



SAJTÓKÖZLEMÉNY

A FIATALOK KÖZT NÉPSZERŰSÍTI AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT A KULTÚRÁSZ EGYESÜLET AZ „EGYETEMES EGÉSZSÉG” PROJEKTBEN

2013. 09. 07.

Biciklis- és gyalogos túrák, egyetemi előadássorozat, stressz kezelő tréningek, filmvetítés és táborok – csak néhány azon programok közül, amelyeket a KultúrÁsz Közhasznú Egyesület szervez a fiataloknak az „Egyetemes egészség” projekt keretében. A programok legfontosabb célja az egészséges életmód népszerűsítése és a káros szenvedélyek veszélyeinek tudatosítása a 18 és 30 év közötti fiatal felnőttekben. Az egy évig tartó projekt szeptemberben indult az Európai Unió támogatásával.

A projekt általános célkitűzése, hogy hozzájáruljon a magyar társadalom egészségi állapotának javításához, ami pozitívan befolyásolja a munkaképességet, hozzájárulva a magyar gazdaság versenyképességének javításához, a fenntartható növekedéshez, a lakosság életminőségének emeléséhez.

„A projekt közvetlen célja, hogy felkeltsük a Hajdú-Bihar megyében élő, 18-30 év közötti fiatal felnőttek figyelmét az egészséget károsító magatartásformák veszélyeire és következményeire, valamint probléma-megoldási stratégiákat és alternatívákat mutassunk nekik. Ezt szolgálják a projekt során szervezett rendkívül színes foglalkozások, az előadássorozat, az egészségnap, a tréningorozat, a túrák és a táborok.” – mondta Dr. Juhász Erika a KultúrÁsz Közhasznú Egyesület elnöke.

A projekt során a KultúrÁsz 10 alkalomból álló előadássorozatot szervez a Debreceni Egyetemen az életvezetési kompetenciák fejlesztésére. Lesz tréningorozat is 5 alkalommal, többek közt önismeret és konfliktuskezelés témában, valamint a drog- és alkoholfogyasztást megelőző csoportfoglalkozások, filmvetítéssel egybekötve. A stressz kezelését táborban valamint egészségnap keretében tanulhatják meg a résztvevő fiatalok. Ezek során megismerik a stressz főbb kiváltó okait és annak kezelési módszereit. Lesz mentális egészségmegőrzést szolgáló tréningorozat 5 alkalommal, de rádiós és online televíziós oktatóműsor-sorozat is indul az egészséges táplálkozásról.

„Természetesen a testmozgást is kipróbálhatják a fiatalok, hisz lesz biciklitúra, valamint zempléni gyalogos túra, amely közben előadásokat hallhatnak a rendszeres testmozgás előnyeiről. A rekreációs táborban pedig azt mutatjuk be, hogyan segíti az aktív rekreáció az egészség megőrzését, és ez a tevékenység hogyan építhető be a mindennapokba. A programok megvalósításáról a KultúrÁsz Közhasznú Egyesület szakemberei gondoskodnak: orvos, pszichológus, védőnő, masszőr, közösségfejlesztők, tréner, előadók, sportolók és médiaszakemberek.” – ismertette Pintér Magdolna projektmenedzser.

Az „Egyetemes egészség” projekt az Európai Unió támogatásával az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával, a TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1179 program keretében valósul meg. A támogatási időszak: 2013. szeptember 01 - 2014. augusztus 31. A megvalósításra elnyert összeg 9.992.370 Ft.

KultúrÁsz Közhasznú Egyesület

4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

info@kulturasz.hu

www.kulturasz.hu

www.ujsechenyiterv.gov.hu