez.**

Kéri a tagokat, hogy szavazzanak a kölcsönfelvételről.

A Tagok szavaztak és elfogadták az alábbi határozatot

Szavazott: 0 fő

Nem szavazott: 0 fő

Igen: 0 fő

Nem: 0 fő

Tartózkodott: 0 fő

7/b/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

A taggyűlés jelen határozatával egyhangúlag hozzájárul az előterjesztésben részletezett kölcsön felvételéhez.

#### 6./Napirendi pont: Döntés a Társaság könyvvizsgálójáról

Levezető elnök tájékoztatja a tagokat, hogy a társaság könyvvizsgálójának megbízatása a 2024. év éves beszámolójának taggyűlés által történő elfogadásával megszűnik. Ezért szükséges a könyvvizsgáló újraválasztása vagy új könyvvizsgáló megválasztása.

Tájékoztatja a tagokat, hogy a társaság jelenlegi könyvvizsgálója a legnagyobb szavazati aránnyal rendelkező Jánoshalma Város Önkormányzat tag képviselőivel történő személyes találkozását követően kíván nyilatkozni, illetve árajánlatot adni a társaság jövőbeli könyvvizsgálatáról. Tekintettel arra, hogy a jelenlegi könyvvizsgáló a társaság megalakulása óta könyvvizsgálója a társaságnak, jól ismeri a társaság gazdálkodását, ügyvezető javasolja, hogy Jánoshalma Város Tag képviselői és a könyvvizsgáló személyes találkozóját követően vegyék újra napirendre a társaság könyvvizsgálójáról szóló döntést.

Kéri a tagokat, hogy szavazzanak az alábbi napirendi kérdésről.

Tagok szavaztak és meghozták a következő határozatot az alábbi szavazati arányokkal:

*Szavazott: 0 fő*

*Nem szavazott: 0 fő*

*Igen: 0 fő*

*Nem: 0 fő*

*Tartózkodott: 0 fő*

#### 8/2025.05.30. sz. taggyűlési határozat

*Tagok egyhangú határozatukkal akként döntenek, hogy tudomásul veszik a napirendi ponthoz kapcsolódó előterjesztésben foglaltakat.*

#### 6./Napirendi pont: Egyebek

Ezt követően levezető elnök a taggyűlést bezárja.

Jánoshalma, 2025. május 30.

---

*Dr. Horváth Endre ügyvezető, levezető elnök*

---

*Lengyel Endre jkv. hitelesítő*

---

*Rém Község Önkormányzat tag  
képviselőjében: Papp Imréné, Rém Község  
polgármestere*

---

*Mélykút Város Önkormányzat tag  
képviselőjében: Kovács Tamás, Mélykút Város  
polgármestere*

TERVEZET

## Felügyelő Bizottsági jelentés

A Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Kft. Felügyelő Bizottsága a 2025. május 20. napi ülésén az alábbi határozatokat hozta:

### **A Felügyelő Bizottság 1/2025. (V.20.) számú határozata:**

A Felügyelő Bizottság a Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Korlátolt Felelősségű Társaság 2024. évi beszámolóját megtárgyalta, egyhangú szavazással elfogadta és a taggyűlésnek elfogadásra javasolja.

### **A Felügyelő Bizottság 2/2025. (V.20.) számú határozata:**

A Felügyelő Bizottság a Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Korlátolt Felelősségű Társaság 2024. évi közhasznúsági jelentését megtárgyalta, és egyhangú szavazással elfogadta, a Tagoknak, valamint a taggyűlésnek elfogadásra javasolja.

Kelt: Jánoshalma, 2025. május 20.



Bányai Elemérné

Felügyelő Bizottság elnöke



Farkas Andrásné

Felügyelő Bizottság tagja,  
jegyzőkönyvvezető



Schauerné Katona Ilona

Felügyelő Bizottság tagja

## Kiegészítő melléklet

**Cég neve: Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Korlátolt Felelősségű Társaság**

**Időszak: 2024.év**

### **Alapítói:**

- Jánoshalma Városi Önkormányzat
- Rém Község Önkormányzat
- Mélykút Város Önkormányzat
- Borota Községi Önkormányzat
- Hajós Város Önkormányzat
- Kéleshalom Községi Önkormányzat

**Törzsbetétek összege: 51.600 eFt**

A társaság törzstőkéje 51.600 eFt, melyből 1.100 eFt készpénz és 50.500 eFt nem pénzbeni ingatlan. Az apportot a tulajdonosok 2008. év 10.31-én bocsátották a társaság rendelkezésére.

**Könyvvizsgáló végző: „M.T. Napló” Bt.**  
**regisztrációs száma: 134254**

### **Könyvvizsgáló adatai:**

Megbízott egyéni vállalkozó  
**Kócsóné Kürti Mária okleveles könyvvizsgáló**  
Adószám: 62867016-1-23  
6100 Kiskunfélegyháza, Batthyányi u.1.  
Kamarai nyilvántartási sz.: 002181

**Tevékenysége:** Szakorvosi járóbeteg-ellátás

### **Számviteli politika bemutatása:**

**Mérlegkészítés időpontja: tárgyévet követő év március 31.**

A nonprofit kft. a számviteli tv. hatálya alá tartozó gazdálkodó, viszont gazdálkodására, könyvvizelésére vonatkozóan speciális szabályokat tartalmaz a közhasznú szervezetekről szóló 1997. évi CLVI. tv. is. A számviteli tv. alapján egyszerűsített éves beszámolót készít kettős könyvvizeléssel alátámasztva.

**Egyszerűsített éves beszámoló részei: mérleg, eredménykimutatás és kiegészítő melléklet.**

**Az Eredménykimutatást összköltség-eljárással állítja össze.**

**A jelentős összegű hiba mértéke: a hiba feltárásának évében az ellenőrzések során – ugyanazon évet érintően – megállapított hibák és hibahatások eredményt, saját tőkét növelő, csökkentő értékének előjeltől független összege meghaladja az ellenőrzött üzleti év mérleg-főösszegének 2 %-át.**

A befektetett eszközök részét képező tárgyi eszközök értékcsökkenését a számviteli tv előírásaival összhangban számolja el lineáris módon a használatbavétel napjaira a maradványérték figyelembevételével.

A kis értékű tárgyi eszközök értékhatára 200 ezer forint, a 200 e forint egyedi beszerzési értékű tárgyi eszközök értékcsökkenését a használatbavételkor egy összegben értékcsökkenési leírásként elszámolja.

A gazdálkodása során az általános számviteli alapelvektől nem tér el.

Az időbeli elhatárolás elvét alkalmazva számolja el a felhalmozási célra kapott támogatásokat – az egyéb bevétel elhatárolásra kerül, a halasztott bevétel a beruházás üzembe helyezése után az értékcsökkenési leírással arányos összegben kerül elszámolásra az eszköz élettartamán belül egyéb bevételként. A működési költségek fedezetére kapott támogatások elszámolása is egyéb bevételként történik.

## **Mérleghez kapcsolódó kiegészítések:**

### **Befektetett eszközök:**

Immateriális javak (programok)	0 e Ft
Ingatlanok	567.863 e Ft
Gépek, járművek	30.492 e Ft
Üzemi gépek, berendezések	15.732 e Ft
<b>Összesen:</b>	<b>614.087 e Ft</b>

### **Forgóeszközök megoszlása:**

Pénztár:	207 e Ft
Bank:	23.253 e Ft
Követelések:	4.110 e Ft
<b>Összesen:</b>	<b>27.570 e Ft</b>

### **Követelések megoszlása:**

NAV követelés	366 e Ft
Vevők	3.744 e Ft
<b>Összesen:</b>	<b>4.110 e Ft</b>

### **Aktív időbeli elhatárolások:**

5.513 e Ft

### **Jegyzett tőke:**

Az Alapító Önkormányzatok által az alapításkor rendelkezésre bocsátott alapítói tőke 51.600 e Ft, amely 1.100 e Ft forint készpénz, valamint 50.500 e Ft nem pénzbani ingatlan volt.

### **Eredménytartalék:**

A mérlegben kimutatott eredmény tartalék 65.330 e Ft, mely a korábbi évek eredményéből keletkezett.

### **Adózott eredmény:**

-79.524 e Ft, mely egyezik az eredmény-kimutatásban lévő összeggel.

### **Hosszú lejáratú kötelezettségek:**

A vagyongazdálkodásba vett eszközök értéke: 313.394 e Ft

---

**Összesen:** **313.394 e Ft**

**Rövid lejáratú kötelezettségek megoszlása:**

Szállítói tartozás	463 e Ft
NAV kötelezettségek	1.717 e Ft
Egyéb rövid lejáratú kötelezettségek	1.747 e Ft
Rövid lej.kölcsön	18.500 e Ft
<b>Összesen:</b>	<b>22.427 e Ft</b>

**Passzív időbeli elhatárolás:**

Passzív időbeli elhatárolásként kell a mérlegben kimutatni a mérleg fordulónapja előtti időszakot terhelő költséget, és ráfordítást, amely csak a mérleg fordulónapja utáni időszakban merül fel, kerül kiszámlázásra.

A passzív időbeli elhatárolások között halasztott bevételként kell kimutatni az egyéb bevételként elszámolt fejlesztési célra –visszafizetési kötelezettség nélkül –kapott támogatás összegét.

A halasztott bevételt a fejlesztés során megvalósított beruházás bekerülési értéke arányos részének költségként elszámolásakor meg kell szüntetni. A fejlesztési célra kapott támogatásból még el nem számolt összeg kerül a mérlegben kimutatásra, melynek összege:

Fejlesztési célra.kap.tám.elhat	267.935 e Ft
Passzív időbeli elhatárolások	6.008 e Ft
<b>Összesen:</b>	<b>273.943 e Ft</b>

**Eszközök, források mindösszesen: 647.170 e Ft**

**Eredmény kimutatáshoz kapcsolódó kiegészítések:**

A Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Kft. 2024. évben **alaptevékenységből 155.995 e Ft** árbevételt realizált.

**Vállalkozási tevékenységből származó árbevétele: 42.268 e Ft.**

**Egyéb bevétel: 116.466 eFt**

Részletezve:

EFI fenntartás	25.200 e Ft
<b>Összes kapott pályázati támogatás:</b>	<b>25.200 e Ft</b>
Elhatárolás écs arányos megszüntetése	22.505 e Ft
NEAK bértámogatás	42.400 e Ft
Jövedelem kiegészítés	4.220 e Ft
Önkormányzattól kapott támogatás	22.100 e Ft
Különféle egyéb bevételek	41 e Ft
<b>Egyéb bevételek:</b>	<b>116.466 e Ft</b>

**Pénzügyi műveletek egyéb bevételei összesen: 23 e Ft**

**A KFT összes bevétele: 198.263 e Ft**



**Ráfordítások megoszlása:**

Anyag költség	22.877 e Ft
Igénybevett szolgáltatás	43.570 e Ft
--Orvosi szolgáltatás	18.024 e Ft
--Egyéb nem orvosi szolgáltatás	25.546 e Ft
Egyéb szolgáltatás	2.479 e Ft
<b>Összes anyag jellegű ráfordítás:</b>	<b>68.926 e Ft</b>

A társaság ebben az évben átlagosan 10 főt foglalkoztatott.

Alkalmazotti bruttó bér	136.097 e Ft
Egyszerűsített foglalkoztatás	2.167 e Ft
<b>Bérköltség</b>	<b>138.264 e Ft</b>
<b>Járulékok</b>	<b>15.054 e Ft</b>
<b>Egyéb személyi jellegű kifizetések</b>	<b>14.556 e Ft</b>
<b>Összes személyi jellegű költség:</b>	<b>167.874 e Ft</b>

Az értékcsökkenés összege 32.328 e Ft mely terv szerinti értékcsökkenés az éves norma szerinti amortizációs kulccsal elszámolt amortizáció.

**Egyéb ráfordítások megoszlása:**

Gépjármű adó	20 e Ft
Támogatás visszafizetése	8.639 e Ft
<b>Összesen:</b>	<b>8.659 e Ft</b>

**A KFT összes kiadása: 277.787 eFt**

**Egyéb információk:**

Az ügyvezető részére bruttó 4.564 e Ft éves megbízási díjat fizetett a Kft., melynek szociális hozzájárulási adója 593 e Ft. volt

A társasági adóról és osztalékadóról szóló 1996.évi LXXXI. törvény 13/A. §, valamint a 6. sz. melléklete alapján a társaság adófizetési kötelezettsége: 0 eFt.

A Nonprofit Kft-nek a helyi adókról szóló 1990.évi C.tv.3.§ (2) bekezdése alapján a 2024. üzleti év után nem keletkezett befizetendő iparűzési adó fizetési kötelezettsége. A feltételek meglétéről az adóalany írásban köteles nyilatkozni az adóhatóságnak.

A 2024. üzleti évben ellenőrzés, önellenőrzés az előző évet érintő, a valós képet lényegesen befolyásoló, illetve jelentős összegű hibát nem állapított meg.

Jánoshalma, 2025.04.29.

## **Kft. 2024. évi gazdálkodásának jellemzői**

**1. számú melléklet**

MEGNEVEZÉS	2023. ÉV %	2024. ÉV %
<b>1./ Befektetett eszközök aránya</b> <u>Befektetett eszközök</u> Összes eszköz x 100	<b>85,77</b>	<b>94,89</b>
<b>2./ Forgóeszközök aránya</b> <u>Forgóeszközök</u> Összes eszköz x 100	<b>14,2</b>	<b>4,24</b>
<b>3./ Saját forrás aránya</b> <u>Saját tőke</u> Összes forrás x 100	<b>15,51</b>	<b>5,78</b>
<b>4./ Eladósodás alakulása</b> <u>Hosszú lejáratú kötelezettségek</u> Összes forrás x 100		48,4
<b>5./ Hosszú lejáratú kötelezettség aránya</b> <u>Hosszú lejáratú kötelezettségek</u> Összes kötelezettség x 100		93,32
<b>6./ Mérleg szerint eredmény aránya</b> <u>Mérleg szerinti eredmény</u> Saját tőke x 100	<b>nem releváns</b>	<b>nem releváns</b>
<b>7./ Befektetett eszközök fedezettsége</b> <u>Saját tőke</u> Befektetett eszközök x 100	<b>18,09</b>	<b>6,09</b>
<b>8./ Likviditási gyorsráta</b> <u>Pénzeszközök</u> Rövid lejáratú kötelezettségek x 100	<b>207</b>	<b>104,60</b>
<b>9./ Likviditási mutató</b> <u>Forgóeszközök</u> Rövid lejáratú kötelezettségek x 100	<b>326</b>	<b>122,38</b>
<b>10./ Támogatás-aránya</b> <u>Összes támogatás</u> Összes bevétel x100	<b>24,02</b>	<b>58,75</b>
<b>11. / Saját tőke változása (Tárgyév - Előző év)</b>	<b>-221.269 eFt</b>	<b>-79.524 eFt</b>

## Befektetési tükör 2024.

### 2. számú melléklet

Adatok: ezer forintban

Megnevezés	Bruttó érték					Értékcsökkenés					Nettó érték	
	Nyitó	növekedés	csökkenés	átSOROLÁS	Záró	Nyitó	növekedés	csökkenés	átSOROLÁS	Záró	Nyitó	Záró
<b>Immateriális javak</b>												
Vagyoni ért. jogok	0	0			0	0	0			0		0
Szellemi termékek												
<b>Összesen:</b>	0	0			0	0	0			0		0
<b>Tárgyi eszközök (befejezetlen beruházás nélkül)</b>												
Egyéb berendezés	24986				24986	6069	3185			9254	18918	15732
Ingatlanok	668458				668458	87060	13535			100595	581398	567863
Műszaki berendezések és járművek	106969				106969	63597	15 608			79205	46100	30492
<b>Összesen:</b>	803140				803140	156726	32328			189054	646416	614087

**Vállalkozás bevétel arányának megállapítása**

**3. számú melléklet**

MEGNEVEZÉS	VÁLLALKOZÁSI		KÖZHASZNÚ	
	Főkönyvi számla száma	Összeg (e Ft)	Főkönyvi számla száma	Összeg (e Ft)
Összes bevétel    A + B (9. Számlaosztály)				
A.) Közvetlenül    elszámolandó bevétel	198.263 ezer forint			
A.)    Közvetlenül elszámolható bevételek				
NEAK finanszírozás			911, 912,	39.511
Kistérségen kívüli betegellátás				
Saját bevétel	913,914,915,921	42.263		
Pályázati úton elnyert támogatás			9625	25.200
NEAK egyéb támogatás			96711, 96712, 96717	46.620
Egyéb. bevétel			961, 9672, 9679, 9699	44.646
Céltartalék			9652	0
A.) Összes közvetlenül elszámolt bevétel	42.263 ezer forint		155.977 ezer forint	
Vállalkozási bevétel aránya (%) (Közvetlenül elszámolt Vállalkozási bevétel / Összes közvetlen bevétel)	42.263/198.263=21,32%		-----	
Közhasznú bevétel aránya (%)  (1 – Vállalkozási bevétel aránya)	-----		155.977/198.263=78,67%	
B.)    Megosztandó bevételek				
Kapott kamat	23 ezer forint			
Egyéb osztandó bevétel	-			
Összes megosztandó bevétel	23 ezer forint			
B.) Bevétel megosztása (Vállalkozási, illetve a közhasznú bevétel arányában)	(23.000*21,32 %)  5 ezer forint		(23.000*78,67%)  18 ezer forint	
Összes vállalkozási, illetve összes közhasznú bevétel				



**4. számú melléklet**

5. számú melléklet a 224/2000. (XII. 19.) Korm. Rendelethez

**Az egyszerűsített éves beszámoló eredmény-kimutatásának előírt tagolása a kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezetnél**

	I.	Értékesítés nettó árbevétele	81.774
	II.	Aktivált saját teljesítmények értéke	
	III.	Egyéb bevételek	116.466
	ebből:		
		támogatások:	116.466
		-alapító önkormányzat	22.100
		-NEAK egyéb támogatás	46.620
		-helyi önkormányzati	
		-egyéb pályázati	25.200
	IV.	Pénzügyi műveletek bevételei	23
	V.	Egyéb nem támogatási bevételek	
	ebből:		
		támogatások	
		alapítói	
		központi költségvetési	
		helyi önkormányzati	
		egyéb	
	VI.	Tagdíjak	
	<b>A</b>	<b>Összes bevétel:</b>	198.263
	VII.	Anyagjellegű ráfordítások	68.926
	VIII.	Személyi jellegű ráfordítások	167.874
	IX.	Értécsökkenési leírás	32.328
	X.	Egyéb ráfordítások	8.659
	XI.	Pénzügyi műveletek ráfordításai	
	<b>B.</b>	<b>Összes ráfordítás:</b>	277.787
	<b>C.</b>	<b>Adózás előtti eredmény (A-B)</b>	-79.524
	I.	Adófizetési kötelezettség	0
	D	Jóváhagyott osztalék	0
	<b>E.</b>	<b>Tárgyévi eredmény (C-I-D)</b>	-79.524

# **KÖZHASZNÚSÁGI JELENTÉS 2024.**

**Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit  
Közhasznú Kft.**

Jánoshalma, 2025-04-29

a szervezet képviselője



Sorszám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) helyesbítése	Tárgyév
a	b	c	d	e
<b>A</b>	<b>ÖSSZES KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉG BEVÉTELE</b>	<b>566877</b>		<b>155995</b>
1.	<i>Közhasznú célú működésre kapott támogatás</i>			
	a) alapító önkormányzat	4790		22100
	b) központi költségvetésből			
	c) helyi önkormányzattól			
	d) egyéb			
2.	<i>Pályázati úton elnyert támogatás</i>	36835		25200
3.	<i>Közhasznú tevékenységből származó bevétel</i>	96850		64031
4.	<i>Tagdíjból származó bevétel</i>			
5.	<i>Egyéb bevétel</i>	409477		44646
6.	<i>Pénzügyi műveletek bevételei</i>	18925		18
<b>B</b>	<b>VÁLLALKOZÁSI TEVÉKENYSÉG BEVÉTELE</b>	<b>28965</b>		<b>42268</b>
<b>C</b>	<b>ÖSSZES BEVÉTEL (A+B)</b>	<b>595842</b>		<b>198263</b>
<b>D</b>	<b>KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉG RÁFORDÍTÁSAI</b>	<b>800365</b>		<b>233989</b>
	Anyag jellegű ráfordítások	81654		36299
	Személyi jellegű ráfordítások	236198		159812
	Értécsökkenési leírás	31139		29219
	Egyéb ráfordítások	451374		8659
	Pénzügyi műveletek ráfordításai			
<b>E.</b>	<b>VÁLLALKOZÁSI TEVÉKENYSÉG RÁFORDÍTÁSAI</b>	<b>16746</b>		<b>43798</b>
	Anyag jellegű ráfordítások	11451		32627
	Személyi jellegű ráfordítások	5295		8062
	Értécsökkenési leírás			<b>3109</b>
	Egyéb ráfordítások			
	Pénzügyi műveletek ráfordításai			
<b>F</b>	<b>ÖSSZES RÁFORDÍTÁS (D+E)</b>	<b>817111</b>		<b>277787</b>
<b>G</b>	<b>ADÓZÁS ELŐTT VÁLLALK.EREDMÉNY(B-E)</b>	<b>12219</b>		<b>-1530</b>
<b>H</b>	<b>ADÓFIZETÉSI KÖTELEZETTSÉG</b>	<b>0</b>		<b>0</b>
<b>I</b>	<b>TÁRGYÉVI VÁLLALKOZÁSI EREDMÉNY(G-H)</b>	<b>12219</b>		<b>-1530</b>

<b>J</b>	<b>TÁRGYÉVI KÖZHASZNÚ EREDMÉNY(A-D)</b>	-233488		-77994

**Tájékoztató adatok (eFt-ban)**

	<i>Megnevezés</i>	<i>Összeg</i>		
<b>A.</b>	<b>Személyi jellegű ráfordítások</b>	<b>241493</b>		<b>167 874</b>
	1. Bérkölttség	209060		138264
	- ebből: - megbízási díjak	8465		
	- tiszteletdíjak	1286		
	2. Személyi jellegű egyéb kifizetések	11222		14556
	3. Bérjárulékok	21211		15054
<b>B.</b>	<b>Pénzügyileg rendezett anyag jellegű ráfordítások</b>	<b>93105</b>		
<b>C.</b>	<b>Értécsökkenési leírás</b>	<b>31139</b>		<b>32328</b>
<b>D.</b>	<b>Pénzügyileg rendezett egyéb ráfordítások</b>	<b>451374</b>		<b>8659</b>
<b>E.</b>	<b>A szervezet által nyújtott támogatások (pénzügyileg rendezett)</b>			
	- ebből: az e rendelet 16 § (5) bekezdés szerint kötelezettséggént elszámolt és továbbutalt, illetve átadott támogatás			

**BESZÁMOLÓ MÉRLEGE 2024.**

Sorszám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év helyesbítése	Tárgyév
a	b	c	d	e
1.	<b>A. Befektetett eszközök (2-4 sorok)</b>	<b>646416</b>		<b>614087</b>
2.	I. Immateriális javak			
3.	II. Tárgyi eszközök	646416		614087
4.	III. Befektetett pénzügyi eszközök			
5.	<b>B. Forgóeszközök (6-8 )</b>	<b>107083</b>		<b>27570</b>
6.	I. Készletek	286		
7.	II. Követelések	38613		4110
8.	III. Pénzeszközök	68184		23460
9.	C. Aktív időbeli elhatárolás	200		5513
10.	<b>ESZKÖZÖK(AKTÍVÁK)ÖSSZESEN(A+B+C)</b>	<b>753699</b>		<b>647170</b>
11.	<b>C. Saját tőke (12-16. Sorok)</b>	<b>116930</b>		<b>37406</b>
12.	I. Induló tőke	51 600		51600
13.	II. Eredménytartalék	286599		65330
14.	III. Lekötött tartalék			
15.	IV Tárgyévi eredmény alaptevékenységből	-233488		-77994
16.	V. Tárgyévi eredmény vállalkozási tevékenységből	12219		-1530
17.	<b>D. Passzív elhatárolás</b>	<b>290478</b>		<b>273943</b>
18.	<b>E Céltartalék</b>			
19.	<b>F. Kötelezettségek (20.-21. sorok)</b>	<b>346291</b>		<b>335821</b>
20.	XII. Hosszúlejáratú kötelezettségek			313394
21.	XIII. Rövidlejáratú kötelezettségek	346407		22427
22.	<b>FORRÁSOK (PASSZÍVÁK) ÖSSZESEN (11+17+18+19)</b>	<b>753699</b>		<b>647170</b>

KIMUTATÁS 2024. ÉVI

- KÖLTSÉGVETÉSI TÁMOGATÁSOKRÓL

Támogatást nyújtó megnevezése	Támogatás		Felhasználá s célja	Felhasználás összege (Ft)			Elszámolás határideje
	időpontja	összege (Ft)		előző évi	tárgyévi	tárgyévet követő	
NEAK államház- tartási tám	2024.06.30.	35.526.664	betegellátás	96.667.017	35.526.664	-	2024.06.30
NEAK bértámogatás	2024.06.30.	42.399.900	bérkiegészít és	101.484.200	4.220.300	-	2024.06.30

- KAPOTT TÁMOGATÁSOKRÓL

Támogató megnevezése	Támogatás (adomány) összege, értéke		Támogatás típusa: Vissza nem térítendő		
	Előző évi (Ft)	Tárgyévi folyósított és felhasznált összeg (Ft)	Felhasználás jogcíme	Felhasználás szöveges bemutatása	Elszámolás határideje
NEAK bértámogatás	101.484.200	42.399.900	Személyi	Orvosok, Szakdolgozók béremelése	2024.06.30
Jövedelemkiegészítés	11.278.700	4.220.300	Személyi	Nyugdíjas szakorvosok nyugdíjas jövedelemkiegészítése	2024.06.30
Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészség Központ fenntartásának támogatása	25 200 000	25 200 000	Prevenációs rendezvények	Előadások, Lakosság bevonása életmód váltó programokba	2025.02.28
<b>Összesen</b>	<b>137 962 900</b>	<b>71 820 200</b>			

VAGYONNAL KAPCSOLATOS KIMUTATÁSOK 2024.

Befektetett eszközök, készletek változása

Megnevezés	Nyitó	Növekedés	Csökkenés	Önellenőrzés	Záróegy.
	(ezer Ft-ban)				
Készletek	286	1705	1991		0
Immateriális Javak					0
Tárgyi eszközök	646416	184566	216895		614087
Aktív időbeli elhatárolás	200	5636	200		5513
Követelések	38613	53116	87742		4110
Pénzeszközök	68184	380909	425633		23460
Mindösszesen:	753699	625899	732461		647170*

ebből a vagyonnevelésbe vett eszközök értéke:313394 eFt

Követelések- kötelezettségek

Pénzmozg. kapcs.	ezer Ft.
Kötelezettségek :	
Szállítók	463
NAV adók	1717
Egyéb kötelezettségek	20247
Röv.lej.köt.	22427
Követelések:	
NEAK követelés	0
NAV követelés	366
Egyéb köv.	
Vevők	3744
Alapítványnak nyújtott alapítói vagyon	
Összesen:	4110

## Üzleti Terv 2025. év

Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ

Nonprofit Közhasznú Kft.

Üzemeltetés

MEGNEVEZÉS	Összeg (Ft)
<b>Közüemi díjak</b>	-
Villamosenergia ktg-e	-
Egészségügyi Központ	9 034 805
Közösségi Ház	66 000
Vízfelhasználás ktg-e	-
Egészségügyi Központ	3 000 000
Közösségi Ház	45 000
Földgáz költségek	-
Egészségügyi Központ	9 000
Közösségi Ház	90 000
	-
Takarítószer	600 000
Gázolaj	360 000
<b>ANYAGKÖLTSÉG</b>	<b>13 204 805</b>
<b>Javítás, karbantartás</b>	-
Lift karbantartás	354 024
Lift felülvizsgálat	64 915
Fain-coil karbantartás	480 000
Tűzoltókészülék felülvizsgálat,karbantartás	42 926
Tűzvédelmi rendszer karbantartás	492 000
	-
Postai szolgáltatási díjak	60 000
Veszélyes hulladék szállítás	480 000
Mosoda,vegytisztítás - Car-Tex Kft.	2 760 000
Műszersterilizálás	2 183 492
<b>Kommunális hulladékszállítási szolgáltatás</b>	-
Egészségügyi Központ	305 500
Közösségi Ház	-
	-
Vezetékes telefon szolgáltatás	600 000
Mobil telefonszolgáltatás	600 000
Internet szolgáltatási díj	-
Eü. Központ	96 000
Közösségi Ház	-
<b>Vagyonvéd-i szolg. költségei</b>	-
Egészségügyi Központ	31 242
Közösségi Ház	-
Rendszergazda szolg.	1 828 800
Könyvelőprogram	209 550
Bérszámfejtés	240 000
Könyvvizsgálat	400 000
Villámvédelmi felülvizsgálat	-
Tűzvédelmi felülvizsgálat	-
Compliance és belső ellenőrzés szolgáltatás	-
Könyvelés	1 295 400
Környezetvédelem,tűzvédelem ,munkavédelem	300 000

Műszaki ellenőrzés(Kecskeméti Oszká)	300 000
Szőnyegtisztítás	216 000
Rágcsálóirtás	60 000
Eü. Kp.	54 978
Közösségi Ház	-
<b>Kéményseprés</b>	-
Eü. Kp.	21 000
Közösségi Ház	-
	-
<b>IGÉNYBEVETT SZOLGÁLTATÁSOK</b>	<b>13 475 827</b>
	-
Hatósági,igazg.,szolg-i díjak	100 000
Pénzügyi,befektetési szolg. díjak	480 000
Biztosítási díjak	-
Biztosítási díj (vagyon)	566 228
Biztisítási díj (GFB)	41 472
Casco biztosítási díj (gépjármű)	102 000
<b>EGYÉB SZOLGÁLTATÁSOK</b>	<b>1 289 700</b>
	-
Béreköltség (bér+járulék)	900 000
Járulék	117 000
	-
<b>BÉRKÖLTSÉG</b>	<b>1 017 000</b>
	-
Megbízási díjak	2 400 000
Járulék	312 000
Munkabajárással kapcsolatos egyéb költségek térítése	-
<b>SZEMÉLYI JELLEGŰ EGYÉB</b>	<b>2 712 000</b>
	-
<b>SZEMÉLYI JELLEGŰ ÖSSZES</b>	<b>3 729 000</b>
	-
<b>KÖLTSÉGEK ÖSSZESEN</b>	<b>31 699 332</b>
<b>Továbbszámlázott költségek bevételei</b>	
Áramdíj	7 860 280
Veszélyes hulladék	480 000
Mosoda,vegyszerítés - Car-Tex Kft.	1 849 200
Műszersterilizálás	2 183 492
Mobiltelefon	600 000
BGL	1 225 296
	-
Használati díj EÜ központ	7 560 000
Használati díj egyéb	7 800 000
Helyiség bérleti díj bevételei	1 200 000
<b>BEVÉTELEK ÖSSZESEN</b>	<b>30 758 268</b>
<b>BEVÉTELEK- KÖLTSÉGEK</b>	<b>- 941 064</b>

## Üzleti Terv 2025. év

Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Kft. (Ft)

MEGNEVEZÉS	Üzemeltetés	Fizetős egészségügyi ellátás	Egészségfejlesztési Iroda	Összesen
ANYAGKÖLTSÉG	13 204 805	2 000 000	3 259 098	18 463 903
IGÉNYBEVETT SZOLGÁLTATÁSOK	13 475 827	12 350 900	943 316	26 770 043
EGYÉB SZOLGÁLTATÁSOK	1 289 700	607 499	450 000	2 347 199
SZEMÉLYI JELLEGŰ ÖSSZES	3 729 000	1 027 640	20 547 586	25 304 226
<b>KÖLTSÉGEK ÖSSZESEN</b>	<b>31 699 332</b>	<b>15 986 039</b>	<b>25 200 000</b>	<b>72 885 371</b>
				-
<b>BEVÉTELEK ÖSSZESEN</b>	<b>30 758 268</b>	<b>17 707 103</b>	<b>25 200 000</b>	<b>73 665 371</b>
				-
<b>BEVÉTELEK- KÖLTSÉGEK</b>	<b>- 941 064</b>	<b>1 721 064</b>	<b>-</b>	<b>780 000</b>



## Üzleti Terv 2025. év

Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ

Nonprofit Közhasznú Kft.

Fizető egészségügyi ellátás

MEGNEVEZÉS	Összeg (Ft)
Egyszer használatos anyag	1 000 000
Egyéb anyagköltség	1 000 000
<b>ANYAGKÖLTSÉG</b>	<b>2 000 000</b>
Vásárolt egészségügyi szolgáltatás	12 350 900
<b>IGÉNYBEVETT SZOLGÁLTATÁSOK</b>	<b>12 350 900</b>
Szoftver díj	377 499
Biztosítási díj (felelősség)	180 000
Egyéb szolgáltatás	50 000
<b>EGYÉB SZOLGÁLTATÁSOK</b>	<b>607 499</b>
Bérköltség (munkabér)	-
Járulék	-
<b>BÉRKÖLTSÉG</b>	<b>-</b>
Megbízási díjak	920 000
Járulék	107 640
<b>SZEMÉLYI JELLEGŰ EGYÉB</b>	<b>1 027 640</b>
<b>SZEMÉLYI JELLEGŰ ÖSSZES</b>	<b>1 027 640</b>
<b>KÖLTSÉGEK ÖSSZESEN</b>	<b>15 986 039</b>
Egészségügyi szolg. Bevétele	17 700 000
<b>BEVÉTELEK ÖSSZESEN</b>	<b>17 707 103</b>
<b>BEVÉTELEK- KÖLTSÉGEK</b>	<b>1 721 064</b>

# Üzleti Terv 2025. év

Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ  
Nonprofit Közhasznú Kft.  
Egészségfejlesztési Iroda

MEGNEVEZÉS	Összeg (Ft)
Villamosenergia ktg-e	1 200 000
Vízfelhasználás ktg-e	238 786
Dokumentáció, irodai anyagköltség -központi adminisztráció	249 479
Egyéb nyomdai anyagköltség - szakmai program	502 649
Szakmai programok megvalósításához kapcsolódó anyagköltség	1 009 277
Egyéb anyagköltség - vércukorszint mérés	58 907
<b>ANYAGKÖLTSÉG</b>	<b>3 259 098</b>
Szakértői díj (életmód klub, előadói díj, túravezető)	200 000
Szakértői díj (aerobic)	360 000
Terembérlet	58 741
Kommunális hulladékszállítási szolgáltatás	27 495
Telefonhasználat	297 080
<b>IGÉNYBEVETT SZOLGÁLTATÁSOK</b>	<b>943 316</b>
Honlap fejlesztés	450 000
<b>EGYÉB SZOLGÁLTATÁSOK</b>	<b>450 000</b>
Bérköltség (munkabér)	14 160 428
Járulék	1 840 856
<b>BÉRKÖLTSÉG</b>	<b>16 001 284</b>
Megbízási díjak	3 440 000
Járulék	322 920
Alkalmi munkavállaló bér	650 000
Alkalmi munkavállaló járulék	121 500
Kiküldetési költségtérítés	11 882
<b>SZEMÉLYI JELLEGŰ EGYÉB KÖLTSÉG</b>	<b>4 546 302</b>
<b>SZEMÉLYI JELLEGŰ ÖSSZES</b>	<b>20 547 586</b>
<b>KÖLTSÉGEK ÖSSZESEN</b>	<b>25 200 000</b>
Támogatás	25 200 000
<b>BEVÉTELEK ÖSSZESEN</b>	<b>25 200 000</b>
<b>BEVÉTELEK- KÖLTSÉGEK</b>	<b>-</b>

## I. FEDŐLAP

### KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.1 Gyermekeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, illetve szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek</b>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	<b>Baba-mama klub Szülőklub –védőnővel Gyerekházban Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház</b>
<b>A program célja</b>	<b>Baba-mama klub:</b> Az édesanyák és hozzátartozók segítése a gyermeknevelési feladatok ellátásában. A csecsemő- és gyermekkorai sajátosságok megismerésével a kisgyermekek fejlődésének támogatása. Édesanyák közötti tapasztalatcsere. gyógytornász segítségével gyermekek felmérése, szükség szerint tanácsadás <b>Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:</b> Tudatos családtervezés, párkapcsolatra, szerepekre való felkészülés <b>Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház:</b> a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelősének neve és végzettsége</b>	<b>Baba-mama klub:</b> Deákfalviné Ferenczi Andrea - gyógytornász <b>Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:</b> Ádámné Breckska Mária - védőnő <b>Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház:</b> Mester Anasztázia- mentálhigiénés szakember
<b>Megvalósítás időszaka</b>	<b>Baba-mama klub:</b> 2024.02.07-2024.12.05 <b>Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:</b> 2024.10.15-2024.11.26 <b>Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház:</b> 2024.05.15-2024.12.18
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<b>Baba-mama klub:</b> Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.02.07 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.02.14 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.02.21 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.03.06 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.03.27 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.04.19 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.04.15 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.04.17 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.04.24 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.05.08 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.09.19 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.10.10 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.10.17 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.10.24 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.11.07 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.11.14 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.11.21 Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.11.28

	<p>Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.12.05  Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.12.12  Jánoshalma Községi Ház 2024.05.15  Jánoshalma Községi Ház 2024.05.22  Jánoshalma Községi Ház 2024.05.29  Jánoshalma Községi Ház 2024.06.05  Jánoshalma Községi Ház 2024.06.12  Jánoshalma Községi Ház 2024.09.11  Jánoshalma Községi Ház 2024.09.18  Jánoshalma Községi Ház 2024.09.25  Jánoshalma Községi Ház 2024.11.06  Jánoshalma Községi Ház 2024.11.13  <b>Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:</b>  Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.10.15  Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.10.21  Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.10.29  Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.1.12  Jánoshalma/Nyitnikék Gyerekház 2024.11.26  <b>Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház:</b>  Jánoshalma Községi Ház 2024.05.15  Jánoshalma Községi Ház 2024.06.12  Jánoshalma Községi Ház 2024.07.03  Jánoshalma Községi Ház 2024.09.25  Jánoshalma Községi Ház 2024.10.30  Jánoshalma Községi Ház 2024.12.18</p>
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	oktatási-nevelési intézmények
<b>Célcsoport</b>	gyermeket tervező családok,, idősek, 18 év alattiak, aktív korúak, szociálisan hátrányos helyzetűek, családok
<b>Program típusa</b>	klubfoglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	<p><b>Baba-mama klub:</b> összesen 30 alkalom/ alkalmanként 1 óra  <b>Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:</b> összesen 5 alkalom alkalmanként 1 óra  <b>Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház:</b> összesen 6 alkalommal/ alkalmanként 1-2 óra</p>
<b>Résztvevők száma (db)</b>	<p><b>Baba-mama klub:</b> 310 db  <b>Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:</b> 51 db  <b>Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház:</b> 66 db</p>
<b>Résztvevők száma (fő)</b>	<p><b>Baba-mama klub:</b>101fő  <b>Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:</b> 35 fő  <b>Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház:</b> 36 fő</p>
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	nem releváns
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	nem releváns
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	gyógytornász, védőnő, mentálhigiénés szakember

## **Programok részletes bemutatása**

### **1.1 Gyermekek tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek, illetve szülői készségek fejlesztésére irányuló tevékenységek**

#### **1. A célcsoport jellemzőinek bemutatása:**

A Baba-mama klub, Szülőklub-védőnővel és a Szülőklub-Közösségi Ház Jánoshalma településen valósult meg. A foglalkozásokon minden esetben az édesanyák, édesapák gyermekeikkel vettek részt, valamint a függőségek megelőzése a foglalkozásokon fiatal felnőttekkel és felnőttekkel valósult meg. A programok helyszíne Biztos Kezdet Gyerekház valamint a szegregátumban lévő Közösségi Ház volt, így a résztvevők többsége hátrányos helyzetű.

#### **2. Témakörök bemutatása, foglalkozások célja, csoporttípus megnevezése, foglalkozások rövid leírása alkalmanként**

##### **A Baba-mama klubokat gyógytornász vezette**

A foglalkozások célja:

Az édesanyák és hozzátartozók segítése a gyermeknevelési feladatok ellátásában. A csecsemő- és gyermekkorai sajátosságok megismerésével a kisgyermekek fejlődésének támogatása. Édesanyák közötti tapasztalatcsere.

A gyógytornász által vezetett baba-mama klubok célja, hogy a szülők ismeretének bővítésén keresztül elérni, hogy az eltérő fejlődés minél hamarabb felismerésre, majd fejlesztésre kerüljön. Foglalkozások alkalmával gyógytornász vizsgálja és játékosan segíti a babák mozgásfejlődését.

**Szülőklub –védőnővel Gyerekházban** célja a tudatos családtervezés, párkapcsolatra, szerepekre való felkészülés

**Szülőklub-függőségek megelőzése Közösségi Ház:** a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése

Csoporttípus: kiscsoportos foglalkozások

### 3. Megvalósítás részletei: módszerek, eszközök, prioritások bemutatása

A **Baba-mama** klubfoglalkozások alkalmával is, kiscsoportos beszélgetések, valamint interaktív gyakorlatok történnek. Időnként külön-külön foglalkozott a gyógytornász szakember egy-egy gyermekkel.

#### **Szülőklub –védőnővel Gyerekházban**

A tevékenység fő célja, a szülők ismeretének bővítése a kisgyermekes egészséges táplálásának témakörében. Megismertetni a szülőket azokkal az alapvető táplálkozási alapelvekkel, amelyek segítségével testileg, lelkileg egészséges nemzedéket neveljenek fel.

Felhívni azokra a szakmai oldalakra a figyelmüket, ahonnan tájékozódni tudnak pld Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által megfogalmazott táplálkozási ajánlás -Okostányér Foglalkozások alkalmával elérhetjük, hogy a szülők teljes testi és lelki egészségben tudják vállalni gyermeküket.

Ismerjék meg az egészséges gyermekvállalás jelenleg követendő protokollját.

Legyenek tisztában a családban bekövetkező változásokkal több gyermek vállalása esetén.

Kiemelten a fertőző betegségek megelőzése (szamárköhögés), adható védőoltások ismertetése, vitaminok. A tevékenység fő célja, a balesetmegelőzési és elsősegélynyújtási ismeretek átadása. Kiemelt cél a megelőzésre a szülők figyelmet felhívni. Ismertetni, hogy mit tehetnek a szülők és a csecsemő, kisgyermek környezetében élő felnőttek a balesetek megelőzése érdekében.

Cél, hogy a gyermekek ne kerüljenek veszélyes helyzetbe. Ismerjék fel a velük kapcsolatba kerülő felnőttek a saját felelősségüket, tudják milyen helyzetek, eszközök jelenthetnek veszélyt és azokat hogyan lehet elkerülni, valamint ismerjék azokat az eszközöket, amelyek segítenek a balesetek megelőzésében.

Amikor megtörtént a baleset akkor viszont minden felnőtt legyen tisztába a teendőikkel, tudjanak azonnal megfelelően segítséget nyújtani.

A tevékenység fő célja, a szülők ismeretének bővítése a kisgyermekes, családok mindennapos mozgás igényének fontossága az egészségmegőrzés szempontjából. Kiemelve a csecsemők és kisgyermekes mozgásfejlesztésének a hatását az idegrendszeri érzésre, a tanulási készségekre

#### **Szülőklub-függőségek megelőzése Közösségi Ház**

A tevékenység fő célja, a szülők ismeretének bővítése a függőségek megelőzése témakörében.

Megismertetni a szülőket a függőség fogalmával, formáival. A kialakulásának fokozataival.

Megelőzés fontosságának a hangsúlyozása, alternatív tevékenységi formák összegyűjtése.

Függőségek felismerése a családokban, segítség kérése a függőségek felismerése után.

Segítség formáinak ismertetése.

### 4. Tapasztalatok bemutatása



**Baba-mama klub:** A résztvevők fontosnak értékelték, hogy a foglalkozások alkalmával nem tapasztaltak értékítéletet, illetve bármilyen nehéz volt összeszedni a saját érzéseiket, gondolataikat, minden esetben megerősítőnek, énerősítőnek értékelték a közösen megbeszélt megoldásokat, a végkimenetelt.

Fontos volt kiemelni, hogy bár vannak fejlődési mérföldkövek, minden gyermek fejlődési útja egyéni. Megbeszélések során megértették az édesanyák, hogy nem kell megijedni akkor sem, ha további vizsgálat indokolt gyermekük fejlődésével kapcsolatban, mert az a nagyon fontos, hogy szükség esetén a korai fejlesztés vagy kezelés időben elkezdődhessen.


#### **Szülőklub –védőnővel Gyerekházban:**

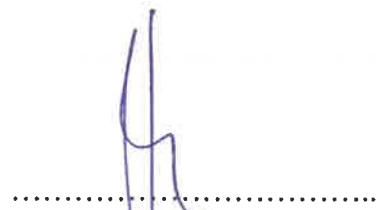
Minden alkalommal érdeklődően figyelték az előadásokat és a PPT-et, amik után rengeteg kérdést tettek fel a témákban a védőnőnek, aki készségesen válaszolt nekik.

#### **Szülőklub-függőségek megelőzése Községi Ház**

Meglepő módon a megjelentek teljesen őszintén beszéltek a tapasztalataikról, lehetőségeikről és kudarcaiktól. Nagyon örültünk neki, hogy volt szerhasználó, rendőr és családsegítő munkatársak is részt vettek a programjainkon. Nagyon hasznos és sokrétű beszélgetéseknek voltunk a tanúi mi is.

Jánoshalma, 2024.12.20.

  
.....  
Mester Anasztázia  
szakmai beszámoló készítője

  
.....  
Dr. Horváth Endre  
EFI fenntartó



## I. FEDŐLAP

### KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.2 Idősebb (különösen a 65 éves és afeletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek</b>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	<b>Senior örömtánc</b> <b>Senior jóga</b> <b>Idősek tornája</b> <b>Együttélés a demenciával</b> <b>Táplálkozási tanácsadás időseknek</b> <b>Áldozattá válás megelőzése</b>
<b>A program célja</b>	Célja a jó közérzet, egészséges test, kiegyensúlyozott lélek, a nyugalom érzésének elérése, valamint az idősek közösségben tartása, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzése, fejlesztése.
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelősenek neve és végzettsége</b>	Horvát-Militityi Tünde szakpszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	<b>Senior örömtánc:</b> 2024.02.06-2024.12.04 <b>Senior jóga:</b> 2024.02.05-2024.12.12 <b>Idősek tornája:</b> 2024.02.06-2024.12.10. <b>Együttélés a demenciával:</b> 2024.05.27-2024.07.01 <b>Táplálkozási tanácsadás időseknek:</b> 2024.11.14-2024.11.29 <b>Áldozattá válás megelőzése:</b> 2024.09.14-2024.11.20
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<b>Senior örömtánc:</b> Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.02.06 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.02.20 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.03.05 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.03.19 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.04.02 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.04.16 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.04.30 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.05.14 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.05.28 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.06.11 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.06.25 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.09.17 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.09.24 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.10.01 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.10.08 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.11.12 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.11.19 Jánoshalma Kölcsey u. 28./2024.12.03 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.02.07 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.02.21 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.03.06 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.03.20 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.04.03 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.04.17 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.05.15 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.05.29 Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.06.12



Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.06.26  
Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.09.18  
Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.09.25  
Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.10.02  
Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.10.09  
Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.11.13  
Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.11.20  
Mélykút Rákóczi u. 1-3/2024.12.04

**Senior jóga:**

Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.02.05  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.02.12  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.02.19  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.02.26  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.03.04  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.03.11  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.03.18  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.03.25  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.04.08  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.04.15  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.04.22  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.04.29  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.05.06  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.05.13  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.05.27  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.06.03  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.06.10  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.06.17  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.06.24  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.09.09  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.09.16  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.09.23  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.09.30  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.10.07  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.10.14  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.10.21  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.10.28  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.11.04  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.11.11  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.11.18  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.11.25  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.12.02  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/2024.12.09  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.02.08  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.02.15  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.02.22  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.02.29  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.03.07  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.03.14  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.03.21  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.03.28  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.04.04  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.04.11  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.04.18  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.04.25  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.05.02

Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.05.09  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.05.16  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.05.23  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.05.30  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.06.06  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.06.13  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.06.20  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.06.27  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.09.12  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.09.19  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.09.26  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.10.03  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.10.10  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.10.17  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.10.24  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.10.31  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.11.07  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.11.14  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.11.21  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.11.28  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.12.05  
Mélykút Szent Tamás Katolikus Általános Iskola/ 2024.12.12

**Idősek tornája:**

Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.02.06  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.02.13  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.02.20  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.02.27  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.03.05  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.03.19  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.03.26  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.04.09  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.04.16  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.04.23  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.04.30  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.05.07  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.05.14  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.05.21  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.05.28  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.06.04  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.06.11  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.06.18  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.06.25  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.09.10  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.09.17  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.09.24  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.10.15  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.10.22  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.10.29  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.11.05  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.11.12  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.11.19  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.11.26  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.12.03  
Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.12.10

	<b>Együttélés a demenciával:</b> Mélykút Mozgáskorlátozottak Mélykúti Egyesülete/2024.05.27 Jánoshalma Molnár János u. 3./ 2024.06.10. Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.07.01 <b>Táplálkozási tanácsadás időseknek:</b> Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.11.14 Jánoshalma Sorsok Háza/ 2024.11.29 <b>Áldozattá válás megelőzése:</b> Imre Zoltán Művelődési Központ/ 2024.09.14 Sorsok Háza/ 2024.11.20
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	oktatási-nevelési intézmények
<b>Célcsoport</b>	idősek,
<b>Program típusa</b>	csoportfoglalkozás/előadás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	<b>Senior örömtánc:</b> összesen 35 alkalom/ alkalmanként 1,5 óra <b>Senior jóga:</b> összesen 68 alkalom/ alkalmanként 1 óra <b>Idősek tornája:</b> összesen 32 alkalommal/ alkalmanként ¾ óra <b>Együttélés a demenciával:</b> összesen 3 alkalom/ alkalmanként 1,5 óra <b>Táplálkozási tanácsadás időseknek:</b> összesen 2 alkalommal/alkalmanként 2 óra <b>Áldozattá válás megelőzése:</b> összesen 2 alkalommal, alkalmanként 2 óra
<b>Résztvevők száma (db)</b>	<b>Senior örömtánc:</b> 623 db <b>Senior jóga:</b> 603 db <b>Idősek tornája:</b> 598 db <b>Együttélés a demenciával:</b> 61 db <b>Táplálkozási tanácsadás időseknek:</b> 43 db <b>Áldozattá válás megelőzése:</b> 54 db
<b>Résztvevők száma (fő)</b>	<b>Senior örömtánc:</b> 78 fő <b>Senior jóga:</b> 51 fő <b>Idősek tornája:</b> 56 fő <b>Együttélés a demenciával:</b> 60 fő <b>Táplálkozási tanácsadás időseknek:</b> 26 fő <b>Áldozattá válás megelőzése:</b> 35 fő
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	nem releváns
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	nem releváns
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Deákfalviné Ferenczi Andrea gyógytornász, Horvát-Militityi Tünde szakpszichológus, Lipka Mihályné jóga oktató, Szalmáné Gunda Edit örömtánc oktató, Komjáti-Lajkó Mónika táplálkozási tanácsadó

## Programok részletes bemutatása

### **1.2. Idősebb (különösen a 65 éves és a feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek szakmai támogatása, megvalósításában való részvétel**

#### **1. A célcsoport jellemzőinek bemutatása:**

Senior jóga és senior örömtánc foglalkozások és Együttélés a demenciával Jánosalmán és Mélykúton, idősök tornája (gyógytorna) foglalkozások, Táplálkozás időskorban és az Áldozattá válás megelőzése Jánosalmán zajlottak.

A résztvevők az idősebb korosztályból kerültek ki. Férfiak nők egyaránt részt vettek a foglalkozásokon.

#### **2. Témakörök bemutatása, foglalkozások célja, csoporttípus megnevezése, foglalkozások rövid leírása alkalmanként**

Programok:

1. Senior jóga
2. Idősök tornája
3. Senior örömtánc
4. Együttélés a demenciával
5. Táplálkozás időskorban
6. Áldozattá válás megelőzése

A foglalkozások céljai:

Senior jóga és az Idősök tornája célja: Senior jóga és az idősök tornája (gyógytorna) foglalkozások és a senior örömtánc célja az idősök közösségben tartása, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzése, fejlesztése. Mindhárom foglalkozás a jó közérzet, egészséges test, kiegyensúlyozott lélek, a nyugalom érzésének elérésére irányul.

A Jóga korosztálytól függetlenül mindenki számára életminőséget javító, örömtelibb élethez való tudatos hozzáállást nyit. Egy komplett rendszer, ami nemcsak a fizikai test jó állapotban tartásáról szól, hanem a test-lélek-szellem harmóniájára épül. Az idegrendszer karbantartására legalább annyi figyelmet fordít, mint a fizikai állóképességre. A Senior jóga célja a tudatos pozitív hozzáállás kialakítása az élet minden területén.



A gerincjóga a gerincre, a mozgás központjára koncentráló, gyógytorna jellegű, légzéssel összehangolt tudatos mozgás, a Hatha jógából átvett, biztonságos alapmozgásokra épülő gyakorlatsorokkal. Ez az idősebb korosztály számára alkalmas mozgásforma:

- a fizikai test egészségének helyreállítás, elsősorban a testtartás javítására
- a helyes légzés elsajátítása
- stresszoldás, a relaxációra való képesség javítása.

Csoporttípus: kiscsoportos foglalkozások, interaktív előadások

### **3. Megvalósítás részletei: módszerek, eszközök, prioritások bemutatása**

#### **Foglalkozások szakmai tartalma:**

##### **1. Senior jóga**

Senior Jóga: Gerincjóga gyakorlatok, ászanák, légzőgyakorlatok

##### **2. Idősek tornája**

Gyakorlatok, amelyek átmozgatják a gerincet, erősítik a törzsizmokat, javítják a testtartást.

##### **3. Senior örömtánc**

##### **4. Együttélés a demenciával**

##### **5. Táplálkozás időskorban**

##### **6. Áldozattá válás megelőzése**

### **4. Tapasztalatok bemutatása**

##### **1. Senior jóga**

A Senior jóga órák során sokat fejlődött a résztvevők egyensúlyérzéke, mozgékonyasága, valamint kiegyensúlyozottabbá váltak. A visszajelzésekből kiderült, hogy nagyon tetszett a változatos óravezetés, örültek, hogy lehetőségük volt a közös mozgásra.

##### **2. Idősek tornája**

Az idősek tornája, vagyis „gyógytorna” foglalkozások során sokat fejlődött a résztvevők egyensúlyérzéke, mozgékonyasága, valamint kiegyensúlyozottabbá váltak. A visszajelzésekből kiderült, hogy nagyon tetszett a változatos óravezetés, örültek, hogy lehetőségük volt a közös mozgásra.



3. Senior örömtánc: A rendszeres táncolás ideális edzés az egész testnek, hasznos az egészségre, mint pl. mozgékonyság, koordinációs és orientációs készség, valamint csökkenti az elesés veszélyét. A szenior örömtánc az idős szervezethez igazított, kíméletes sporttevékenység és „agytorna”, nemzetközi tanulmányok bizonyítják: a szenior örömtánc javítja az életminőséget, a táncolók szociális kompetenciáját és hatékonyan tudja megelőzni, késleltetni a depresszió, a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását.
4. Együttélés a demenciával: **Legyen rutin az agytorna a demencia megelőzéséért!** A foglalkozás résztvevői aktív munkát végeztek. Az előadások jó hangulatban, időnként feszültségoldó nevetés kíséretében zajlottak.
5. Táplálkozás időskorban: Nagyon lelkesek és aktívak voltak a megjelentek, végig figyelmesen hallgatták az előadásokat, sokan jegyzeteltek, sokat kérdeztek.
6. Áldozattá válás megelőzése: reményeink szerint a foglalkozásokon olyan információkat, hasznos tanácsokat kaptak a résztvevők, amivel felvértezve már nem olyan könnyen válhatnak áldozatokká.

Jánoshalma, 2024.12.20.

.....  
Mester Anasztázia  
szakmai beszámoló készítője

.....  
Dr. Horváth Endre  
EFI fenntartó

.....  
A. A. Róka

# I. FEDŐLAP

## KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

Alapfeladat megnevezése	1.3 Krónikus betegségekre irányuló betegklubok megvalósítása vagy megvalósításban részvétel, kapcsolattartás betegklubokkal
Alapfeladaton belül megvalósított program neve	Diabetes klub Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja
A program célja	Diabetes klub és Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja célja: A foglalkozások célja: Információ átadás az adott betegségről, amely segíti a betegség megértését, elfogadását és a betegség következtében kialakult változásokhoz való alkalmazkodást. További cél a betegséggel összefüggő félelmek elosztatása, a kliensek továbbirányítása az életmódváltó és egészségmegőrző programokba
EFI szerepe a megvalósításban	Lebonyolító
Az EFI munkatársak közül a program felelősenek neve és végzettsége	Dr. Korponyai Csilla
Megvalósítás időszaka	Diabetes klub 2024.10.02-2024.11.06 Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja: 2024.11.05-2024.11.19
Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai	Diabetes klub Jánoshalma Községi Ház/ 2024.10.02 Jánoshalma Községi Ház/ 2024.10.09 Jánoshalma Községi Ház/ 2024.10.16 Jánoshalma Községi Ház/ 2024.10.23 Jánoshalma Községi Ház/ 2024.10.30 Jánoshalma Községi Ház/ 2024.11.06 Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja Jánoshalma Sorsok Háza/2024.11.05 Jánoshalma Sorsok Háza/2024.11.07 Jánoshalma Sorsok Háza/2024.11.08 Jánoshalma Sorsok Háza/2024.11.12 Jánoshalma Sorsok Háza/2024.11.14 Jánoshalma Sorsok Háza/2024.11.19
A program formája	személyes
Szintér	lakóhely Községi Ház és Sorsok Háza
Célcsoport	krónikus betegek
Program típusa	Klubfoglalkozás
Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama	Diabetes klub 6 alkalom/igény szerint Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja 6 alkalom/igény szerint
Részvételek száma (db)	Diabetes klub: 47 db Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja: 77 db
Résztevők száma (fő)	Diabetes klub: 12 fő Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja: 18 fő
Adott programot befejező résztvevők száma (fő)	nem releváns
Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése	nem releváns

<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége</b>	Dr. Korponyai Csilla orvos
---	----------------------------



## Programok részletes bemutatása

### 1.3 Krónikus betegekre irányuló betegklubok megvalósítása vagy megvalósításban részvétel, kapcsolattartás betegklubokkal

#### 1. A célcsoport jellemzőinek bemutatása:

Jánosalmán a Községi Házban valósult meg a Diabetes klub, a szív és érrendszeri klub alkalmak pedig a Sorsok Háza szociális intézményben valósultak meg. A klubba olyan középkorú krónikus betegek jártak, akik hajlandóak változtatni az életmódjukon az egészségük javítása érdekében. A klubfoglalkozásokon férfiak és nők egyaránt részt vettek. A résztvevők többsége nő volt.

#### 2. Témakörök bemutatása, foglalkozások célja, csoporttípus megnevezése, foglalkozások rövid leírása alkalmanként

A foglalkozások célja: Információ átadás az adott betegségről, amely segíti a betegség megértését, elfogadását és a betegség következtében kialakult változásokhoz való alkalmazkodást. További cél a betegséggel összefüggő félelmek eloszlatása, a kliensek továbbirányítása az életmódváltó és egészségmegőrző programokba.

Diabetes klub célja, hogy

- segítsük a cukorbeteg, életét, a lehető legjobb életminőség kialakításában,
- pszichés támogatás nyújtása a betegségtudattal való megküzdésben,
- információ nyújtása a betegségről, kezeléséről, szövődményeiről, diétájáról
- tapasztalatcsere lehetőségének biztosítása
- egészségügyi szakemberrel történő kommunikáció hatékonyságának a javítása.

A szív-érrendszeri betegklub célja, hogy segítsünk a betegeknek:

- A tünetek felismerése, kezelés jelentősége,
- pszichés támogatásnyújtás, a betegségtudattal való megküzdésben, (a sorstársaktól is kaphatnak pszichés támogatást, segítséget)
- tapasztalatcsere lehetőségeinek biztosítása,
- egészségügyi szakemberrel történő kommunikáció hatékonyságának a javítása.
- a betegek állapotát és életminőséget javító életmódra való áttérés támogatásával,
- a sorstársaktól kaphatnak pszichés támogatást, segítséget,
- életmód változtatáshoz szükséges ötleteket adunk

- kötetlen beszélgetések, tapasztalatok egymás közti kicserélése
- minden alkalommal vérnyomásméréssel

Csoporttípus:

kiscsoportos foglalkozások

### 3. Megvalósítás részletei: módszerek, eszközök, prioritások bemutatása

Mindkét klubfoglalkozás hasonló módon valósult meg, vagyis minden alkalommal más más témát mutattunk be a résztvevőknek, melyek a következők voltak:

#### **Diabetes klub:**

- Mi a különbség az 1-es és 2-es típusú cukorbetegség között?
- Jogsabályok és lehetőségek cukorbeteg részére
- Cukorbeteg táplálkozása
- Diabetes szövődményei
- Diabeteses láb kezelése
- Vércukormérő használata

#### **Szív és érrendszeri betegségben szenvedők klubja:**

- Ismerkedés, meglévő információk átbeszélése
- szívelégtelenség
- Hogyan változtassunk életmódunkon?
- Mozgás szerepe a megelőzésben
- Magas vérnyomás, mint rizikófaktor, kezelés jelentősége
- A perifériás érbetegség (érszűkület)


### 4. Tapasztalatok bemutatása


A diabetes klubfoglalkozáson résztvevők között már a cukorbetegség mellett szövődmények kialakulása is ismert, hasznos információkat adtunk át, a résztvevőkkel minden alkalommal átbeszélgettük, hogy miért is fontos életmódunk megváltoztatása.

A résztvevők között volt, akinél szénhidrát anyagcserezavar volt ismert, gyógyszeres+ diétás, vagy csak diétás kezelést kapott. Az idősebb korosztálynál már ismert volt a szív- és érrendszeri betegség, ők gyógyszeres kezelésben részesültek.

Több betegség együttes fennállása is előfordult, mint pl. cukorbetegség, magas vérnyomás, szív – és érrendszeri szövődménnyel.

Jánoshalma, 2024.12.20.

  
.....  
Mester Anasztázia  
szakmai beszámoló készítője

  
.....  
Dr. Horváth Endre  
EFI fenntartó



## I. FEDŐLAP

### KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

Alapfeladat megnevezése	<b>1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)</b>
Alapfeladaton belül megvalósított program neve	<b>-Pilates:</b> <b>-Aerobic</b> <b>-Mocorgó délelőtt: csoportos korai fejlesztés</b> <b>- Modern sport</b> <b>-Főzőklub</b> <b>-Egészségnapok</b> <b>-Életmódváltó klub</b> <b>-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak</b> <b>-Gyalogtúra</b>
A program célja	<p><b>Pilates:</b> A foglalkozások célja, hogy a résztvevők elsajátítsák a Pilates alapelveket és a gyakorlati módszerét. A módszer lényege, hogy olyan egyenletes, fokozatosan felépített gyakorlatokból áll, amelyek elősegítik izomzatunk harmonikus egységként történő működését. Egyúttal magába foglal egy olyan speciális légzéstechnikát, melynek segítségével nemcsak a szervezet oxigénellátása növelhető, hanem a fizikai teljesítmény is jelentősen fokozható.</p> <p><b>-Aerobic:</b> A résztvevők fittségi állapotának javítása, valamint a kardiorespiratorikus a kardiovasculáris rendszer edzése, az izmok tónusosságának kialakítása, a testi- lelki egyensúly létrehozása.</p> <p><b>-Mocorgó délelőtt/ csoportos korai fejlesztés:</b> A gyermekekben készségek fejlesztése, például: együttműködő készség, összpontosítás, helyes testtartás, testtudat, kitartás, figyelemmegtartás, kreativitás. A testükben futó energiapályáikon akadályok, gócok képződnek egy-egy őket ért sérelem hatására. A jóga gyakorlatokkal a gócok feloldása</p> <p><b>- Modern sport:</b> A foglalkozás során alkalmazott játékos mozgás hatására fejlődnek azok az idegpályák az agyban, melyek elősegítik és támogatják a tanulási folyamatokat. Mind a stresszlevezetés, mind az egészséges testtartás, az egészséges gerincoszlop megőrzése, korrekciója szempontjából jelentős hangsúlyt kap a gyermekkorban végzett rendszeres mozgás.</p> <p><b>-Főzőklub:</b> A foglalkozás célja, hogy a hátrányos helyzetűek megismerkedjenek az egészséges táplálkozással, és nem csak elméletben, hanem gyakorlatban megtanulják, hogyan kell elkészíteni az egészséges ételeket otthon egyszerűen és olcsón.</p> <p><b>-Egészségnapok:</b> Nem csak egy, hanem sokféle mód bemutatása a célunk az egészséges életmód kialakításához. Nem csak a fizikai, hanem a mentális egészség fenntartásának lehetőségeit is bemutató nap megtartása több előadóval, valamint kipróbálható lehetőségekkel.</p> <p><b>-Életmódváltó klub:</b> Az emberek megismertetése az egészséges táplálkozással, a mozgás fontosságával, és az esetlegesen kialakuló betegségek étkezéssel való támogatásával.</p> <p><b>-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak:</b> gyógytornász bevonásával, a munkahelyen munka közben is végezhető</p>

	<p>lazító, frissítő, tartásjavító tornagyakorlatokat mutattunk be, illetve tanítottuk meg a dolgozóknak.</p> <p><b>-Gyalogtúra:</b> Személyre szabott mozgástámogatás, rendszeres mozgásprogramok, mindennapos mozgásra való ösztönzés</p>
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelősenek neve és végzettsége</b>	Mester Anasztázia mentálhigiénés szakember
<b>Megvalósítás időszaka</b>	<p><b>-Pilates:</b> 2024.02.06-2024.12.10</p> <p><b>-Aerobic:</b> 2024.02.08-2024.12.12.</p> <p><b>-Mocorgó délelőtt: csoportos korai fejlesztés:</b> 2024.02.24-2024.07.24</p> <p><b>-Modern sport:</b>2024.09.04-2024.12.03</p> <p><b>-Főzőklub:</b> 2024.05.15-2024.10.09</p> <p><b>-Egészségnapok:</b> 2024.02.10-2024.10.03</p> <p><b>-Életmódváltó klub:</b> 2024.11.08-2024.12.13</p> <p><b>-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak:</b> 2024.09.24-2024.12.03</p> <p><b>-Gyalogtúra:</b> 2024.11.02.</p>
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<p><b>-Pilates:</b></p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/ 2024.02.06</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.02.13</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.02.20</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.02.27</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.03.05</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.03.12</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.03.19</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.03.26</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.04.02</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.04.09</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.04.16</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.04.23</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.04.30</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.05.07</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.05.14</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.05.21</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.05.28</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.06.04</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.06.11</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.06.18</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.06.25</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.09.03</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.09.10</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.09.17</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.09.24</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.10.01</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.10.08</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.10.15</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.10.22</p> <p>Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.10.29</p>

Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.11.05  
Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.11.12  
Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.11.19  
Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.11.26  
Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.12.03  
Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/2024.12.10

**-Aerobic:**

Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.02.08  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.02.15  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.02.22  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.02.29  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.03.07  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.03.14  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.03.21  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.03.28  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.04.04  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.04.11  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.04.18  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.04.25  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.05.02  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.05.09  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.05.16  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.05.23  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.05.30  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.06.06  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.06.13  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.06.20  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.06.27  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.09.05  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.09.12  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.09.19  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.09.26  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.10.03  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.10.10  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.10.17  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.10.24  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.10.31  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.11.07  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.11.14  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.11.21  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.11.28  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.12.05  
Jánoshalma Városgazda Kft. sportszoba/ 2024.12.12

**-Mocorgó délelőtt: csoportos korai fejlesztés**

Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.02.24  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.03.23  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.04.27  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.05.18  
Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.07.24

**-Modern sport:**

Jánoshalma Községi Ház/ 2024.09.04

	<p>Jánoshalma Községi Ház/ 2024.10.30  Jánoshalma Lovaspálya/ 2024.02.21  Jánoshalma Lovaspálya/ 2024.02.28  Jánoshalma Lovaspálya/ 2024.03.06  Jánoshalma Lovaspálya/ 2024.03.07  Jánoshalma Lovaspálya/ 2024.04.16  Jánoshalma Lovaspálya/ 2024.05.15  Jánoshalma Lovaspálya/ 2024.07.27  Jánoshalma Gimnázium sportpálya/ 2024.12.03  Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/ 2024.10.02  Jánoshalma Dr. Fenyvesi Máté Sportcsarnok/ 2024.11.18  Jánoshalma Vasútállomás Park 2024.06.05</p> <p><b>-Főzőklub:</b>  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.05.15  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.05.22  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.05.29  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.06.05  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.06.12  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.09.18  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.09.25  Jánoshalma Községi Ház/ 2024.10.09</p> <p><b>-Egészségnapok:</b>  Jánoshalma Imre Zoltán Művelődési Központ/ 2024.02.10  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.03.13  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.04.24  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.07.15  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.10.03</p> <p><b>-Életmódváltó klub:</b>  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.11.08  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.11.15  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.11.22  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.11.29  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.12.06  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.12.13</p> <p><b>-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak:</b>  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.09.24  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.10.15  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.10.29  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.11.12  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.12.03  Jánoshalma Egészségügyi Központ/ 2024.12.10</p> <p><b>-Gyalogtúra</b> Terézhalmi erdő/2024.11.02</p>
<b>A program formája</b>	<i>személyes</i>
<b>Szintér</b>	<i>oktatási-nevelési intézmények, lakóhely</i>
<b>Célcsoport</b>	<i>18 év alattiak, aktív korúak, szociálisan hátrányos helyzetűek, családok</i>
<b>Program típusa</b>	<i>csoportfoglalkozás, rendezvény</i>
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	<p><b>-Pilates:</b> összesen 36 alkalommal, alkalmanként 1 óra  <b>-Aerobic:</b> összesen 36 alkalommal, alkalmanként 1 óra  <b>-Mocorgó délelőtt: csoportos korai fejlesztés:</b> összesen 5 alkalommal, alkalmanként 1,5 óra  <b>-Modern sport:</b> összesen 13 alkalommal alkalmanként 2 óra  <b>-Főzőklub:</b> összesen 8 alkalommal, alkalmanként 3 óra  <b>-Egészségnapok.</b> összesen 6 alkalommal, alkalmanként 4 óra</p>

	<b>-Életmódváltó klub:</b> összesen 6 alkalommal alkalmanként 2 óra <b>-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak:</b> összesen 6 alkalommal alkalmanként ¼ óra <b>-Gyalogtúra</b> összesen 1 alkalommal alkalmanként 4 óra
<b>Résztvevők száma (db)</b>	<b>-Pilates: 599 db</b> <b>-Aerobic: 494 db</b> <b>-Mocorgó délelőtt: csoportos korai fejlesztés: 53 db</b> <b>-Modern sport: 107 db</b> <b>-Főzőklub: 77 db</b> <b>-Egészségnapok: 66 db</b> <b>-Életmódváltó klub: 36 db</b> <b>-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak: 61 db</b> <b>-Gyalogtúra: 14 db</b>
<b>Résztvevők száma (fő)</b>	<b>-Pilates: 64 fő</b> <b>-Aerobic: 55 fő</b> <b>-Mocorgó délelőtt: csoportos korai fejlesztés: 22 fő</b> <b>-Modern sport: 35 fő</b> <b>-Főzőklub: 25 fő</b> <b>-Egészségnapok: 50 fő</b> <b>-Életmódváltó klub: 11 fő</b> <b>-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak: 19 fő</b> <b>-Gyalogtúra: 14 fő</b>
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	nem releváns
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	nem releváns
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége (ha vállalkozás, akkor a személy nevének megjelölése)</b>	Kudela-Czeller Ágnes jóga oktató, Bányai Gáborné aerobic oktató, Horváth-Pásztor Andrea pilates oktató, Deákfalviné Ferenczi Andrea gyógytornász, Komjáti-Lajkó Mónika táplálkozási tanácsadó

## Programok részletes bemutatása

**1.4 Egészségkockázatok csökkentésére irányuló 18 év feletti korosztály számára célcsoport (aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetű) specifikusan közösségi egészségfejlesztési tevékenységek partnerségben történő megvalósítása**

### 1.A célcsoport jellemzőinek bemutatása:

**Aerobic:** A program résztvevői többségében fiatalabb és középkorú nők.

**Főzőklub:** A program résztvevői középkorú nők és férfiak.

**Pilates:** A program résztvevői többségében fiatalabb és középkorú nők.

**Életmódváltó klub:** A program résztvevői középkorú nők és férfiak.

**Mocorgó délelőtti csoportos korai fejlesztés:** 3-6 éves gyermekek

**Modern sport:** gyermekek és fiatal felnőttek

**Egészségnapok:** A program résztvevői középkorú nők és férfiak.

**Irodai torna a Kormányhivatal dolgozóinak:** A program résztvevői középkorú nők és férfiak.

**Gyalogtúra:** A program résztvevői középkorú nők és férfiak.

### 2. Témakörök bemutatása, foglalkozások célja, csoporttípus megnevezése, foglalkozások rövid leírása alkalmanként

Programok:

-Pilates:

-Aerobic

-Mocorgó délelőtti: csoportos korai fejlesztés

- Modern sport

-Főzőklub

-Egészségnapok

-Életmódváltó klub

-Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak

-Gyalogtúra





## 2. A foglalkozás céljai:

1. Aerobic: Az aerobic az optimális általános edzettségi állapot mellett a helyes testtartásban szerepet játszó izmok erősítését, nyújtását, valamint a mozgáskoordináció tudatos fejlesztését tekinti céljának.
2. Főzőklub: A foglalkozás célja, hogy a hátrányos helyzetűek megismerkedjenek az egészséges táplálkozással, és nem csak elméletben, hanem gyakorlatban megtanulják, hogyan kell elkészíteni az egészséges ételeket otthon egyszerűen és olcsón.
3. Pilates: A foglalkozás célja, hogy a gyakorlatok helyes kivitelezése elősegítse izomzatunk harmonikus egységként történő működését. Egyúttal magába foglal egy olyan speciális légzéstechnikát, melynek segítségével nemcsak a szervezet oxigénellátása növelhető, hanem a fizikai teljesítmény is jelentősen fokozható.
4. Életmódváltó klub: A foglalkozás célja az emberek megismertetése az egészséges táplálkozással, a mozgás fontosságával, és az esetlegesen kialakuló betegségek étkezéssel való támogatásával.
5. Mocorgó délelőtt: A gyermekekben készségek fejlesztése, például: együttműködő készség, összpontosítás, helyes testtartás, testtudat, kitartás, figyelemmegtartás, kreativitás. A testükben futó energiapályáikon akadályok, gócok képződnek egy-egy őket ért sérelem hatására. A jógyakorlatokkal a gócok feloldása
6. Modern sport: A foglalkozás során alkalmazott játékos mozgás hatására fejlődnek azok az idegpályák az agyban, melyek elősegítik és támogatják a tanulási folyamatokat. Mind a stresszlevezetés, mind az egészséges testtartás, az egészséges gerincoszlop megőrzése, korrekciója szempontjából jelentős hangsúlyt kap a gyermekkorban végzett rendszeres mozgás.
7. Egészségnapok: Nem csak egy, hanem sokféle mód bemutatása a célunk az egészséges életmód kialakításához. Nem csak a fizikai, hanem a mentális egészség fenntartásának lehetőségeit is bemutató nap megtartása több előadóval, valamint kipróbálható lehetőségekkel.
8. Irodai torna: gyógytornász bevonásával, a munkahelyen munka közben is végezhető lazító, frissítő, tartásjavító tornagyakorlatokat mutattunk be, illetve tanítottuk meg a dolgozóknak
9. Gyalogtúra: Személyre szabott mozgástámogatás, rendszeres mozgásprogramok, mindennapos mozgásra való ösztönzés

**Csoporttípus:** Sportfoglalkozás, klubfoglalkozás

### **3. Megvalósítás részletei: módszerek, eszközök, prioritások bemutatása**

1. **Aerobic:** Mozgáskészségek fejlesztése, melyek szükségesek az aerob helyes elsajátításához. Motoros képességek, kondicionális képességek sokoldalú fejlesztése. Izmok tónusosságának alakítása, testi-lelki állapot egyensúly létrehozása.
3. **Főzőklub:** Tekintettel a célcsoportra, fontosnak tartottuk a költséghatékony és egyben egészséges alapanyagok megválasztását, azok egészséges elkészítési módját, illetve a megszokott hazai ízek reprodukálását.
4. **Pilates:** A mozgásforma alapelveinek és gyakorlati módszerének helyes elsajátítása. A módszer lényege, hogy olyan egyenletes, fokozatosan felépített gyakorlatokból áll, amelyek elősegítik izomzatunk harmonikus egységként történő működését. Egyúttal magába foglal egy olyan speciális légzéstechnikát, melynek segítségével nemcsak a szervezet oxigénellátása növelhető, hanem a fizikai teljesítmény is jelentősen fokozható.
5. **Életmódváltó klub:** Az emberek megismertetése az egészséges táplálkozással, a mozgás fontosságával, és az esetlegesen kialakuló betegségek étkezéssel való támogatásával.
6. **Modern sport:** Olyan, a mozgást előtérbe helyező játékos lehetőségeket tervezünk, amelyek folyamatos fenntartása könnyen kivitelezhető, mégis biztosítja a folyamatos élményeket a résztvevők számára, hiszen játék élmény: belülről megélt, sokáig őrzött fontos lelki tartalom. A játék egyszerre mozgatja meg a jobb és a bal agyféltekét. A játék az alkotó élet, a hatékony tanulás pazar eszköze.  
Csapatportok, csapatjátékok: szabálykövetést erősítő játékok, erőnlétet-, kitartást fejlesztő, mozgáskoordinációt, kéz-szem koordinációt fejlesztő, csoportba tartozást, lojalitást erősítő játékok, reflexjavító játékok.
7. **Egészségnapok:** Komplex egészségmegőrző lehetőségek bemutatása mellett az EFI munkatársai INBODY felmérésekkel is színesítették a programokat.
8. **Irodai torna:** gyógytornász bevonásával, a munkahelyen munka közben is végezhető lazító, frissítő, tartásjavító tornagyakorlatokat mutattunk be, illetve tanítottuk meg a dolgozóknak
9. **Gyalogtúra:** Személyre szabott mozgástámogatás, rendszeres mozgásprogramok, mindennapos mozgásra való ösztönzés



#### 4. Tapasztalatok bemutatása:

**-Pilates:** A résztvevők átlagos létszáma 15 fő, gyermektől az idősekig. Minden alkalommal bemelegítéssel és ráhangolódással kezdtünk. Az izomzat esztétikus kidolgozottságát az edzés során harmonikusan váltakozó erősítő nyújtó gyakorlatokkal érjük el.

Az edzés során történő tudatos légzés segíti koncentrációs készségünket, növeli teljesítőképességünket. Egész évben a 2 órák erősítő hatású gyakorlatokból voltak felépítve, ahol a relaxációs technikák elsajátítása és a nyújtás is fontos szerepet kapott.

**-Aerobic:** A foglalkozásokon résztvevők egy jól összeszokott csapatot alkotnak már, de természetesen nagy szeretettel fogadjuk az új mozogni vágyókat is. Minden esetben próbáljuk színesíteni az edzéseket, hogy ne legyenek egyhangúak, vagy unalmasak. Hol egy új eszközt, hol egy új technikát, vagy éppen a zenét változtatjuk meg.

A célkitűzésünk az, hogy mindenkit buzdítsunk testmozgásra, hiszen ez az egészség egyik alappillére. A résztvevők nagyon szeretik a foglalkozásokat, mindig várják az ingyenes alkalmakat.

**-Mocorgó délelőtt: csoportos korai fejlesztés:** Ahogy egyre ügyesebbek lesznek a gyerekek, úgy fokozatosan egyre összetettebb feladatokat kapnak, melynek célja a feladattartás, a több irányú figyelem, az emlékezet, a sorrendiség, a ritmus tartás, a tempóváltások alakítása.

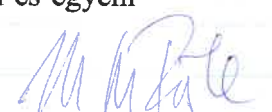
**- Modern sport:** A program keretében megvalósítani szándékozott lehetőségek elérése közös élményekhez juttatták a gyerekeket, melynek fontos szerepe van a közösségi kapcsolatok és szocializációs folyamatok eredményességében.

**-Főzőklub:** Örömről szólt, hogy helyet kaptunk a Községi Házban, ahol lehetőségünk volt a mélyszegénységben élők elérésére. Így a célunkat sikerült teljesíteni, miközben jókat beszélgettünk és mi is sokat tanulhattunk.

**-Egészségnapok:** Ebben az évben sikerült egy nagyszabású és több kisebb rendezvényt is megvalósítanunk a lelkes meghívottakkal. Minden alkalommal végeztünk az EFI munkatársakkal inbody felméréseket, melyet a kielemezéssel is segítettük. Ebben az évben az egészségnapokon 105 db felmérés készült 84 fő részvételével, melyből kitűnik, hogy már többen igénylik, hogy több alkalommal mérést végezve követni tudja a testének változásait.

**-Életmódváltó klub:** Ebben az évben 6 alkalmat sikerült csak megvalósítanunk, aránylag kevés résztvevővel, ami természetesen nem probléma, hiszen így szinte egyéni szinten működhetett a személyre szabott támogatás.

**- Irodai torna Kormányhivatal dolgozóinak:** A Kormányhivatallal kialakult egy szoros kapcsolat, hiszen nem csak egészségügyi felmérésen, de mentálhigiénés előadáson és egyéni



pszichológus által tartott beszélgetéseken vettek részt ebben az évben, hanem több alkalmas tornát is tartottunk számukra, amit valószínűleg a következő évben is meg fogunk valósítani, hiszen elmondásuk szerint ez a torna rengeteget segít nekik a rengeteg ülés és mentális megterhelés után.

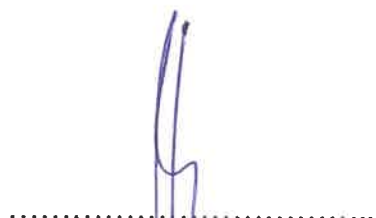
**-Gyalogtúra:** Ebben az évben csak egy alkalommal sikerült megvalósítani ezt a programot, de a következő évtől havi rendszerességgel szeretnénk majd megszervezni. A 14 lelkes résztvevő jelezte, hogy máskor is szeretne jönni, túrázni, sőt a hirdetésre többen is írták, hogy eljönnének, de az az időpont pont nem volt jó valamiért nekik. A megvalósító és az EFI munkatársak véleménye is az, hogy bármilyen formában, de mindenki mozduljon meg valamilyen formában.

Résztvevők visszajelzései szerint a programok hiánypótlóak volt, szívesen vettek részt a programokon. A résztvevők a közérzetük javulásáról és a fizikai kondíciójuk javulásáról számoltak be.

Jánoshalma, 2024.12.20.



Mester Anasztázia  
szakmai beszámoló készítője



Dr. Horváth Endre  
EFI fenntartó



## I. FEDŐLAP

### KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>1.5 Mentális egészségfejlesztés</b>
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	<b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban</b> <b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/kiégés prevenció</b> <b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése</b> <b>Mentálhigiénés egyéni beszélgetések</b> <b>Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése</b>
<b>A program célja</b>	<b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban:</b> A sikeres megküzdéshez szükséges egyéni megküzdési repertoár tudatosítása és gazdagítása. <b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/kiégés prevenció</b> <b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése</b> <b>Mentálhigiénés egyéni beszélgetések:</b> Krízis intervenciók foglalkozások: Krízishelyzetben lévő személyek segítése, bármilyen életvezetési elakadással, identitásválsággal, önismereti válsággal küszködők számára <b>Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése:</b> az egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése a depresszió és szuicid veszély jobb, minél korábbi felismerése, ill. a megfelelő ellátó helyre való irányítása érdekében
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	Lebonyolító
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelősenek neve és végzettsége</b>	Dr. Horvát-Militityi Tünde szakpszichológus
<b>Megvalósítás időszaka</b>	<b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban:</b> 2024.01.29-2024.12.03 <b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/kiégés prevenció</b> 2024.10.01 <b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése:</b> 2024.11.26-2024.12.10 <b>Mentálhigiénés egyéni beszélgetések:</b> januártól decemberig előre egyeztetett időpontokban <b>Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése:</b> 2024.03.07
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban</b> Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.01.29 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.02.26 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.03.11 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.03.25 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.04.08 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.04.22 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.05.13 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.05.27 Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.06.10

	<p>Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.07.01  Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.09.24  Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.10.08  Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.10.22  Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.11.05  Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.11.19  Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház 2024.12.03</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/kiégés prevenció</b>  Jánoshalma kormányhivatal 2024.10.01</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése</b>  Jánoshalma Sorsok Háza 2024.11.26  Jánoshalma Sorsok Háza 2024.12.10</p> <p><b>Mentálhigiénés egyéni beszélgetések</b>  Jánoshalma Nyitnikék Gyerekház és Egészségügyi Központ/ előre egyeztetett időpontokban</p> <p><b>Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése</b>  Jánoshalma Egészségügyi Központ 2024.03.07</p>
<b>A program formája</b>	személyes
<b>Szintér</b>	oktatási-nevelési intézmények, lakóhely
<b>Célcsoport</b>	gyermeket tervező családok, idősek, 18 év alattiak, aktív korúak, szociálisan hátrányos helyzetűek, családok
<b>Program típusa</b>	csoportfoglalkozás, egyéni foglalkozás
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	<p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban:</b>  összesen 16 alkalommal, alkalmanként 2 óra</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/kiégés prevenció:</b> összesen 1 alkalommal, alkalmanként 2 óra</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése:</b> összesen 2 alkalommal, alkalmanként 2 óra</p> <p><b>Mentálhigiénés egyéni beszélgetések:</b> összesen 74 alkalommal, alkalmanként 1 óra</p> <p><b>Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése:</b> összesen 1 alkalommal, alkalmanként 2 óra</p>
<b>Résztvevők száma (db)</b>	<p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban:</b> 178 db</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/kiégés prevenció:</b> 10 db</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése:</b> 19 db</p> <p><b>Mentálhigiénés egyéni beszélgetések:</b> 74 db</p> <p><b>Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése</b> 8 db</p>
<b>Résztvevők száma (fő)</b>	<p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban:</b> 61 fő</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/kiégés prevenció:</b> 10 fő</p> <p><b>Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése:</b> 12 fő</p> <p><b>Mentálhigiénés egyéni beszélgetések:</b> 36 fő</p> <p><b>Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése:</b> 8 fő</p>

<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	Nem releváns
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	Nem releváns
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége</b>	Dr. Horvát-Militityi Tünde pszichológus



## **Programok részletes bemutatása**

### **1.5 Mentális egészségfejlesztés (kivétel Depresszió és öngyilkosság megelőzési programok megvalósítása)**

#### **1.A célcsoport jellemzőinek bemutatása:**

- A program résztvevői többségében fiatalabb és középkorú nők
- A csoportos programon résztvevők az egészségügyi és szociális ellátó szakemberek
- Az egyéni foglalkozáson résztvevői többségében fiatalabb és középkorú nők és férfiak

#### **2. Témakörök bemutatása, foglalkozások célja, csoporttípus megnevezése, foglalkozások rövid leírása alkalmanként**

- A csoportos foglalkozások módszertanilag: edukatív, preventív, sajátélményen alapuló foglalkozások formájában. Ezeken a rendszerszemléletű foglalkozásokon részt vesznek: az édesanyák, a gyermekeik és a gyerekház dolgozói egyaránt.
- Az egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése a depresszió és szuicid veszély jobb, minél korábbi felismerése, ill. a megfelelő ellátó helyre való irányítása érdekében
- Depresszió és öngyilkosság megelőzési programok megvalósítása- Edukáció, érzékenyítés: információ átadása, a téma irányában a megértés fokozása- egyéni beszélgetések megvalósítása Az egyéni foglalkozásokra saját szenvedésnyomásra, az anyukatársak vagy a gyermekház dolgozói javaslatára érkeztek a kliensek.
- Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/ kiegészítés prevenció: módszertanilag: edukatív, preventív, sajátélményen alapuló foglalkozások formájában
- Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése: módszertanilag: edukatív, preventív, sajátélményen alapuló foglalkozások formájában

#### **2. A foglalkozás céljai:**

**Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban:** A sikeres megküzdéshez szükséges egyéni megküzdési repertoár tudatosítása és gazdagítása.

**Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/ kiegészítés prevenció:** A Jánoshalmai Kormányhivatal ügyfélkommunikáción és szolgáltatáson alapuló munkakörök kiegészít provokáló tényezőinek azonosítása és a már működő adaptív megküzdési stratégiák azonosítása.

**Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése:** Az önelfogadás kihívásainak és a változásokhoz való viszonyulás megfogalmazása. Mások sikeres elfogadásával kapcsolatos élmények tematizálása. A személyközpontú megközelítést



előtérbe nondirektív technikákkal „vezetett” csoportfoglalkozások, a korosztályi jellegzetességekhez és egyéni igényekhez illeszkedő iránymutató tematika mentén alakultak.

**Mentálhigiénés egyéni beszélgetések:** Krízis intervenciós foglalkozások: Krízishelyzetben lévő személyek segítése, bármilyen életvezetési elakadással, identitásválsággal, önismereti válsággal küszködők számára

**Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése:** az egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése a depresszió és szuicid veszély jobb, minél korábbi felismerése, ill. a megfelelő ellátó helyre való irányítása érdekében

**Csoporttípus:** csoportfoglalkozás, egyéni beszélgetés

### 3. Megvalósítás részletei: módszerek, eszközök, prioritások bemutatása

#### - Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban

Gyakran körvonalazódó témák:

- ☐ Az anyává válás testi és lelki kihívásai.
- ☐ Az anya és/vagy a gyermek szeparációs szorongása.
- ☐ A származási családdal kirajzolódó konfliktusok megoldására tett kísérletek. A családi határok tudatosítása, azok rugalmasságának felismerése.
- ☐ A gyermekek fejlődését kísérő változó alvási szokások anyai erőnlétre gyakorolt hatásai. A párkapcsolat normatív átalakulásával járó kihívások. A fejlődési krízishelyzetek normatív keretbe történő beemelése.
- ☐ A szobatisztaság kialakulását kísérő aggodalmak kezelése.
- ☐ A szülő szerep és a nukleáris család határainak megvédése a külvilágból érzékelt kéretlen kritikáktól.
- ☐ Az önmaguktól- többek között a közösségi médiák hatására- tökéletességet elváró édesanyák kudarcélményeinek megértése, az önreflexió énerővé kovácsolásának folyamata.
- ☐ A munkaerőpiacra való visszatérés kihívásainak tudatosítása, a velük való megküzdést segítő stratégiák kidolgozása.

Az itt zajló csoportos foglalkozások támogatják: a kompetens édesanyák, a testi-lelki egészségben felnövő gyermekek, a családok védelmében és a megtartó közösségi háló kiépítésért a Nyitnikék Gyerekházban zajló szakmai munkát.



### **- Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/ kiégés prevenció:**

A foglalkozás első részében frontális előadás formájában, közérthető formában elhangzottak a munkahelyi kiégés jelenségének főbb ismérvei. A foglalkozás második része interaktív formában zajlott.

Címe: Egy történet amire büszke vagyok az elmúlt év szakmai kihívásai nyomán.

Az önreflexión alapuló beszélgetés fókuszában megvalósult az adaptív egyéni megküzdési stratégiák azonosítása, azok énerősítő kiégésmegelőző preventív szerepének körvonalazása

### **- Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése: A**

beszélgetős pszichológiai foglalkozásokra jelentkezők közül többekkel már találkoztunk egy korábbi interaktivitással egybekötött előadáson, ami jó alapot szolgáltatott az önreflexión és interakción alapuló csoportfoglalkozás lebonyolításhoz.

Az elfogadás élményének tudatosítását és megélését fókuszba állító foglalkozásokon, a szép korú emberek normatív (fejlődési) és eseményszerű kríziseivel, a velük való megküzdés személyiségépítő, szemléletformáló hatásaival foglalkoztunk. Több esetben találkoztunk ezek természetes egymásra rakódásával, illetve a korábban maladaptív módon, esetleg regresszióba vonulással megoldott krízisek hatásaival is.

### **- Az egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése:**

A háziorvosok és asszisztenseik rendszeres képzése a depresszió és szorongásos zavarok felismerésére és kezelésére az öngyilkosság megelőzés hatékony módszere, amely javítja ezen betegségek ellátási színvonalát és az öngyilkossággal szembeni attitűdöt is. Folyamatos, az etikai és jogi kérdések tárgyalását is magában foglaló képzés szükséges az egészségügyi szakemberek számára is.

### **- Egyéni foglalkozások:**

Gyakran körvonalazódó témák:

- ☐ A gyermekágyi időszakot kísérő szorongásos, depresszív állapotok kiszűrése, és kezelési lehetőségeinek feltérképezése.
- ☐ A kisgyermekek betegségének felismerése és kezelése során jelentkező inkompetencia élmény és az ezekhez fűződő szorongások kezelése.
- ☐ A testvérféltékenység kezelése során jelentkező sorozatos kudarcélmények anyaszerepben elbizonytalanító hatásának kezelése.
- ☐ Az anyai szereptől függetleníthető erős szorongásos/depresszív zavarok.
- ☐ Pszichopatológiával élő családtaggal való együttműködés lehetőségei.



- ☐ Az egyéni igények kifejezésének csapdáin alapuló párkapcsolati konfliktusok, krízisállapotok felhalmozása.
- ☐ A párkapcsolat működését a válság szélére sodró függőségek (ld. alkohol, digitális eszközhasználat).
- ☐ Az összeegyeztethetetlennek érzett női szerepek egymásnak feszülésében megélt egyéni krízisek.

#### **4. Tapasztalatok bemutatása:**

##### **- Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Nyitnikék Gyerekházban**

A csoportfoglalkozások felnőtt résztvevői, a találkozások közötti időszakokban is találkoztak és folytatták és elmélyítették a megkezdett munkát. Az itt megszerzett tudásukat tovább vitték a családi működésük kihívásaival való megküzdés érdekében.

Résztvevők visszajelzései szerint a program hiánypótló volt, szívesen vettek részt rajta.

A résztvevők a közérzetük javulásáról számoltak be.

- Mentálhigiénés csoportfoglalkozás Kormányhivatal/ kiégés prevenció: A foglalkozás egésze jó hangulatban zajlott, a foglalkozás végére szinte mindenkinek sikerült bevonódni a munkába.

-Mentálhigiénés csoportfoglalkozás/ önmagunk és mások elfogadásának segítése: A foglalkozás résztvevői aktív munkát végeztek. A beszélgetések jó hangulatban, sok feszültségoldó nevetés kíséretében zajlottak. Sok résztvevő mindkét alkalommal eljött és kifejezték, hogy építőnek érezték a foglalkozásokat.

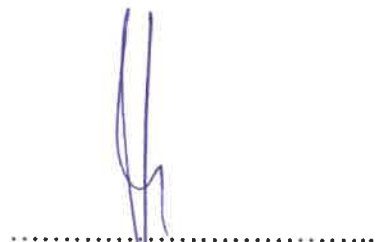
- Az egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése: Mivel az alapellátással a kapcsolatunk folyamatos és kétoldalú, valamint interaktív ezért erre az alkalomra is szívesen eljöttek a szakemberek. Számukra is nagyon fontos a folyamatos, az etikai és jogi kérdésekkel is foglalkozó tudásanyag ismerete.

- Az egyéni foglalkozásokon megjelent kliensek magas szenvedésnyomással rendelkeztek, ami segítette a bizalmi kapcsolat kialakítását, az érzelmi terhekkel való megküzdést és az egyéni cselekvési tervek lehetőségeinek körvonalazását

Jánoshalma, 2024.12.20.



Mester Anasztázia  
szakmai beszámoló készítője



Dr. Horváth Endre  
EFI fenntartó



## II. FEDŐLAP

### EGYÉNI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK

<b>Alapfeladat neve</b>	<b>2.1. Egyéni kockázatfelmérés standard mérőeszközök segítségével</b>
<b>Elvégzett egyéni kockázatfelmérések típusainak száma (db)</b>	<b>Fizikai állapotfelmérés és kockázat szerinti besorolás: 480 db</b> <b>Fagerström-féle nikotinfüggőség teszt: 480 db</b> <b>AUDIT-10 kérdőív az alkoholfogyasztási szokások felmérésére: 480 db</b> <b>PHQ-9 Általános mentális egészségügyi állapot felmérése: 480 db</b> <b>GAD-7 Szorongásmérő szűrőkérdőív: 480 db</b> <b>PHQ-15 Fizikai tünetek: 480 db</b> <b>WBI-5 WHO Jólét-lét kérdőív: 480 db</b> <b>RS-R: 480 db</b>
<b>Az EFI-ben végzett egyéni kockázatfelmérések típusonkénti száma (db)</b>	<b>Fizikai állapotfelmérés és kockázat szerinti besorolás: 80 db</b> <b>Fagerström-féle nikotinfüggőség teszt: 80 db</b> <b>AUDIT-10 kérdőív az alkoholfogyasztási szokások felmérésére: 80 db</b> <b>PHQ-9 Általános mentális egészségügyi állapot felmérése: 80 db</b> <b>GAD-7 Szorongásmérő szűrőkérdőív: 80 db</b> <b>PHQ-15 Fizikai tünetek: 80 db</b> <b>WBI-5 WHO Jólét-lét kérdőív: 80 db</b> <b>RS-R: 80 db</b>
<b>Kitelepülés keretében végzett egyéni kockázatfelmérések száma (db)</b>	<b>Fizikai állapotfelmérés és kockázat szerinti besorolás: 400 db</b> <b>Fagerström-féle nikotinfüggőség teszt: 400 db</b> <b>AUDIT-10 kérdőív az alkoholfogyasztási szokások felmérésére: 400 db</b> <b>PHQ-9 Általános mentális egészségügyi állapot felmérése: 400 db</b> <b>GAD-7 Szorongásmérő szűrőkérdőív: 400 db</b> <b>PHQ-15 Fizikai tünetek: 400 db</b> <b>WBI-5 WHO Jólét-lét kérdőív: 400 db</b> <b>RS-R: 400 db</b>
<b>Az EFI-ben végzett egyéni kockázatfelmérésben résztvevők száma (fő)</b>	<b>80 fő</b>
<b>Kitelepülés keretében végzett egyéni kockázatfelmérésben résztvevők száma a település megnevezésével (fő)</b>	<b>Mélykút/80 fő</b> <b>Jánoshalma 320/fő</b>
<b>Egyéni egészségfejlesztést végző személy neve, végzettsége</b>	<b>Dr. Horvát- Militityi Tünde tanácsadó szakpszichológus, Mester Anasztázia mentálhigiénés szakember, Jutasi Szabina ápoló, Kurucz Iлона ápoló, Sántáné Maráczai Olívia ápoló, Bényi Istvánné ápoló</b>
<b>Alapfeladat neve</b>	<b>2.2. Az egyéni kockázatfelmérés eredménye alapján után követéssel rövid intervenció, közösségi egészségfejlesztési programokba, történő bevonás, szükség esetén alap- vagy szakellátásba történő irányítás</b>
<b>Közösségi egészségfejlesztési programokba történő bevonás</b>	<b>közösségi egészségfejlesztési programokba bevontak száma: 112 fő</b>
<b>Továbbirányítás alap-, vagy szakellátás felé</b>	<b>alapellátás felé irányítottak száma: 59 fő</b> <b>szakellátás felé irányítottak száma: 48 fő</b>

## Programok részletes bemutatása

### 2. Egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások

#### 1. Résztevők jellemzőinek bemutatása (korcsoport 18-44 év, 45-64 év, 65 év feletti, nemek aránya)

A házi orvosok asszisztensei végezték a teljes körű felméréseket szám szerint 4 fő.

Ebből 3 fő Jánoshalma településen a saját praxisban, és 1 fő Mélykúton végezte a felméréseket.

Valamint 80 fő esetében az EFI munkatársai végezték el a felméréseket.

#### 2. Megvalósítás részletei: az alkalmazott eszközök, kérdőívek, és intervenciók típusok szerinti bemutatása

##### A szűrés szakmai tartalma:

*Fizikai állapotfelmérés és kockázat szerinti besorolása*

*Fagerström-féle nikotinfüggőség teszt*

*AUDIT-10 kérdőív az alkoholfogyasztási szokások felmérésére*

*PHQ-9 Általános mentális egészségügyi állapot felmérése*

*GAD-7 Szorongásmérő szűrőkérdőív*

*PHQ-15 Fizikai tünetek*

*WBI-5 WHO Jólét-lét kérdőív*

*RS-R*

**Szűrésen résztvevők száma: 480 fő**

A szűrésekre és az után követésre és intervencióra is nagyon nagy hangsúlyt fektettünk a 2024-es év második felében. Szeptember hónaptól kezdve az asszisztensek végezték a bemeneti méréseket. Az asszisztensek 80 és 160 db bemeneti kérdőívet töltöttek ki a páciensekkel. Ezeket a kérdőíveket szakemberek kiértékeltek, és a pácienseket rövid intervencióra vagy tanácsadásra visszahívták, majd az itt kiszűrt embereket közösségi egészségfejlesztési programokba vagy alapellátás felé, esetleg szakellátás felé irányították.



### 3. Tapasztalatok

A **BMI szerint**: A kliensek 1% volt alultáplált (<18,5), 40%-a normál (18,5-24,9), 35%-a Túl súlyos (25,0-29,9), 24%-a Elhízott kategóriába sorolható. Súlyosan alultáplált kliens nem volt. Az extrém elhízottnak a kliensek 4%-a minősült. Sajnos a túlsúlyosak és elhízottak aránya összesen 59%, ami azt jelenti, hogy a kliensek közel 2/3-ának súlyproblémája van és életmódváltásra van szüksége.

A haskörfogat alapján is a férfi kliensek 46%-ának, a nők 65%-ának veszélyesen vagy kifejezetten veszélyesen nagy a kockázata. Ebből az tűnik ki, hogy a nők nagyobb veszélyben vannak, jobban elhízottak, mint a férfiak.

A **vérnyomás** vizsgálatból az derült ki, hogy a kliensek 39 %-ának 120/80 Hgmm feletti a vérnyomása. Azok a kliensek, akiknél magas vérnyomást tapasztaltunk a háziorvoshoz lettek irányítva.

#### Az alkoholfogyasztás értékelése

AUDIT-10 kérdőívet használtunk az alkoholfogyasztási szokások felmérésére.

A kliensek 94,5 %-a alacsony kockázatú (0-7 AUDIT pont). 3,5 % kockázatos szintű (8-15 AUDIT pont), ők tanácsadásban részesültek. A kliensek 2%-a III. kockázati (ártalmas) szintű, 16-19 AUDIT pontszámot ért el, ők az egyszerű tanácsadáson kívül, rövid intervencióban és folyamatos monitorozásban részesültek.

#### Dohányzásfüggőség

Fagerström-féle nikotinfüggőség teszt kérdőívet használtuk a dohányzás függőség mérésére.

A kliensek 14%-a dohányzik. 45%-uk nagyon enyhén vagy enyhén függő (0-4 pont) 55%-uk közepesen, súlyosan vagy nagyon súlyosan függő (5-10 pont).



## **Mentális állapot**

*PHQ-9 Általános mentális egészségügyi állapot felmérése*

*GAD-7 Szorongásmérő szűrőkérdőív*

*PHQ-15 Fizikai tünetek*

*WBI-5 WHO Jólét-lét kérdőív*

*RS-R*

Kérdőívekkel történtek a felmérések.

A felmérés alapján kliensek 65 %-a nem érintett depresszióval.

Enyhe depressziósnak tekinthető 23%. Közepesen súlyos depresszió a kliensek 8%-ánál van.

4 % esetében pedig súlyos depressziót mutatottak ki a PHQ-9 kérdőív.

A súlyos és közepesen súlyos depressziós klienseket szakorvoshoz irányítottuk. Az enyhe depressziósoknak tanácsadást biztosítottunk és a pszichológushoz, valamint a háziorvoshoz irányítottuk.

A különböző fokú depresszióban szenvedők aránya magas, azaz 35%-os.

A GAD-7 kérdőívénél is hasonló eredményeket láthatunk, azaz 61 %- nál nem jelzett szorongásos zavart, viszont 37%-nál szorongásos zavar gyanúját jelezte, 2%-nál pedig szorongásos zavart jelzett, őket pszichológushoz irányítottuk.

PHQ-15 kérdőíveknél fizikai tünetet szinte kivétel nélkül jelölt mindenki, azonban az 5- 9 pontot elérő enyhe szomatizációt feltételező értéket a válaszadók 59 %-a érte el, a középsúlyos szomatizáció feltételezhető értékét már csak 38 % , a súlyos értéket pedig 3 %. WHO Jól-lét Kérdőív (WBI-5) sokkal jobb képet adott, a válaszadók 98%-ánál megfelelő, vagy magas szintű pszichés jóllétet mutatott.

Tapasztalatok:

A kérdőíveket sajnos valószínűleg nem mindenki értelmezte rendesen, például nem 2 hetet, vagy 4 hetet vettek alapul, tehát így rosszabb eredményeket kaptunk főként a depresszió és a szorongás terén. A pszichológushoz irányított személyek figyelemmel kísérése ezt alá is támasztotta. Ahol a kérdőívek már jeleztek, ott sok esetben nem igazolódott be a jelzett probléma, aminek nagyon örültünk, azonban megkérdőjelezi a kérdőívek hatékonyságát.



Közösségi egészségfejlesztési programokba bevontak száma: 112 fő

Alapellátás felé irányítottak száma: 59 fő

Szakellátás felé irányítottak száma: 48 fő

Jánoshalma, 2024.12.20.

.....  
Mester Anasztázia  
szakmai beszámoló készítője

.....  
Dr. Horváth Endre  
EFI fenntartó

M. M. Horváth



### III. FEDŐLAP

#### EGÉSZSÉGGKOMMUNIKÁCIÓ

<b>EFI által szervezett ismeretterjesztő előadások száma (db)</b>	<b>EFI által szervezett előadások száma 11 db</b>
<b>Részvétel országos kampányok helyi megvalósításában (db)</b>	<p><b>Kampányok száma 12(db)</b>  EFI Iroda és tevékenységeinek bemutatása – posztok, személyes megkeresések valamint EFI hirdetőtábla és szóróanyagok kihelyezése az Egészségügyi Központ betegvárójában</p> <p>Háziorvosok bevonása az EFI Iroda és az általa végzett tevékenységek népszerűsítésébe</p> <p>Felkérés esetén csatlakozunk az országos egészségkommunikációs kampányokhoz a megküldött plakátok és szórólapok kihelyezésével. A helyi egészségkommunikációs kampányokat az EFI Iroda által megvalósított programok népszerűsítésével és az alapellátásban dolgozók bevonásával valósítottuk meg. Ajánlott szűrővizsgálatokra vonatkozó figyelem felhívás főként a Semmelweis Egészségfejlesztési Központ és az NNGYK posztjainak megosztása a közösségi média oldalon, világnapokhoz kötődő saját 2 db poszt megosztás Facebookon ezen felül a kötelező 7 db helyett 12 facebook bejegyzés világnapokhoz kapcsolódva, valamint plakátok és szórólapok kihelyezése több helyen a településen és sz. Egészségügyi Központban.</p>
<b>EFI tevékenységére irányuló kommunikáció</b>	<p><b>EFI tevékenységére irányuló ismeretterjesztő személyes előadások száma: 2 db</b>  <b>EFI tevékenységére irányuló ismeretterjesztő személyes előadásokon résztvevők száma: 29 fő</b>  <b>EFI helyi programokon való megjelenése: 1db</b></p>
<b>Egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő előadások</b>	<p><b>Egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő személyes előadások száma 11 db</b>  <b>Egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő személyes előadásokon résztvevők száma: 122 fő</b></p>
<b>EFI tevékenységére irányuló kommunikációban résztvevő partnerek száma (db)</b>	<b>Kommunikációban résztvevő intézmények, szervezetek sajtó- és médiaszolgáltatók száma 2 db</b>
<b>EFI tevékenységére irányuló kommunikációval elért lakosság száma (fő)</b>	<b>Kommunikációval elért lakosság körülbelüli száma összesen 2000 fő</b> <b>Ebből online poszt 101 db /elérések száma posztonként: 245 és 1714 között mozog</b>

## **Programok részletes bemutatása**

### **3. Az Egészségkommunikáció**

#### **1. A honlap és közösségi média oldal szakmai tartalmának, az EFI által működtetett online közösségi felületeknek és kommunikációs csatornáknak (pl. Facebook, Instagram stb.) és a megosztott szakmai tartalmaknak a rövid bemutatása:**

A Jánosfalvi EFI Facebook oldalt működtet. Tapasztalataink alapján a térségünkben élő emberek, különösen a járványhelyzet miatti lezárásokat követően, jobban örülnek és előnyben részesítik a személyes jelenléttel járó megkereséseket és közösségi vagy egyéni foglalkozásokat az online térben történő időtöltéssel szemben. Ennek megfelelően az oldalon jellemzően az EFI által szervezett programokra szóló meghívók kerülnek közzétételre. Ezen túlmenően, az adott időszakban aktuális, egészségfejlesztési-egészségmegőrzési szempontból hasznosnak ítélt információkat osztunk meg az érdeklődőkkel.

Az oldalnak 1379 fő követője van.

#### **2. A járásban működő egészségfejlesztéssel foglalkozó vagy érintett partner-szervezetekkel, közösségekkel való együttműködés formáinak bemutatása**

Azon túlmenően, hogy adatbázist vezetünk a járásban egészségfejlesztésben tevékenykedő szervezetek és csoportok elérhetőségeiről és programjaikról, illetve az EFI-hez forduló kliensek figyelmét felhívjuk az említett csoportok létezésére, valamint programjaira, az EFI Iroda igény szerint részt vesz az Ifjúsági klub, a Községi Ház, Nyitnikék Gyerekház és a Sorsok Háza szociális intézmény munkájában. A személyes részvételek során bemutatjuk az EFI iroda tevékenységét, programjait és csatlakozásra buzdítjuk a résztvevőket, mindemellett ezeken a helyszíneken programokat valósítunk meg.

#### **3. A szervezett szűrésre történő mozgósítás és szolgáltatásba irányítás és az ennek kapcsán alkalmazott módszerek bemutatása szűréstípusonként pl.: a szűrőközpontba való bejutás szakmai/szervezési támogatása, vastagbél-szűrési mintavételi csomagok házi orvostól átvételére, illetve a minta laborba küldésére való buzdítás stb.**

A szervezett népegészségügyi szűrésekre való lakossági mozgósítás érdekében az EFI Iroda a szűrővizsgálatok szükségességéről, tudományos háttéréről és megalapozottságáról, a vizsgálat menetéről és a vizsgálatokra történő behívások rendszeréről tájékoztatja személyesen az EFI irodához forduló klienseket. Facebook oldalán saját és mások által készített, megosztható

posztok segítségével, plakátokkal és szórólapokkal hívjuk fel a szűrővizsgálatok fontosságára a figyelmet

#### **4. Az EFI munkatársak vagy az EFI által meghívott szakmai előadó által tartott egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő előadásokon ismertetett témák rövid bemutatása**

Az ismeretterjesztő előadások célja a lakosság egészségműveltségének javítása, az egészségtudatosság növelése, az egészségismeretek bővítése és a közösségépítés.

Az életmódbeli tényezők közül a táplálkozás és a mozgás szerepét jártuk körbe részletesen.

A táplálkozást illetően a teljes értékű növényi táplálékok jelentőségét emeltük ki, Komjáti-Lajkó Mónika táplálkozási tanácsadó, vegán séf segítségével, valamint a testmozgással kapcsolatban ismertettük az aktuális ajánlások szerinti kielégítő (azaz, kifejezetten pozitív egészségre, fittségi állapotra gyakorolt hatást eredményező) testmozgást. Szerveztünk előadást gyógynövényes házi patika és aromaterápia témakörben is.


A pszichológusunk segítségével a Mélykúti Mozgássérültek Egyesületénél, és ennek jánoshalmi tagozatánál, valamint a Sorsok Házában és a Művelődési Központban és a Községi Házban is értékes programokat valósítottunk meg.:


- Egészséges életmóddal kapcsolatos előadások az egészségnapokon/ 3 előadás
- Táplálkozás időskorban/ 2 alkalommal
- Önmagunk és társaink elfogadása/ 2 alkalommal
- Együttélés a demenciával / 3 alkalommal
- Áldozattá válás megelőzése/ 2 alkalommal
- Kiégés prevenció/ 1 alkalommal
- Életmódváltó klub/ egészséges táplálkozás és mozgás/ 6 alkalommal

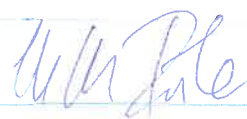
#### **5. Tapasztalatok**

Tapasztalataink alapján járásunkban, a bemutatott „Egészségkommunikációs” tevékenységek közül a legnagyobb sikernek a kiscsoportos egészséges életmódra vonatkozó ismeretterjesztő előadások bizonyultak.

Jánoshalma, 2024.12.20.

  
.....  
Mester Anasztázia  
szakmai beszámoló készítője

  
.....  
Dr. Horváth Endre  
EFI fenntartó



## IV. FEDŐLAP

### KIEMELT FELADAT

<b>Alapfeladat megnevezése</b>	<b>MOZGÁSPROGRAMOK</b> A testmozgás a fizikai állapot javítása/szinten tartása mellett a mentális egészség megőrzésében is fontos szerepet játszik. A fiatalabb korosztály számára szervezett programokon túl az idősek aktivitásának hatékonyabb előremozdítása is célként fogalmazódik meg.
<b>Alapfeladaton belül megvalósított program neve</b>	A mozgással kapcsolatos programjaink külön-külön adatlapon bemutatásra kerültek. Nagy figyelmet fordítottunk arra, hogy minden korosztály számára hangsúlyozzuk a mozgás fontosságát, ezért több folyamatos és egyalkalmas foglalkozást is megvalósítottunk. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senior Örömtánc</li> <li>- Senior Jóga</li> <li>- Idősek tornája</li> <li>- Pilates</li> <li>- Aerobic</li> <li>- Csoportos korai fejlesztés</li> <li>- Modern sport</li> <li>- Életmódváltó klub</li> <li>- Gyalogtúra</li> <li>- Irodai torna</li> </ul>
<b>A program célja</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>EFI szerepe a megvalósításban</b>	<i>Lebonyolító</i>
<b>Az EFI munkatársak közül a program felelősének neve és végzettsége</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Megvalósítás időszaka</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Érintett települések és megvalósítás helyszínei, időpontjai</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>A program formája</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Szintér</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Célcsoport</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Program típusa</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Alkalmak száma/gyakorisága/ időtartama</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Részvételek száma (db)</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Résztevők száma (fő)</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Adott programot befejező résztvevők száma (fő)</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Az EFI által a lebonyolításba bevont partnerek megnevezése</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>
<b>Megvalósításba bevont közreműködők neve, végzettsége</b>	<i>Lásd. 1.2 és 1.4 fedőlapon</i>

Kérjük, hogy a tábla szerkezetén ne változtassanak!

A szürke színű cellákat kérjük ne töltsék ki! Amennyiben szürke színű cellába érték kerül beírásra, azt nem vesszük figyelembe!  
Fehér színű cellát kérjük ne hagyjon üresen!

2024. január 1 - december 31

Téma	Témakör	Lebonyvított-e programot a témakörön belül? Válassza ki: Igen/nem	Amennyiben Igen, a program formáját	Amennyiben Igen, a megtartott programok száma (db)	Amennyiben Igen, a betegklubok száma (db)	Amennyiben Igen, az együttműködések száma (db)	Amennyiben Igen, a megtartott alkalmak száma (db)	Amennyiben Igen, a résztvevők száma (fő)	Amennyiben Igen, a résztvevők száma (db)	Amennyiben nem bonyolított le programot, válassza ki az indokot
1. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFELSZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK	1.1. Gyermeket tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek	Igen	csak személyes	3	3	3	41	172	427	
1. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFELSZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK	1.2. Idősebb (különösen a 65 éves és feletti) korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek	Igen	csak személyes	6	0	5	140	306	1982	
1. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFELSZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK	1.3. Krónikus betegségekre irányuló betegklubok megvalósítása vagy megvalósításában részvétel, kapcsolattartás betegklubokkal	Igen	csak személyes	2	2	1	12	30	124	
1. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFELSZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK	1.4. Egészségkockázatok csökkentésére irányuló, specifikus közösségi egészségfejlesztési tevékenységek (gyermekek, aktív korúak, családok, idősek, krónikus betegek, szociálisan hátrányos helyzetűek)	Igen	csak személyes	9	2	6	117	295	1507	
1. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFELSZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK	1.5. Mentális egészségfejlesztés	Igen	csak személyes	5	0	2	94	127	289	
2. EGYÉNI EGÉSZSÉGFELSZTÉSI SZOLGÁLTATÁSOK	2.1. Egyéni kockázatfelmérés, annak eredménye alapján rövid intervenció, közösségi egészségfejlesztési programokra történő bevonás; szükség esetén alap- vagy szakellátásba történő irányítás	Igen	csak személyes					480	480	
3. EGÉSZSÉSGYAKORLATOK	3.1. Egészséges életmódot biztosító kommunikáció. Az egészséges mint érték és élmény szemléltetése helyi szinten.	Igen	online és személyes							
3. EGÉSZSÉSGYAKORLATOK	3.2. Folyamatos kommunikáció az EFi tevékenységéről	Igen	online és személyes							
4. KIEMELT FELADAT	4.1. Működési programok	Igen	csak személyes	10	1	8	238	405	3188	

Handwritten signature

Handwritten signature