

SZAKMAI HÍREK

Szerző:

Bende Anna
Mórahalmi Egészségfejlesztési
Iroda, Mórahalom

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.22768](https://doi.org/10.58701/mej.22768)

Beküldve: 2026. 04. 14.
Elfogadva: 2026. 04. 15.
Megjelentetve: 2026. 06. 08.

2026. 4. évfolyam 2. szám

Copyright © 2026 Bende Anna.
Kiadó: Magyar
Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt
hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Mozgás, táplálkozás, lélek, közösség – Komplex egészség- fejlesztési megközelítés a Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda gyakorlatában

*Physical Activity, Nutrition, Mental Well-being and
Community – A Complex Health Promotion Approach
in the Practice of the Mórahalom Health Promotion
Office*

Kulcsszavak: egészségfejlesztés; közösségi programok; mozgás;
táplálkozás; mentális egészség

Keywords: health promotion; community-based programs; physical
activity; nutrition; mental health

Ajánlás

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda komplex szemléletű programjai a mozgás, a táplálkozás és a mentális jóllét egyensúlyára épülnek. A cikk négy, 2025-ben megvalósított programon keresztül mutatja be, hogyan valósítható meg közösségi szinten az egészségtudatos életmód támogatása. A bemutatott kezdeményezések különböző korosztályokat szólítanak meg és hozzájárulnak a lakosság életminőségének javításához, valamint a közösségi kapcsolatok erősítéséhez.

BEVEZETÉS

Az egészségfejlesztés olyan komplex tevékenység, amely az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítésére, az egészség megőrzésére, valamint az egészséget veszélyeztető ártalmak és megbetegedések megelőzésére irányul. Az Egészségfejlesztési Irodák feladatai közé tartozik az egészségtudatosság növelése, az egészséges magatartásformák kialakításának támogatása, valamint a lakosság széles körének elérése prevenciós programokon keresztül.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a lakosságra egyaránt jellemző a mozgáshiány, a helytelen táplálkozás és a mentális túlterheltség. A modern életmód következtében az emberek jelentős része kevesebb időt fordít fizikai aktivitásra, miközben a krónikus betegségekhez vezető állapotok – például az inzulinrezisztencia vagy az elhízás – egyre gyakoribbá válnak. Emellett a mentális egészséget érintő problémák mint a stressz, a szorongás vagy az elmagányosodás is egyre jellemzőbbek.

Ezekre a kihívásokra válaszul a Móraalmi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) tevékenységeit komplex szemlélet mentén szervezi, a móraalmi járás lakosságának igényeire igazítva. Programjai a mozgás, a táplálkozás és a mentális jóllét egyensúlyára épülnek. Kiemelt cél továbbá, hogy a szolgáltatások minél több célcsoport számára elérhetőek legyenek, a gyermekektől az idősekig.

A jelen tanulmányban négy, a 2025-ös évben megvalósított program bemutatásán

keresztül szemléltetjük a Móraalmi EFI tevékenységeinek főbb területeit, amely jól tükrözi a komplex, több pilléren alapuló egészségfejlesztési megközelítést:

1. Rendszeres közösségi mozgásprogramok a Móraalmi EFI hálózatában – a test és a lélek egyensúlya minden korosztálynak.
2. Lisztmentes Kihívás – online közösségi támogatással megvalósított életmódváltó program.
3. Egészséges időződés – a mentális jóllétet támogató interaktív előadássorozat idősek számára.
4. Egészségtábor – komplex élményalapú egészségfejlesztési program 7–10 éves gyermekek számára.

A PROGRAMOK ISMERTETÉSE

A Rendszeres közösségi mozgásprogramok főként Móraalmi, ám a járás több településén is megvalósulnak, heti, illetve havi rendszerességgel. A programkínálat életkorhoz és fizikai állapothoz igazított mozgásformákat tartalmaz, többek között gerincgimnasztikát, hatha és dinamikus jógát, zumbát, dinamikus aerobik órát, az idősek részére szervezett szenior tornát és

A Móraalmi Egészségfejlesztési Iroda rendszeres mozgásprogramjai Móraalmi:

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK
Aquatorna porakkalóval 11:30-14:30 Oktató: Csabai Bernadett Helyszín: Szent Erzsébet Csoportház (Egyetem: 1130-ra a Móra-Vízil) gyógytornász Helyszín: Casaco Club	Turbótonna 13:30-14:30 Oktató: Csabai Bernadett Helyszín: Casaco Club	Gerincgimnasztika 17:00-18:00 Oktató: Csabai Bernadett Helyszín: Casaco Club	Aquatorna porakkalóval 10:00-11:00 Oktató: Csabai Bernadett Helyszín: Szent Erzsébet Csoportház (Egyetem: 1130-ra a Móra-Vízil) gyógytornász Helyszín: Casaco Club
Dinamikus alakformáló aerobik 18:45-20:00 Oktató: dr. Wiermann Ester Rita Helyszín: Casaco Club (1030 Mórahalom, Rózsa ut. 8.)	Anyatorna babakal 18:00-19:00 Oktató: Csabai Bernadett Helyszín: Casaco Club	Retrohik 18:00-19:30 Oktató: Csabai Bernadett Helyszín: Casaco Club	Zumba 17:00-18:00 Oktató: Bernadett Anna Helyszín: Zumba-klub Helyszín: Casaco Club
	Hatha jóga 17:00-18:30 Oktató: Turóczy Tímea Helyszín: Casaco Club		Dinamikus jóga 18:30-19:45 Oktató: Márkai Franz Bernita Helyszín: Casaco Club

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

További információkért az alábbi elérhetőségeken nyíltkozdhat:
www.facebook.com/efi.morahalom/
efi.morahalom@gmail.com
 ☎ +36 70 971 8660

jógát, valamint kismamáknak és anyagyermek párosoknak szóló tornákat. A rendszeres foglalkozásokat munkahelyi mozgásprogramok egészítik ki, továbbá a havi rendszerességgel szervezett közösségi séták és kerékpáros programok is hozzájárulnak a fizikai aktivitás növeléséhez. A programok célja, hogy a résztvevők számára elérhető, élvezhető és fenntartható mozgásformákat biztosítsanak.

A táplálkozási szemléletformálást jelen cikkben a „Lisztmentes Kihívás” című, 28 napos online program képviseli. A program zárt közösségi médiafelületen zajlott, ahol a résztvevők szakmai útmutatást, receptajánlásokat és folyamatos támogatást

kaptak. A kihívást dietetikus szakember vezette, és elsősorban azok számára szólt, akik testtömegcsökkentés, az inzulinszint stabilizálása, az emésztőrendszeri panaszok enyhítése vagy egészségesebb táplálkozási szokások kialakítása céljából szerettek volna életmódváltásba kezdeni. A résztvevők lehetőséget kaptak arra, hogy kipróbálják a liszt- és hozzáadott cukormentes étrendet, miközben tapasztalataikat megoszthatták egymással. A gabonából készült lisztek helyettesítését többek között nagyobb rost- és/vagy fehérjetartalmú alternatív alapanyagokkal – például quinoa, vöröslencse, édesburgonya vagy főzőbanán felhasználásával – oldottuk meg. A közösségi támogatás és az interaktív forma hozzájárult a motiváció fenntartásához és az életmódbeli változások kialakulásához.

Az „Egészséges idősödés” című interaktív előadássorozatunk az idősek lelki egészségét támogatja, amely több településen valósult meg. A program a pszichológiai jóllét megőrzésére, az elmagányosodás csökkentésére és a megküzdési stratégiák erősítésére fókuszált, pozitív pszichológiai, relaxációs és pszichoedukációs elemek alkalmazásával.

A gyermekek egészségfejlesztését többek között az általános iskola alsó tagozatos korosztály számára szervezett, egyhetes Egészségtáborral értük el. Az évente megszervezett tábor már két alkalommal is megtartottuk, ahol a gyermekek élményalapú módon ismerhették meg az egészséges életmód alapjait. A programok során a résztvevők mozgásos, táplálkozási, mentális



28 NAPOS LISZTMENTES KIHÍVÁS

**A Móraalmi
EFI szervezésében**

**Nyári életmódváltó program
a móraalmi járás
lakosai számára!**

Amire számíthatsz:

- segítség a bevásárláshoz
- gyorsan, könnyen elkészíthető, tápanyagdús ételek receptfüzet formájában
- szakmai és közösségi támogatás

További információkért kövessék
Facebook oldalunkat:
<https://www.facebook.com/efi.morahalom/>

és közösségi témájú foglalkozásokon is részt vettek, amelyek hozzájárultak az egészségtudatos szemlélet korai kialakításához.

A bemutatott programok közös jellemzője a közösségi élmény és a szakmai támogatás együttes biztosítása több célcsoportnak, amely elősegíti az egészséges életmód hosszú távú megerősítését.

HATÁS

A programok eredményességét több szempont alapján értékeltük, figyelembe véve a résztvevői visszajelzéseket, a részvételi arányokat, valamint a programok fenntarthatóságát.

A rendszeres mozgásprogramok esetében a résztvevők száma alkalmanként jellemzően 10–20 fő között alakult, miközben folyamatosan érkeztek új résztvevők is, elsősorban a pozitív visszajelzések és a közösségi ajánlások hatására. A résztvevők beszámolóí alapján javult a fizikai közérzetük, nőtt az energiaszintjük, valamint a rendszeres mozgás a mindennapjaik részévé vált. A csoportok fennmaradása és bővülése szintén a program hatékonyságát igazolja.

A „Lisztmentes Kihívás” program során a résztvevők körében pozitív változások voltak megfigyelhetők mind a testösszetétel, mind a közérzet és a hangulat tekintetében. A zárt online közösségben végig magas aktivitás és motiváció volt

tapasztalható, amely a program lezárása után is fennmaradt, jelezve a közösségi támogatás hosszú távú hatását.

Az „Egészséges idősödés” előadássorozat esetében a sikerességet a résztvevők aktív bevonódása és a folyamatosan növekvő igények is alátámasztják. A program több településen is megvalósult és a visszajelzések alapján egyre nagyobb érdeklődés mutatkozott a témák iránt. A résztvevők nyitottsága és a személyes tapasztalatok megosztása hozzájárult a közösségi kapcsolatok erősödéséhez.

Az Egészségtábor során a gyermekek együttműködése, aktivitása és nyitottsága a hét folyamán folyamatosan erősödött. A résztvevők és a szülők visszajelzései alapján a program élvezetesnek és hasznosnak bizonyult és többen jelezték részvételi szándékukat a jövőbeni táborokban is. A program sikerességét az is jelzi, hogy több gyermek mindkét évben megvalósított táborunkban részt vett.

Összességében elmondható, hogy a programok nemcsak egyéni, hanem közösségi szinten is jelentős hatást gyakoroltak. A résztvevők életminőségének javulása mellett erősödtek a közösségi kapcsolatok, valamint nőtt az egészségtudatosság szintje. A tapasztalatok alapján a komplex egészségfejlesztési programok hozzájárulnak a helyi közösségek egészségi állapotának javításához.

A MÓRAHALMI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA BEMUTATÁSA

A Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) 2018-ban jött létre az „Egészségfejlesztés a Homokhátságon” című projekt keretében. Az iroda fenntartója a Móra-Vital Járóbeteg-szakellátó és Fürdőgyógyászati Központ. Az EFI célja a Mórahalmi járás lakosainak testi, lelki és szociális jólétének támogatása, valamint az egészségtudatos életmód elősegítése közösségi és egyéni programok segítségével. A Mórahalmi járás tíz települést foglal magában: Ásotthalom, Bordány, Forráskút, Mórahalom, Öttömös, Pusztamérges, Ruzsa, Üllés, Zákányszék és Zsombó.

Az EFI tevékenységeit szakmai csapat valósítja meg, amely rekreációs szervező és egészségfejlesztő irodavezetőből, dietetikusból, pszichológusból és gyógytorná-

szokból áll. Az iroda rendszeres mozgásprogramokkal, egészségfelmérésekkel, egyéni dietetikai és pszichológiai tanácsadással, valamint különböző célcsoportok számára szervezett programokkal (többek között gyermekek, idősek, családok, krónikus betegek és hátrányos helyzetű csoportok részére) járul hozzá a lakosság egészségének megőrzéséhez és fejlesztéséhez. Tevékenységei során kiemelt figyelmet fordít az egészség három alappilléreire: a mozgásra, a táplálkozásra és a lelki egészségre, egyéni és közösségi szinten is.

További információk a Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda működésével és programjaival kapcsolatban:

Facebook:

www.facebook.com/efi.morahalom

Honlap:

<https://moravital.morahalom.hu/egeszsegfejlesztesi-iroda/>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Bende Anna

Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda, Mórahalom
Mórahalom Health Promotion Office, Mórahalom, Hungary
bende.anna.109@gmail.com
