



Zsuzsának, hogy idén is segítséget nyújthattam fogvatartottaknak, a jó döntések megalapozásában, a dohányzás káros hatásainak bemutatásán át, a szűrővizsgálatokkal való megerősítésig. Az egészség óriási kincs, amire vigyázni kell, ami folyamatos befektetést, tanulást igényel. Aki nem egészségügyi iskolában tanul, annak kevesebb lehetősége van arra, hogy tudást kapjon a szervezetről, annak egészséges működéséről, a megbetegedések okairól. Az 5 alkalom alatt megerősítést kaptam arról, hogy jó az egészségbe vetett hitet növelni, kell az embereknek fejleszteni az egészségét, és ez jó befektetés. Az egészségfejlesztő foglalkozások alatt nagyon nagy volt az érdeklődés, örömmel fogadtak minden alkalommal, és a dohányzás volt a

fő téma. A dohánytermékek alkotóelemeitől a szervezetre gyakorolt összes káros hatásáig, illetve a leszokás pozitív változásain át nagyon sok ismeretet tudtam átadni, amit más előadók más szemszögből nézve megerősítettek illetve kiegészítettek.

A dohányzó ember teste plakát, és a dohányzás szervekre gyakorolt hatását szemléltető demonstrációs bőrönd látványa elrettentően hatott, holott a céloom nem ez volt. Szerettem volna, ha tisztán látják és megértik, hogy a dohányban előforduló több mint 3000 káros alkotóelem milyen romboló hatással van a szervezetre, illetve a dohányzó embereknél jelentkező tünetek okai megismerésre kerüljenek. Ezek már komoly elgondolkodásra, illetve az amúgy is szermentessé válni akaróknak a leszokáshoz adtak bátorítást. Ha csak 1 ember szokott le a dohányzásról, már megérte! Emellett a stressz, stresszoldás, szűrővizsgálatok, életünk komoly döntési helyzetei voltak a témák.

Hálásan köszönöm a fogvatartottaknak az érdeklődést, az együttműködést, és a programokon való aktív részvételüket. Kívánom, hogy váljon egészségükre, és hozzanak jó döntéseket. Mindig van második esély, éljenek vele, hiszen a dallal ellentétben (miszerint soha nem süt be a nap) a börtön ablakába is besüt a nap!

Tóthné Koller Mária
egészségfejlesztő

Bedekovich Lőrinc Népfőiskolai Társaság Korhatártalan akadémia



A Bedekovich Lőrinc Népfőiskolai Társaság a GINOP-3.3.3-17-2017-00104kódszámú projekt keretében „Korhatártalan Akadémia - Bedekovich hagyományok és innováció a Jász Világtalálkozó helyszínén, Jászfényszarun és térségében” című programot valósít meg Jászfényszarun, a környező települések – Pusztamonostor, Jászágó, Boldog és Jászfelsőszentgyörgy – bevonásával.

A szervezet célja, hogy a projekt megvalósításával hozzájáruljon, hogy a digitális világból kimaradó állampolgárok nyitottá váljanak a digitális eszközök, praktikumok és szolgáltatások megismerésére és így a lakosság minél tágabb köre lépjen be a digitális környezetbe. Célcsoport: a 45 év feletti, a vidéken élők, az álláskeresők, a nők (kis gyermekesek, nagy családok, vállalkozók családi vállalkozásban dolgozók, vállalkozásukat tervezők) akiket a munkaerőpiacra, a közösségbe visszavárnak s akikben megvan, vagy megteremthető a nyitottság a digitális eszközök kipróbálására, használatára. A támogatás intenzitása 90%, a támogatás összege: 9.88 MFT; Saját forrás, amelyet Jászfényszaru Város Önkormányzata biztosít: 1.10 MFT; Projekt teljes költsége: 10.98MFT.

A népfőiskola 2018. július 1. és 2019. június 30. között KORHATÁRTALAN AKADÉMIA címmel hirdeti meg hagyományos és innovatív programjait, illetve digitális eszközöket, display elemeket szerez be, honlapját fejleszti, közönségtalálkozót, lakossági fórumot szervez. A Digit modul keretében négy szintű térítésmentes informatikai képzést hirdet, „Átkelni a digitális szakadékon” címmel összesen 440 órában s emellett népszerűsítő kiadványok készülnek. A modul programjai: Di-

gitális írástudást megalapozó képzés (2 csoport részére, 60-60 órában), IKER 1. szintű digitális alapképzés (2 csoport részére 35-35 órában), Önálló informatikai eszközhasználatra felkészítő IKER 2. szintű képzés (2 csoport részére 35-35 órában), Digitális alapképzés idősek számára (6 csoport részére 30-30 órában). A képzésről a résztvevők tanúsítványt, illetve a projektév zárásakor a mindkét modulba bekapcsolódóak „Akadémiai Diplomát” kapnak. A Családi modul keretében a Mozgásban az Egészség és Játék-Tér-Zene programelemek - előadások, közösségi, egészségfejlesztő és családi programok, interaktív beszélgetések - valósulnak meg több mint 100 alkalommal.

Bővebb tájékoztató letölthető a www.bedekovich.hu honlapról.

Információ kérhető: Kovács Béla projektvezető; elérhetőség: info@bedekovich.hu

A projekt a Széchenyi 2020 program, a Digitális Jólét Program keretében, Jászfényszaru Város Önkormányzatának támogatásával az eddigi népfőiskolai hagyományok innovatív továbbfejlesztésével valósul meg.