



4. INNOVATÍV PROGRAM

Fiatalok, kiemelten hátrányos helyzetű, NEET fiatalok egészségfejlesztő és munkaerő-piaci helyzetet javító komplex innovatív programja

„Humán szolgáltatások fejlesztése
térsgéi szemléletben a Pécsi kistérségben”

EFOP-1.5.2-16-2017-00037

2018.

Készítette:



Megrendelő:

Pécs és Környéke Szociális
Alapszolgáltatási és Gyermekjóléti
Alapellátási Központ és Családi
Bölcsőde Hálózat

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalomjegyzék

I.	Az innovatív program célja	1
II.	Előzmény, azonosított probléma	4
III.	Helyi adottságok, célcsoport	5
IV.	Tervezett programelemek.....	8
A.	Egészséges életmód klub foglalkozások	8
B.	Mentálhigiénés és önismereti facilitált műhelymunka sorozat	11
C.	Interaktív életvezetési klubsorozat	14
D.	Vállalkozóvá válás műhely fiatal nők számára	17
E.	Kapcsolódás a „Generációk közti érzékenyítő, az idősek és a hátrányos helyzetű gyermekek, fiatalok, családok aktivitására épülő fejlesztő komplex innovatív program”-hoz.....	19
V.	Kapcsolódások, illeszkedés az operatív programhoz	26
VI.	Irodalomjegyzék	27

Fiatalok, kiemelten hátrányos helyzetű, NEET fiatalok egészségfejlesztő és munkaerő-piaci helyzetet javító komplex innovatív programja

Prevenációs és egészségfejlesztő programok, deviancia prevenció, mentálhigiénés műhelymunka és pályaeorientációs felkészítés

I. Az innovatív program célja

Jelen innovatív program célja, hogy megalapozza a helyi –kiemelten a hátrányos helyzetű, illetve NEET (sem oktatásban, sem képzésben nem jelentkező, állás nélküli)- fiatalok számára szervezett egészségfejlesztő és munkaerő-piaci helyzetet javító komplex innovatív programot. A program a „*Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Pécsi kistérségben*” című, EFOP-1.5.2-16-2017-00037 azonosítószámú támogatási kérelem részeként készült el.

A „*Fiatalok, kiemelten hátrányos helyzetű, NEET fiatalok egészségfejlesztő és munkaerő-piaci helyzetet javító komplex innovatív programja*” illeszkedése a helyi, országos és nemzetközi programokhoz, stratégiákhoz:

Az Orfű Község Önkormányzata által a 2013-2018 közötti időszakra elkészített **Helyi Esélyegyenlőségi Programjának** kapcsolódási pontjai:

- **Általános célok:** „*Cél a szociális gondoskodás a rászoruló rétegek számára (idősek, felnőtt fogyatékosok ellátása), a fiatalok lakosság problémáinak felkarolása, kezelése, közbiztonság, bűnmegelőzés, a térségben élők életminőségének javítása.*”
- **Álláskeresőkkel kapcsolatos cél, szükséges lépés:**
 - A regisztrált, tartós munkanélküliek számára a közmunkaprogramban való részvétel biztosítása.
- **Nőkre vonatkozó célok, szükséges lépések:**
 - Annak feltérképezése, hogy a helyi nők miért vannak nagyobb arányban jelen a munkanélküliek között, mint a férfiak.
 - A nők számára piacképes végzettség megszerzésének ösztönzése.
 - Tájékoztatás a vállalkozóvá válással, családbarát foglalkoztatási formákkal, lehetőségekkel kapcsolatban.
 - A gyermekek napközbeni ellátásának biztosítása annak érdekében, hogy javuljanak a nők munkaerő-piaci esélyei, valamint segítséget kapjanak a munka és a magánélet összehangolásában.

(Helyi Esélyegyenlőségi Program- Orfű Község Önkormányzata [HEP-Orfű], 2013)

A Mecsekvidék Helyi Közösség Egyesület által megalkotott **Helyi Fejlesztési Stratégia** céljai, melyek illeszkednek a **Vidékfejlesztési Program** és az **EU2020** törekvéseihez és hatnak jelen innovatív programra is:

- **Jövőkép:** *„Sokszínű, fenntarthatóan fejlődő, a generációk számára jó életminőséget nyújtó térség, ahol az ott élők őrzik és továbbadják értékeiket, erősítik közösségeiket, lehetőségeiket kihasználva, tudásukra alapozva együttműködnek és alakítják jövőjüket.”*

- **Célok:**
 - A vidéki térségben a gazdasági növekedés előmozdítása, a versenyképesség fejlesztése.
 - A helyi szereplők fejlesztése, annak érdekében, hogy bővüljenek gazdálkodási ismereteik és képesek legyenek tudatos üzletvitelt folytatni, együttműködve a többi helyi szereplővel.
 - A helyi termék piac lehetőségeinek feltárása, kiaknázása.
 - A szegénység és hátrányos helyzet csökkentése, valamint a társadalmi befogadás támogatása.
 - A helyi közösségek megerősítése, a civil szervezetek és a nem formális csoportok hálózatosodásának ösztönzése, az önkéntesség népszerűsítése.
 - A gazdaság, a közszolgáltatás és a civil szektor együttműködésének javítása.
 - A természeti és kulturális értékek megőrzése, megismertetése, megközelíthetővé és bemutathatóvá tétele.

- **Szükséges beavatkozások:**
 - A már működő és az új vállalkozások megerősítése, bővítése:
 - eszközfejlesztés, forrásbővítés
 - vállalkozói, szakmai ismeretek átadása (módszerek: learning by doing, mentori és inkubációs programok, benchmarking, klubok)
 - a helyi, térségi termelők és vállalkozók együttműködésének erősítése
Ezáltal az álláskereső helyzetének előmozdítása, kiemelten a 25 év alatti fiatal és a pályakezdő helyi lakosok számára.
 - A 25 év alatti fiatalok és a pályakezdők elvándorlásának visszaszorítása, ezáltal a települések elöregedésének lassítása.
 - A helyi vállalkozások megerősítése, a helyi termékek előállításának ösztönzése a helyi lakosok jövedelmi helyzetére is pozitívan hat, valamint növeli a megélhetési biztonságot is.

(Helyi Fejlesztési Stratégia [HFS - Mecsekvidék], 2016)

A **Helyi Emberi Erőforrás Fejlesztési Terv** az alábbi pontokban foglalja össze a célokat, melyek kiemelt szerepet kapnak a projektben:

- *„A közösségfejlesztéshez kapcsolódó infrastruktúra fejlesztése.*
- *A civil szervezetek, kulturális intézmények, vállalkozások együttműködése.*
- *A közösségépítésben új, élményalapú programok, attrakciók és tevékenységek ösztönzése.*
- *Preventív programok ösztönzése, olyan ismeretek átadása, melyek könnyen átültethetőek a gyakorlatba.*
- *Integrált közösségi programok és folyamatok generálása (pl.: kultúra, környezetvédelem, egészséges életmód, sport, honismeret területének együttműködésével).*
- *Integrált esélyegyenlőségi programok működtetése, a meglévő kezdeményezések fejlesztése.*
- *A kulturális sokszínűség megőrzése, társadalmi együttműködés ösztönzése.*
- *Környezetvédelemi szemléletformáló programok mennyiségének emelése, módszertani bővítése, a fenntarthatóság témájának ismertté tétele, fontosságának láttatása.*
- *Az egészséges életmóddal kapcsolatos programok mennyiségének emelése, módszertani bővítése, az életminőség javítása.*
- *A generációk közti együttműködés erősítése, az elfogadás, társadalmi szolidaritás ösztönzése.*
- *Erős közösségi kapcsolati háló kialakítása és fenntartása.”*

(Helyi Emberi Erőforrás Fejlesztési Terv – Orfú, [HEEFT-Orfú] 2017)

II. Előzmény, azonosított probléma

A Társadalomkutató Kft. az Új Nemzedék Központ Nonprofit Kft. megbízásából készítette el 2016-ban a hazai fiatalok életmódját, nehézségeit és munkaerő-piaci helyzetét bemutató tanulmányát. A kutatásban 15–29 éves fiatalokat kérdeztek meg, a válaszadók körülbelül 25%-a **nem tanult** a felmérés időpontjában, 30%-uk pedig legfeljebb általános iskolás végzettséggel rendelkezett. A felmérés során is megállapítást nyert, hogy a **szülők végzettsége** hatással van a gyermekek **iskolai pályafutására**: minél magasabb végzettséggel rendelkezik a fiatal édesapja vagy édesanyja, annál kisebb a valószínűsége annak, hogy a gyermek alacsony végzettséget szerez. A válaszadók közül a legfeljebb általános iskolai végzettségű fiatalokról elmondható, hogy az édesapjuk szakmunkás vagy alacsonyabb végzettségű, ezzel szemben a főiskolát vagy egyetemet végzett fiatalok esetén az apák 73%-a legalább érettségizett.

A kutatás a bevont fiatalok **munkaerő-piaci helyzetével** kapcsolatban is gyűjtött adatokat: a fiatalok 24%-a pályafutása során volt már munkanélküli, 13%-uk **a munkaügyi központban is regisztrált**. A válaszadó álláskeresőik között nagyobb számban voltak szakmunkások és alacsonyabb végzettségűek, mint diplomások. Nem csak a munkanélküliek keresnek állást, a megkérdezéskor foglalkoztatott státuszúak 7%-a is váltani szándékozott, ezért állást keresett. A megkérdezettek közel harmada tervezte, hogy **külföldön vállal munkát** a jövőben. Az önálló vállalkozás elindításának gondolata nem volt gyakori, a fiatalok 61%-a jelezte, hogy nem tartja valószínűnek, hogy **vállalkozásba kezd** a következő három évben. A válaszadó 15-29 éves fiatalok 12%-a számára gondot jelent a munkanélküliség, a fiatalok 43%-a számára pedig az anyagi nehézség jelent problémát.

A **szabadidős elfoglaltságok** közül az okostelefonozást, számítógépezést, televízió nézést választották legtöbben, az aktív kikapcsolódást, sportolást a válaszadók valamivel több mint harmada: a fiúk/férfiak 42%-a és a lányok/nők 30%-a végzi rendszeresen. A képet tovább árnyalja, hogy a megkérdezettek közül a középiskolás korúak többet mozognak és edzenek, mint az idősebbek, kihasználva a mindennapos testnevelés adta iskolai és iskolán kívüli sportlehetőségeket. Azok a fiatalok, akik anyagi problémákkal küzdenek, illetve akik nélkülözőnek érzik magukat, az átlagosnál kevesebbet mozognak, mindkét csoport 18%-a végzett **rendszeres testmozgást**. A kutatás alapján elmondható, hogy a hazai fiatalok közel fele **elégedetlen edzettségével**, a 15-29 évesek negyede pedig **elégedetlen egészségi állapotával**.

A fiatalok egészségi állapotáról nem mutat kedvező képet a kutatás:

- a válaszadók negyede naponta iszik energiatalt,
- a 15–19 éves válaszadók 20%-a legalább havonta iszik alkoholt,
- a 20-29 éves válaszadók 35%-a legalább havonta iszik alkoholt,
- a 15–19 éves fiatalok 13%-a dohányzik naponta,
- a 20–29 éves fiatalok 29%-a dohányzik naponta,
- a fiatalok 38%-a fogyaszt minden nap zöldséget és gyümölcsöt.

(Társadalomkutató Kft., 2016)

III. Helyi adottságok, célcsoport

A **Pécsi járás** a megyeszékhelyen kívül **kis és aprófalvakból** áll, egyetlen 5.000 főt meghaladó lakosságszámú települése Kozármisleny város. **Orfú** közigazgatási területén **1013 fő rendelkezik lakóhellyel**. A térség lakosságszáma csökkenő tendenciát mutat, jellemző a fiatalok elvándorlása, a kistelepülések előregedése. A civil társadalom jelenléte változó a járáson belül, a civil szervezetek közötti kapcsolatok és együttműködések nem erősek.

(HEEFT-Orfú, 2017)

Baranya megyében a **rendszer váltást** követően alapvetően megváltozott a **gazdaság** helyzete: a bányák bezárása, az addig hagyományos ágazatok eltűnése nagy gondot okozott, melynek hatása a mai napig érezhető. Az iskolázottsági adatok a 2001-2011 közötti tíz évben javultak a térségben, a legfeljebb nyolc általános iskolai osztályt végzetek aránya csökkent, ezzel párhuzamosan nőtt a diplomások aránya (16,2%), valamint 60%-kal emelkedett az érettségit szerzők száma is, azonban ezen adatok továbbra is elmaradnak az országos átlagtól.

A **bérek** is elmaradnak az országos átlagtól, azonban enyhén növekvő tendenciát mutatnak. A térségre jellemző, hogy a Pécshez közelebb eső, valamint a nagyobb lélekszámú településeken magasabb, a megye központjától távolabb elhelyezkedő, valamint a kistelepüléseken alacsonyabb jövedelemmel rendelkeznek a munkavállalók.

A térség sok szempontból is **kedvező adottságúnak** mondható: a természeti környezet szépsége miatt a Pécs-Orfú-Abaliget kerékpárút, az Orfúi Aktív Viziturstikai Központ, az Orfúi Aquapark kedvelt turisztikai attrakcióvá vált. Az Orfúi Medvehagyma Fesztivál, valamint a „Fishing in Orfú” is népszerűsíti a környéket, valamint a Zöld-út program, Mecsek Zöldút hálózat –mely Cserkútról indul, és érinti Abaliget, Kovácsszénája, Kővágótottos, Kővágószőlős és Orfú településeket.- illetve az egyházi turizmus Mária útja révén is sokan eljutnak Orfúre és környékére. A **tematikus utak, programok, turisztikai attrakciók, valamint a helyi termék előállításának támogatása** a Helyi Fejlesztési Stratégiában is megjelent, valamint jelen projektben is fontos szerepet kaphat.

A bejegyzett **civil szervezetek** (pl.: egyesületek, alapítványok) ezer lakosra jutó száma a 2000-es évektől emelkedést mutatott a térségben, területi eloszlásuk azonban egyenletlen képet mutat, előnyt élveznek Baranya megyeszékhelyéhez, Pécshez közel fekvő, valamint a turisztikai szempontból kiemelt települések, így Orfú is. Ennek ellenére fontos lenne a szervezetek együttműködésének ösztönzése, a szervezetek működésének fejlesztése, kiemelt téma lehet az önkéntesség népszerűsítése, valamint a közösségfejlesztő, generációk közti érzékenyítő programok ösztönzése.

(HFS – Mecsekvidék, 2016)

Az Orfű Község Önkormányzata által 2013-ban elkészített Helyi Esélyegyenlőségi Program adatai szerint Orfűn - a térségben jellemző és az országos helyzethez hasonlóan – **romlott a fizetések és a nyugdíjak vásárló értéke**, mivel az infláció mértékét nem ellensúlyozták a béremelések. Ennek ellenére az összes lakóház alkalmas a lakhatásra, illetve szinte minden családi házra jut egy gépjármű.

A településen nem található szegregátum, a család- és gyermekjóléti szolgálat által figyelemmel kísért, védelembe vett gyermekek esetén sem volt jellemző a lakhatási helyzettel kapcsolatos esetek hangsúlya, inkább a: *„családok életviteli problémáit, az anyagi nehézségeket, valamint a magatartás és teljesítmény-zavarokat”* jelölték meg a szociális szakemberek problémaként. Elmondható, hogy nem érinti Orfűt a mélyszegénység, azonban a foglalkoztatással kapcsolatos adatok javítására szükség lenne, kiemelten a nők vonatkozásában. Ezen intézkedések segítik a családok helyzetének stabilizálását, a gyermekszegység megelőzését.

Orfűn családi bölcsőde, óvoda és alsó tagozatos általános iskola (amely a Pécsi Bánki Donát Utcai Általános Iskola Fekete István Tagiskolájaként) működik, fontos lenne azonban a 14-25 éves **fiatalok konstruktív szabadidő eltöltésével, deviancia prevenciójával, valamint pályaorientációjával is foglalkozni**. A felső tagozatos és középiskolás korú gyermekek nagyrészt pécsi intézményekben folytatják tanulmányaikat, - a tapasztalatok szerint nem jellemző, hogy az orfűi tanulók jelenléte egy-két iskolára koncentrálódna -, illetve Abaligetre, a Pécsi Püspöki Hittudományi Főiskola Szent Mária Magdolna Gyakorló Általános Iskolában is sok diák kerül.

Fontos továbbá foglalkozni a **népesség elöregedésének**, valamint a **fiatalok elvándorlásának** problémájával is.

(HEP-Orfű, 2013)

A program megvalósításába **bevonható szereplők, partnerek:**

- Orfűi Közös Önkormányzati Hivatal
- Esztergár Lajos Család- és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ
- Háziiorvosi Szolgálat, háziorvos
- Pécs és Környéke Szociális Alapszolgáltatási és Gyermekjóléti Alapellátási Központ és Családi Bölcsőde Hálózat
- Megóv-lak Családi Bölcsőde
- Orfűi Fekete István Óvoda és Konyha
- Pécsi Bánki Donát Utcai Általános Iskola Fekete István Tagiskolája
- Szent Mária Magdolna Gyakorló Általános Iskola (Abaliget)
- Orfűi Körzeti Megbízott Rendőr
- Szociális Szövetkezetek (Mecsek Kincse és Zöld Aktív)
- Helyi civil szervezetek:
 - Orfűért Közalapítvány
 - Orfűi Társaskör Egyesület
 - Orfűi Polgárőr Egyesület

- Orfűi Vitorlás Egyesület
- Orfűi Lovas Klub Egyesület
- Orfűi Sport Egyesület
- Orfűi Kézműves Egyesület
- Malomkő Alapítvány
- Pécsi Kajak-Kenu Alapítvány
- Szegedi Karszt és Barlangkutató Egyesület

A fejlesztések, projektek megtervezése és megvalósítása során elengedhetetlen a **helyi lakosság, közösségek, szakemberek** igényeinek, ötleteinek és javaslatainak megismerése. A **speciális, helyi igények** körvonalazása, a közösségi felmérés a projekt hatékonysága és a részvételi hajlandóság fokozása szempontjából is szükséges. Nem csak a Pécsi járásban és így Orfűn, de az egész országban fontos lenne a közösségi aktivitás fokozása, a **CLLD** (közösségvezérelt helyi fejlesztés) **típusú fejlesztések** serkentésére, valamint város és vidék együttműködésén alapuló **közszolgáltatás- és közösségfejlesztés előidézése**.

A projekt által megszólítani kívánt, **közvetlen és közvetett célcsoportok**:

- Fiatalok (15-29 éves korúak), kiemelten:
 - NEET fiatalok,
 - Családalapítás előtt álló fiatalok,
- Nők,
- Családi közösségek,
- Önfoglalkoztatás iránt nyitott személyek,
- Közszolgáltatásban dolgozók,
- Civil szervezetek képviselői.

IV. Tervezett programelemek

- A. Egészséges életmód klub foglalkozások
- B. Mentálhigiénés és önismereti facilitált műhelymunka sorozat
- C. Interaktív életvezetési klubsorozat
- D. Vállalkozóvá válás műhely fiatal nők számára
- E. Kapcsolódás a „Generációk közti érzékenyítő, az idősek és a hátrányos helyzetű gyermekek, fiatalok, családok aktivitására épülő fejlesztő komplex innovatív program”-hoz

A. Egészséges életmód klub foglalkozások

Közvetlen célcsoport:

- helyi fiatalok (15-35 évesek),
- kiemelten NEET fiatalok (sem oktatásban, sem képzésben nem jelentkező, állás nélküli)

Közvetett célcsoport:

- helyi lakosság, közösség egésze,
- helyi döntéshozók,
- helyi szakemberek (pl.: orvos, szociális szakember, pedagógus),
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Célok:

- a helyi közösség megerősítése, a fiatalok helyi beágyazottságának elmélyítése,
- az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretátadás, készség és képességfejlesztés,
- hosszú távon célunk a helyi fiatalok egészségi állapotának javítása, a betegségek korai felismerése és kezelésbe vétele,
- munkaerő-piaci fejlesztés, a munkaképesség megalapozása,
- a bevont szakemberek megszólításával az adott szakma, tudományterület bemutatása, pályaorientációs témájú kötetlen beszélgetés keretében a fiatalok számára pályaválasztással kapcsolatos ismeretek átadása.

Témakörök:

- az egészség és az egészségfejlesztés fogalma, prevenció és korrekció,
- szűrések és állapotfelmérés,
- az egészségfejlesztés lehetőségei, a különböző betegségek megelőzése, civilizációs betegségek, fertőzések, az egyes szervrendszerek működése
- állóképesség, a testmozgás lehetőségei és pozitív hatásai,
- küzdősportok és önvédelem,
- egészséges táplálkozás és folyadékpótlás, (táplálék piramis és okos tányér),
- divat diéták és tévhitek a táplálkozással kapcsolatban,

- E-számok és adalékanyagok, bio élelmiszerek,
- személyes higiéné, a kozmetikumok összetétele, hatásai, bőrbarát és természetes alapanyagokkal végzett szépségápolás.

Alkalmazható módszerek:

- frontális előadás, interaktív elemekkel (pl.: a magyarázatot megszakító feladat, prezentáció, filmjelenet levetítése, körkérdés, ötletroham),
- gyakorlatok, bemutatók, közös tevékenység, például kozmetikum- vagy ételkészítés,
- tanulástechnikát fejlesztő elemek: például a foglalkozás során reflektív napló módszerének ismertetése és vezetése; a jegyzetelést segítő szempontsor kiosztása,
- könyvajánló, szakmai kiadványok, tájékoztató füzetek átadása, valamint online felületek bemutatása a későbbi tájékozódás, további ismeretszerzés ösztönzésére.

Megvalósítók, bevont szakemberek:

- projektkoordinátor, közösségfejlesztő,
- családorvos, szakorvosok (pl.: belgyógyász, bőrgyógyász, kardiológus, fogorvos,)
- dietetikus, védőnő,
- gyógytornász, edző, rendőr,
- kozmetikus, fodrász,
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Helyszín: Közösségi tér (pl.: Medvehagyma Ház Ökoturisztikai Látogatóközpont terme, iskolai osztályterem vagy tornaterem).

A testmozgás témáját bemutató foglalkozásokat érdemes egy tornateremben megvalósítani. Az egészségügyi állapotfelmérés, anyajegy szűrés az orvosi rendelőben, iskolai/óvodai orvosi szobában vagy szűrőbuszban valósulhat meg.

Időkeret, ütemezés:

12 alkalom:

1.-4. alkalom: **Az egészség fogalma, egészségügyi állapotfelmérés**

- a téma bemutatása, alapvető ismeretek átadása és tévhitek eloszlata,
- szűrések és állapotfelmérés elvégzése, elemzés és értékelés, az életmódváltás lehetőségeinek ismertetése,
- civilizációs betegségekkel, fertőzésekkel kapcsolatos ismeretátadás,
- az egyes szervrendszerek működésének ismertetése, az egészségfejlesztés lehetőségei,

5.-7. alkalom: **Testmozgás**

- állóképesség, a testmozgás lehetőségei és pozitív hatásai, ismeretek átadása, testmozgás kóstoló: különböző sportágak és mozgásformák képviselőinek

bemutatkozása, standok felállítása, egyéni beszélgetés, valamint tanácsadás keretében vagy prezentáció és eszközbemutató segítségével,

- a helyes testtartás, gerinctorna és pilates, valamint joga bemutató és a tartásjavítás lehetőségeinek ismertetése, gyógytornász által végzett állapotfelmérés és értékelés,
- küzdősportok és önvédelem bemutató és kipróbálási lehetőség, rövid tájékoztató az önvédelemmel, veszélyforrásokkal kapcsolatban, egyéni konzultációs lehetőség biztosítása,

8.-10. alkalom: **Táplálkozás**

- egészséges táplálkozás és folyadékpótlás alapjai, ismeretátadás, okos-tányér rajzának kiosztása, online applikációk bemutatása az étrend összeállításához kapcsolódóan, minta étrend elkészítése és egyéni konzultáció biztosítása,
- divat diéták és tévhitek a táplálkozással kapcsolatban, közös ételkészítés (pl.: saláta, müzli szelet és zabszelet, aszalványokkal édesített szaloncukor elkészítése), minta fogyókúrás étrend összeállítása és bemutatása,
- helyi termék kóstoló, csíráztatás kipróbálása, ismeretátadása az E-számokkal és adalékanyagokkal, bio termékekkel és termékjelzésekkel kapcsolatban, fogyasztóvédelmi tájékoztatás,

11.-12. alkalom: **Testápolás**

- személyes higiéné, fogápolás és bőrápolás témájának bemutatása, anyajegy szűrés,
- előadás a kozmetikumok összetételéről, hatásairól, a bőrbarát szépségápolás jegyében kozmetikumok elkészítése (pl.: ajakír, arckrém, testápoló, fürdősó, napvédő krém, természetes szűnyogriasztó permet).

Alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben.

Ideális csoportlétszám: 10-15 fő, maximum 25 fő részvételére van lehetőség.

Nem zárt csoport, mivel az egyes foglalkozások nem épülnek egymásra.

A résztvevő fiatalok kiválaszthatják az őket érintő témákat és előzetes regisztráció után részt vehetnek egy-egy különálló alkalmon, vagy az összes foglalkozáson is.

Szükséges anyagok, eszközök, berendezés:

- A résztvevőknek megfelelő mennyiségű szék, körben elhelyezve, a jegyzeteléshez asztal vagy rajztábla.
- Projektor, laptop, hangfal, vetítő vászon vagy nagyobb fehér falfelület, valamint internet kapcsolat.
- Csomagolópapír, rajzeszközök a csoportmunkához.
- Ételkészítéshez, kozmetikumok elkészítéséhez: asztal, folyóvíz, konyhai eszközök, alapanyagok a választott receptnek megfelelően, fénymásolt és laminált recept kártyák.

B. Mentálhigiénés és önismereti facilitált műhelymunka sorozat

Közvetlen célcsoport:

- helyi fiatalok (15-35 évesek),
- kiemelten NEET fiatalok (sem oktatásban, sem képzésben nem jelentkező, állás nélküli)

Közvetett célcsoport:

- helyi lakosság, közösség egésze,
- helyi döntéshozók,
- helyi szakemberek (pl.: orvos, szociális szakember, pedagógus),
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Célok:

- a helyi fiatalok önismeretének fejlesztése,
- a lelki egészséggel kapcsolatos ismeretátadás, készség és képességfejlesztés,
- hosszú távon célunk a helyi fiatalok lelki egészségének fejlesztése, a pszichés betegségek korai felismerése és kezelésbe vétele, konstruktív stressz-kezelési technikák bemutatása,
- a helyi közösség megerősítése, a fiatalok helyi beágyazottságának elmélyítése,
- munkaerő-piaci fejlesztés, a munkaképesség megalapozása, valamint pályorientációs támogatás biztosítása,
- a bevont szakemberek megszólításával az adott szakma, tudományterület bemutatása, pályorientációs témájú kötetlen beszélgetés keretében a fiatalok számára pályaválasztással kapcsolatos ismeretek átadása.

Témakörök:

- önismeret,
- a lelki egészség fogalma és összetevői,
- stressz a mindennapokban, stressz-kezelés,
- függőségek, szerhasználat,
- devianciák,
- kapcsolatok az ember életében,
- konfliktusok és konfliktuskezelés,
- a családok működése, konfliktusok és krízisek a családban,
- a családi életciklusok,
- struktúra, hierarchia és szabályok a családban,
- kommunikáció, (verbális és nonverbális)
- pályaválasztás, pályaalakosság, pályorientáció,
- quarterlife krízis (életnegyedi, kapunyitási vagy életkezdesi krízis), mindennapi nehézségek a fiatalok életében,
- iskolai és munkahelyi mentálhigiéné, (agresszió és mobbing)
- reziliencia, a pszichés rugalmasság,
- „pszichofitnesz” Bagdy Emőke nyomán,
- relaxáció.

Alkalmazható módszerek:

- frontális előadás, interaktív elemekkel (pl.: a magyarázatot megszakító feladat, prezentáció, filmjelenet levetítése, körkérdés, ötletroham),
- játékok, szituációs gyakorlatok,
- csoportmunkára épülő feladatok, gyakorlatok, a témához kapcsolódó társasjátékok kipróbálása (pl.: Dixit, Tabu, Lélekpillangó, stb.)
- közös gyakorlati tevékenység, például: relaxációs technikák kipróbálása, kérdőívek és tesztek kitöltése és értékelése,
- filmjelenetek közös megtekintése és beszélgetés (pl.: Van valami furcsa és megmagyarázhatatlan, Augusztus Oklahomában, Három hirdetőtábla Ebbing határában, Sráckor),
- tesztek, kérdőívek kitöltése és értékelése (pl.: Thomas-Kilmann teszt),
- tanulástechnikát fejlesztő elemek: például a foglalkozás során reflektív napló módszerének ismertetése és vezetése; a jegyzetelést segítő szempontsor kiosztása,
- könyvajánló, szakmai kiadványok, tájékoztató füzetek átadása, valamint online felületek bemutatása a későbbi tájékozódás, további ismeretszerzés ösztönzésére.

Megvalósítók, bevont szakemberek:

- projektkoordinátor, közösségfejlesztő,
- pszichológus, mentálhigiénés szakember,
- addiktológus, felépülő függő,
- családterapeuta,
- pályaválasztási tanácsadó, munkaerő-piaci szakember,
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Helyszín: Közösségi tér (pl.: Medvehagyma Ház Ökoturisztikai Látogatóközpont terme, iskolai osztályterem vagy tornaterem).

A relaxáció témáját is bemutató foglalkozást érdemes egy tornateremben megvalósítani.

Időkeret, ütemezés:

12 alkalom:

1.-3. alkalom: A lelki egészség fogalma, stressz és szorongás-kezelés, függőségek

- önismeret, a lelki egészség fogalma és összetevői,
- stressz a mindennapokban, stressz-kezelés, tesztek, kérdőívek kitöltése és értékelése,
- függőségek, szerhasználat témájában interaktív előadás felépülő függő bevonásával, élménybeszámoló meghallgatása,

4.-6. alkalom: Emberi kapcsolatok, családok

- ismeretátadás: kapcsolatok az ember életében, a társas támogatás fontossága,
- konfliktusok és konfliktuskezelés témában tudásbővítés, tesztek, kérdőívek kitöltése és értékelése, szituációs játékok

- a családok működése, konfliktusok és krízisek a családban témában előadás tartása és szituációs játékok, valamint filmjelenet vetítés és szakemberek által vezetett beszélgetés,

7.-9. alkalom: **Kommunikáció, pályaválasztás**

- kommunikáció témájában interaktív előadás szituációs gyakorlatokkal, társasjátékkal,
- pályaválasztás, pályaalakmasság, pályaaorientáció témájában beszélgetés szakemberekkel, tesztek, kérdőívek kitöltése és értékelése, állásinterjú szimuláció,
- iskolai és munkahelyi mentálhigiéné témájának bemutatása, (agresszió és mobbing), helyzetgyakorlatokkal,

10.-12. alkalom: **Lelki egészség a gyakorlatban**

- reziliencia, a pszichés rugalmasság fogalmának ismertetése,
- „pszichofitness” Bagdy Emőke nyomán, a „*Kacagj! Kocogj! Érints! Segíts! és Lazíts!*” elvek ismertetése, kipróbálása játékos feladatok keretében,
- relaxációs technikák bemutatása és kipróbálása.

Alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben.

Ideális csoportlétszám: 10-15 fő, maximum 15 fő részvételére van lehetőség.

Javasolt a zárt csoport forma, mivel az egyes foglalkozások részben egymásra épülnek, illetve szenzitív témákat érintenek az egyes alkalmak, ezért segítséget jelent az aktív részvételben a támogató, közösségként működő állandó résztvevőkből álló csoport.

Egy-egy általánosabb, kevésbé személyes témát feldolgozó alkalom nyitottá tehető igény esetén: például 7. alkalom a kommunikációról; 8. alkalom a pályaválasztásról; valamint az első alkalom, amely segít abban, hogy a leendő csoporttagok elköteleződjenek, eldöntsék, hogy regisztrálnak-e a későbbi alkalmakra is.

Igény esetén több csoport is indítható életkor alapján: külön a középiskolások, egyetemisták és a pályakezdők számára, kiemelten az őket érintő problémákra, kérdésekre koncentrálna.

Szükséges anyagok, eszközök, berendezés:

- A résztvevőknek megfelelő mennyiségű szék, körben elhelyezve, a jegyzeteléshez asztal vagy rajztábla.
- Projektor, laptop, hangfal, vetítő vászon vagy nagyobb fehér falfelület, valamint internet kapcsolat.
- Csomagolópapír, rajzeszközök a csoportmunkához.
- Társasjátékok, gyakorlatokhoz szükséges feladatkártyák, tesztek és kérdőívek fénymásolatai.
- Relaxációs gyakorlatokhoz jóga szőnyeg, szivacs vagy vastag szőnyeg, a résztvevőknek megfelelő mennyiségű párna, valamint zene lejátszásához laptop és hangfal.

C. Interaktív életvezetési klubsorozat

Közvetlen célcsoport:

- helyi fiatalok (15-35 évesek),
- kiemelten NEET fiatalok (sem oktatásban, sem képzésben nem jelentkező, állás nélküli)

Közvetett célcsoport:

- helyi lakosság, közösség egésze,
- helyi döntéshozók,
- helyi szakemberek (pl.: orvos, szociális szakember, pedagógus),
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Célok:

- a helyi közösség megerősítése, a fiatalok helyi beágyazottságának elmélyítése,
- készség és képességfejlesztés,
- munkaerő-piaci fejlesztés, pályaorientációs támogatás nyújtása,
- az önkéntesség népszerűsítése,
- hosszú távon célunk a helyi fiatalok életvezetésének támogatás, gyakorlati ismeretek átadása,
- fenntarthatósággal, egészséges életmóddal kapcsolatos szemléletformálás.

Témakörök:

- szabás-varrás klub (pl.: varrás, kötés, horgolás, ruhák tervezése és elkészítése, javítási munkák),
- főző klub (pl.: alapvető konyhai eljárások bemutatása és begyakorlása, egészséges ételek elkészítése, befőzés, savanyítás, sütés nélküli édességek összeállítása),
- egészséges testápolás klub (pl.: egészséges kozmetikum bemutató, szappanfőzés, krémek, dezodor elkészítése, egészséges testápolással kapcsolatos technikák és ismeretek elsajátítása),
- újrahasznosítás klub (pl.: játékok, díszek, ajándékok, ékszerek és használati tárgyak elkészítése szelektíven gyűjthető és egyéb hulladékokból, fenntarthatósággal kapcsolatos ismeretek elsajátítása, zöld szemléletváltás),
- ezermester klub (pl.: javítási, karbantartási és ház körüli munkák elvégzése, különböző technikák és eljárások begyakorlása),
- kertgondozás klub (pl.: ültetés, palántázás, kerti munkák, komposztálás kipróbálása, különböző technikák és eljárások begyakorlása).

Alkalmazható módszerek:

- gyakorlati tevékenységek (pl.: főzés, kozmetikumkészítés, kerti munkák kipróbálása, alkotás hulladékból),
- játékok, szituációs gyakorlatok, csoportmunkára épülő feladatok,
- könyvajánló, szakmai kiadványok, tájékoztató füzetek átadása, valamint online felületek bemutatása a későbbi tájékozódás, további ismeretszerzés ösztönzésére.

Megvalósítók, bevont szakemberek:

- projektkoordinátor, közösségfejlesztő,
- szakmunkások: villanyszerelő, asztalos, vízvezeték szerelő, szakács, kozmetikus, fodrász,
- dietetikus, védőnő,
- környezetvédelmi szakember, pedagógus (pl.: technika, rajz és vizuális kultúra szakos),
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Helyszín:

- szabás-varrás klub: közösségi tér, iskolai technika terem,
- főző klub: közösségi tér, iskolai technika terem, tankonyha,
- egészséges testápolás klub: közösségi tér, iskolai technika terem, tankonyha,
- újrahasznosítás klub: közösségi tér, iskolai technika terem,
- ezermester klub: közösségi tér, iskolai technika terem, tankonyha,
- kertgondozás klub: iskolai vagy óvodai tankert, közösségi kert kialakítása Orfűn.

Időkeret, ütemezés:

**6 különböző típusú klub,
klubonként 5-10 alkalommal,
alkalmanként 2 x 45 perc időkeretben**

Szabás-varrás klub:

- varrás, javítási munkák (pl.: nadrág és szoknya felvarrása, gomb rögzítése)
- sál, sapka megkötése,
- horgolás, például karácsonyi dísz elkészítése,
- szatyor, táska vagy egyszerűbb ruha megtervezése és megvarrása,

Főző klub:

- alapvető konyhai eljárások bemutatása és begyakorlása,
- egészséges ételek elkészítése,
- befőzés, savanyítás,
- sütés nélküli egészséges édességek,

Egészséges testápolás klub:

- egészséges kozmetikum bemutató,
- szappanfőzés,
- krémek, dezodor, napvédő krém, fürdőszó elkészítése,

Újrahasznosítás klub:

- játékok elkészítése szelektíven gyűjthető és egyéb hulladékokból (pl.: pillepalckból ügyesség játék, plüssfigura maradék anyagokból),

- díszek, ajándékok elkészítése szelektíven gyűjthető és egyéb hulladékokból (pl.: díszdoboz újrapiapírból, könyvjelző kartonból),
- ékszerek elkészítése szelektíven gyűjthető és egyéb hulladékokból (pl.: nyaklánc, karkötő tejes dobozból),
- használati tárgyak elkészítése szelektíven gyűjthető és egyéb hulladékokból (pl.: tárolók konzervdobozból, tusfürdő flakonból vagy pillepalackból).

Ezermester klub:

- bútorok összeállítása,
- dekorációs elemek, használati tárgyak megtervezése és elkészítése,
- dekoráció rögzítése,

Kertgondozás klub:

- iskolai vagy óvodai tankert, közösségi kert kialakítása Orfűn,
- magaságyás létrehozása,
- fóliasátor kialakítása,
- ültetés, palántázás,
- csíráztatás,
- komposztálás.

Ideális csoportlétszám: 8-10 fő, maximum 10 fő részvételére van lehetőség.

Az egyes klubok foglalkozásai egymásra épülnek, a fiatalok kiválaszthatják az őket érintő klubokat, melyeknek javasolt az összes alkalmán, vagy akadályoztatottság esetén a foglalkozások 90%-án részt venni. A jelentkezők előzetes regisztráció után vehetnek részt egy vagy több klub foglalkozásain.

Szükséges anyagok, eszközök, berendezés:

- szabás-varrás klub: varrógépek, sablonok és a varráshoz, kötéshez, horgoláshoz szükséges eszközök és alapanyagok,
- főző klub: felszerelt tankonyha (folyóvízzel, gáz- vagy villanytűzhellyel és sütővel), a kiválasztott receptek elkészítéséhez szükséges alapanyagok,
- egészséges testápolás klub: felszerelt tankonyha (folyóvízzel, gáz- vagy villanytűzhellyel), a kiválasztott kozmetikumok elkészítéséhez szükséges alapanyagok,
- újrahasznosítás klub: megtisztított hulladékok, az alkotáshoz szükséges alapanyagok (pl.: ragasztó, olló, színes papír) és eszközök, szerszámok,
- ezermester klub: felszerelt technikaterem, szerszámok, alapanyagok,
- kertgondozás klub: kert, növények, magok, palánták és kertgondozáshoz szükséges eszközök.

D. Vállalkozóvá válás műhely fiatal nők számára

Közvetlen célcsoport:

- helyi fiatal nők (18-35 évesek):
 - álláskeresők,
 - vállalkozóvá válás iránt nyitott személyek,
 - a család és a munka összeegyeztetésében nehézséggel küzdők.

Közvetett célcsoport:

- helyi lakosság, közösség egésze,
- helyi döntéshozók,
- helyi szakemberek (pl.: orvos, szociális szakember, pedagógus),
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Célok:

- a helyi nők munkaerő-piaci helyzetének javítása,
- a vállalkozóvá válás ösztönzése,
- a család és a munka összeegyeztetésének előremozdítása, a már működő jógyakorlatok bemutatása, új lehetőségek feltárása,
- ismeretátadás: vállalkozással kapcsolatos jogi, pénzügyi, marketing ismeretek átadása,
- készség- és képességfejlesztés,
- a helyi termékek és szolgáltatások fejlesztése,
- a helyi közösség megerősítése, a fiatalok helyi beágyazottságának elmélyítése.

Témakörök:

- pénzügyi alapismeretek (pl.: pénzügyi alapfogalmak, adózás, könyvelés),
- a vállalkozóvá váláshoz kapcsolódó ismeretek (pl.: vállalkozási formák, vállalkozási terv),
- jogi alapismeretek (pl.: a munkajog alapjai, szerződéskötés, fogyasztóvédelem, vállalkozás bejegyztetése),
- marketing és kommunikációs alapismeretek (pl.: megjelenés, egységes arculat kialakítása, hagyományos reklámok, kiadványok, weblapfejlesztés, a közösségi média lehetőségei),
- pályázati alapismeretek (pl.: pályázatok felkutatása, pályázatírás, költségvetés elkészítése, projektmenedzsment)
- mentálhigiénés és pszichológiai alapismeretek (pl.: idő menedzsment, stressz-kezelési technikák, munkahelyi konfliktuskezelés).

Alkalmazható módszerek:

- frontális előadás, interaktív elemekkel (pl.: a magyarázatot megszakító feladat, prezentáció, filmjelenet levetítése, körkérdés, ötletroham),
- játékok, szituációs gyakorlatok, kiemelten a munkaerő-piac témájához kapcsolódóan,
- projektek, üzleti tervek kidolgozása és értékelése páros és csoportmunka keretében,

- tanulástechnikát fejlesztő elemek: például a foglalkozás során reflektív napló módszerének ismertetése és vezetése; a jegyzetelést segítő szempontsor kiosztása,
- könyvajánló, szakmai kiadványok, tájékoztató füzetek átadása, valamint online felületek bemutatása a későbbi tájékozódás, további ismeretszerzés ösztönzésére.

Megvalósítók, bevont szakemberek:

- projektkoordinátor, közösségfejlesztő,
- pszichológus, mentálhigiénés szakember,
- közgazdász, mérlegképes könyvelő,
- jogász,
- pályaválasztási tanácsadó, munkaerő-piaci szakember,
- marketing és kommunikációs szakemberek,
- tapasztalattal rendelkező vállalkozók,
- helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei.

Helyszín: Közösségi tér (pl.: Medvehagyma Ház Ökoturisztikai Látogatóközpont terme, iskolai osztályterem vagy tornaterem).

Egyes foglalkozásokhoz tabletekere, laptopokra vagy asztali számítógépekre, áramvételi lehetőségre, internetkapcsolatra van szükség.

Időkeret, ütemezés:

12 alkalom, alkalmanként 4 óra időkeretben, összesen 48 óra

1.-2. alkalom: Pénzügyi alapismeretek

- pénzügyi alapfogalmak,
- adózási típusok,
- könyvelés, könyvelési anyag előkészítése,
- pályázatokhoz kapcsolódó pénzügyek.

3.-4. alkalom: A vállalkozóvá váláshoz kapcsolódó ismeretek

- vállalkozási formák megismerése,
- vállalkozási terv elkészítésének alapjai, gyakorlati technikák bemutatása,
- joggyakorlatok ismertetése,

5.-6. alkalom: Jogi alapismeretek

- a munkajog alapjai,
- szerződéskötés,
- fogyasztóvédelem,
- vállalkozás bejegyeztetése, módosítása,

7.-8. alkalom: Marketing és kommunikációs alapismeretek

- megjelenés, egységes arculat kialakítása,

- prezentáció készítés,
- hagyományos reklámok, kiadványok,
- weblapfejlesztés,
- a közösségi médiában rejlő lehetőségek,

9.-10. alkalom: **Pályázati alapismeretek**

- pályázatok felkutatása, pályázatírás,
- költségvetés elkészítése,
- projektmenedzsment és pénzügyi vezetés,

11.-12. alkalom: **Mentálhigiénés és pszichológiai alapismeretek**

- önismeret,
- idő menedzsment,
- stressz-kezelési technikák,
- munkahelyi konfliktuskezelés.

Alkalmanként 4 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben.

Ideális csoportlétszám: 10-15 fő, maximum 15 fő részvételére van lehetőség.

Javasolt a zárt csoport forma, mivel az egyes foglalkozások részben egymásra épülnek, illetve részben szenzitív témákat érintenek az egyes alkalmak, ezért segítséget jelent az aktív részvételben a támogató, közösségként működő állandó résztvevőkből álló csoport.

Szükséges anyagok, eszközök, berendezés:

- A résztvevőknek megfelelő mennyiségű szék, körben elhelyezve, a jegyzeteléshez asztal vagy rajztábla.
- Projektor, laptop, hangfal, vetítő vászon vagy nagyobb fehér falfelület, valamint internet kapcsolat.
- Csomagolópapír, rajzeszközök a csoportmunkához.

E. Kapcsolódás a „Generációk közti érzékenyítő, az idősek és a hátrányos helyzetű gyermekek, fiatalok, családok aktivitására épülő fejlesztő komplex innovatív program”-hoz

A fiatalok számára szervezett programelemek mellett fontos, hogy a 15-35 éves korosztály a projekt keretében tervezett „Generációk közti érzékenyítő, az idősek és a hátrányos helyzetű gyermekek, fiatalok, családok aktivitására épülő fejlesztő komplex innovatív program” programelemein is képviseltessék magukat.

Önkéntesség komplex programsorozat megvalósítása, a speciális munkaerő-piaci helyzetű személyek és a családok támogatása érdekében, a közösségfejlesztés igényével

A közvetlen célcsoportként szerepelnek a fiatalok.

Célok:

- a helyi közösség megerősítése, a generációk közti együttműködés fejlesztése, a lakosság helyi beágyazottságának ösztönzése,
- hosszú távon célunk a helyi idősek, nyugdíjasok készségeinek és képességeinek megőrzése, az aktív nyugdíjas kor, önkéntes tevékenység ösztönzése,
- munkaerő-piaci fejlesztés biztosítása a sérülékeny csoportok számára (pl.: nők, iskolázatlanok, a keresletnek nem megfelelő végzettséggel rendelkezők), a munkaképesség megőrzése,
- az önkéntességgel kapcsolatos tájékoztatás, készség és képességfejlesztés,
- a nők számára a munka és magánélet összehangolásának támogatása, segítségnyújtás a gyermekek felügyeletében és az idősek gondozásában.

Önkéntesek felkészítése: 5 alkalommal (alkalmanként 4 óra, 1 óra = 45 perc időkeretben). Ideális csoportlétszám: 10-15 fő, maximum 15 fő részvételére van lehetőség. Zárt csoport, mivel az egyes foglalkozások egymásra épülnek, javasolt az összes alkalmon megjelenni, aktívan részt venni a gyakorlati feladatokban, tevékenységekben.

Témakörök:

- az önkéntesség fogalma, előnyei, az önkéntes tevékenység lehetőségei,
- önkéntesek fogadása / önkéntes tevékenység végzése és ehhez kapcsolódó adminisztratív feladatok (pl.: szerződéskötés, jelenléti ív vezetése, referencia),
- a civil szektor működése, önkéntességgel kapcsolatos joggyakorlatok,
- gyermekfelügyeleti, animátori feladatok ellátása, pedagógiai alapismeretek,
- idősgondozás, gerontológiai alapismeretek.

Kiállítás megszervezése és kreatív alkotói pályázat megvalósítása – helyi identitás erősítése és pályaorientáció

A közvetlen célcsoportként szerepelnek a fiatalok.

Célok:

- a helyi hagyományok ápolása, az idősek bevonásával tradicionális ételek, sütemények elkészítése, kézműves technikák elsajátítása,
- alkotói pályázat keretében az értékek megőrzése, a település történetének, hagyományainak feldolgozása,
- a helyi közösség megerősítése, a generációk közti együttműködés fejlesztése, a lakosság helyi beágyazottságának ösztönzése, a fiatalok, beköltözők számára az Orfűhöz kötődés erősítése,

- hosszú távon célunk a helyi idősek, nyugdíjasok készségeinek és képességeinek megőrzése, az aktív nyugdíjas kor, önkéntes tevékenység ösztönzése.

Foglalkozássorozatok:

5 alkalommal, alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben kézműves foglalkozássorozat szervezése, 8-10 fő részvételével, mely során a fiatalok a helyi idősektől, szakemberektől sajátíthatják el a tradicionális technikákat. Zárt csoport, mivel az egyes foglalkozások egymásra épülnek.

5 alkalommal, alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben sütő-főző foglalkozássorozat szervezése, 8-10 fő részvételével, mely során a fiatalok a helyi idősektől, szakemberektől sajátíthatják el a tradicionális technikákat. Zárt csoport, mivel az egyes foglalkozások egymásra épülnek.

Alkotói pályázat meghirdetése, két korcsoportban:

- 14-18 éves középiskolások számára
- 18-25 éves fiatalok számára

A résztvevők feladata a kézműves és a sütő-főző foglalkozássorozat során megismert technikák felhasználásával alkotói pályázat keretében helyi termékek, szolgáltatások megtervezése, melyek ötvözik a hagyományokat és a modern igényeket, eljárásokat (pl.: tradicionális és modern technikákat és motívumokat ötvöző ékszer; helyi jellegzetes gyümölcsöt tartalmazó, de újszerű fűszerezésű lekvár; vagy házi tészta készítő tanfolyam megtervezése). A pályázók a termék, szolgáltatás ismertető szövegével, egy termék prototípussal, szolgáltatás esetén tematikával, bemutatkozó videó felvétellel pályázhatnak, valamint el kell készíteniük egy figyelemfelkeltő posztert, melyből a termékekkel együtt kiállítást szervez a pályáztató.

Pályaaorientációs foglalkozás: 1 alkalommal, 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben pályaaorientációs foglalkozás szervezése, 10-15 fő részvételével, mely során a középiskolás diákok és szüleik közösen vehetnek részt egy interaktív előadáson, és közösen dolgozhatják fel a pályaválasztás, helyi termékek és a vállalkozóvá válás témáját.

Tervezett intézkedési terv: tevékenységek és résztvevők, időbeli ütemezés, valamint a tervezett költségigény megvalósulás esetén

Tevékenység, gyakorosság, időkeret	Résztvevők, megvalósítók	Költségigény	Időbeli ütemezés																	
			2017.				2018.				2019.									
			I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.							
<p>A. Egészséges életmód klub foglalkozások</p> <p>12 alkalommal</p> <p>Alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben.</p> <p>Ideális csoportlétszám: 10-15 fő, maximum 25 fő részvételére van lehetőség.</p>	<p>Résztvevő:</p> <ul style="list-style-type: none"> helyi fiatalok (15-35 éves korig), kiemelten NEET fiatalok <p>Megvalósító:</p> <ul style="list-style-type: none"> projektkoordinátor, közösségfejlesztő, családorvos, szakorvosok (pl.: belgyógyász, bőrgyógyász, kardiológus, fogorvos,) dietetikus, védőnő, gyógytornász, edző, rendőr, kozmetikus, fodrász, helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei. 	<p>Terembérllet: 2500 Ft / óra</p> <p>Előadói díj: 10.000 Ft / óra</p> <p>Catering, frissítő biztosítása: 8.000 Ft / alkalom = 96.000 Ft</p> <p>Alapanyag: 10.000 Ft/ alkalom = 120.000 Ft</p>																x	x	x

<p>B. Mentálhigiénés és önismereti facilitált műhelymunka sorozat</p> <p>12 alkalommal</p> <p>Alkalmanként 2-3 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben.</p> <p>Ideális csoportlétszám: 10-15 fő, maximum 15 fő részvételére van lehetőség. Nagyobb érdeklődés esetén érdemes két csoportot indítani.</p>	<p>Résztevő:</p> <ul style="list-style-type: none"> helyi fiatalok (15-35 éves korig), kiemelten NEET fiatalok <p>Megvalósító:</p> <ul style="list-style-type: none"> projektkoordinátor, közösségfejlesztő, pszichológus, mentálhigiénés szakember, addiktológus, felépülő függő, családterapeuta, pályaválasztási tanácsadó, munkaerő-piaci szakember, helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei. 	<p>Terembérlet: 2500 Ft / óra</p> <p>Előadói díj: 10.000 Ft / óra</p> <p>Catering, frissítő biztosítása: 8.000 Ft / alkalom = 96.000 Ft</p> <p>Alapanyag: 5.000 Ft/ alkalom = 60.000 Ft</p> <p>Egyszeri kiadás: 50.000 Ft értékben fejlesztő társasjátékok beszerzése, mely a többi programelem során is használható.</p>									X	X	X
---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

<p>C. Interaktív életvezetési klubsorozat</p> <p>6 különböző típusú klub, klubonként 5-10 alkalommal, alkalmanként 2 x 45 perc időkeretben</p> <p>Ideális csoportlétszám: 8-10 fő, maximum 10 fő részvételére van lehetőség.</p> <p>Az egyes klubok foglalkozásai egymásra épülnek, a fiatalok kiválaszthatják az őket érintő klubokat, melyeknek javasolt az összes alkalmán, vagy akadályoztatottság esetén a foglalkozások 90%-án részt venni. A jelentkezők előzetes regisztráció után vehetnek részt egy vagy több klub foglalkozásain.</p>	<p>Résztevő:</p> <ul style="list-style-type: none"> helyi fiatalok (15-35 éves korig), kiemelten NEET fiatalok <p>Megvalósító:</p> <ul style="list-style-type: none"> projektkoordinátor, közösségfejlesztő, szakmunkások: villanyszerelő, asztalos, vízvezeték szerelő, dietetikus, védőnő, szakács, kozmetikus, fodrász, környezetvédelmi szakember, pedagógus (pl.: technika, rajz és vizuális kultúra szakos), helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei 	<p>Terembérllet: 2500 Ft / óra</p> <p>Előadói díj: 6.000 - 10.000 Ft / óra</p> <p>Alapanyag: 15.000 Ft/ alkalom</p> <p>Eszközök bérleti díja: összesen 100.000 Ft (pl.: varrógép, csiszológép, szögbelövő bérlése)</p> <p>A tankert/közösségi kert kialakításához egyszeri kiadás: 200.000 Ft (pl.: komposztáló, faanyag, szerszámok, termőföld, trágya)</p>								x	x	x
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

<p>D. Vállalkozóvá válás műhely fiatal nők számára</p> <p>12 alkalommal</p> <p>Alkalmanként 4 óra (1 óra = 45 perc) időkeretben, összesen 48 órában.</p> <p>Ideális csoportlétszám: 10-15 fő, maximum 15 fő részvételére van lehetőség.</p>	<p>Résztevő:</p> <ul style="list-style-type: none"> helyi fiatalok (15-35 éves korig), kiemelten NEET fiatalok <p>Megvalósító:</p> <ul style="list-style-type: none"> projektkoordinátor, közösségfejlesztő, pszichológus, mentálhigiénés szakember, közgazdász, mérlegképes könyvelő, jogász, pályaválasztási tanácsadó, munkaerő-piaci szakember, marketing és kommunikációs szakemberek, tapasztalattal rendelkező vállalkozók, helyi civil szervezetek munkatársai és önkéntesei. 	<p>Terembérllet: 2500 Ft / óra</p> <p>Előadói díj: 10.000 Ft / óra</p> <p>Catering, frissítő biztosítása: 8.000 Ft / alkalom = 96.000 Ft</p> <p>Alapanyag: 10.000 Ft/ alkalom = 120.000 Ft</p>								x	x	x
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

V. Kapcsolódások, illeszkedés az operatív programhoz

A projekt célkitűzései és tevékenységei szorosan illeszkednek a nemzeti stratégia, azon belül pedig a különböző operatív programok, így különösen az EFOP prioritásaihoz. Az EFOP elsődleges célja, hogy a humán tőke és a társadalmi környezet javításával járuljon hozzá a társadalmi felzárkózási és népesedési kihívások kezeléséhez.

A 2014-2020 közötti időszakban jelentős uniós forrás áll Magyarország rendelkezésére. A korábbi hétéves periódushoz képest – melynek a legfőbb célja a leszakadt régiók felzárkóztatása volt – a jelenleg futó ciklusban az EU más célkitűzéseket vállalt. Ezeket 11 pontban foglalta össze. Az összes tagállamnak a 11 célhoz kell igazítania saját fejlesztési terveit, így mind a 28 ország egy irányba fejlődik majd tovább. A célok között megjelenik az emberi erőforrások fejlesztése is, amelyhez kapcsolódóan az Európai Bizottság elfogadta az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Programot (EFOP).

Az operatív program által meghatározott prioritások között szerepel a helyi együttműködések erősítése, az elmaradott térségek fejlesztése, és az esélyegyenlőség megteremtése. A helyi együttműködések fejlesztése az általunk tervezett projekt esetében is kulcsszerepet kap. A konzorciumban együttműködő, azonos problémákkal bíró települések együttműködésénél biztosítható a szubszidiaritás elvének érvényesítése is.

Az Európai Unió fejlesztési programjaiban mindig jelentős szereppel bírnak a hátrányos helyzetű térségek felzárkóztatására irányuló intézkedések. A bemutatott települések mindegyikéről elmondható, hogy mind társadalmi, mind szociális, mind pedig infrastrukturális szempontból komoly elmaradással bírnak az Uniós és a hazai átlaghoz viszonyítva egyaránt. A megvalósítani kívánt projektek erre reflektálva igyekeznek megállítani a lemaradást és fejlődési pályára állítani a térséget.

A projekt tartalmi szempontból a következő módon kapcsolódik az EFOP cél- és intézkedés-rendszeréhez:

- a települési önkormányzatok által biztosított alapszintű humán közszolgáltatásokban dolgozó szakemberek szakmai kompetenciáik fejlesztésével, továbbképzésével elősegíti a társadalmi kohézió növekedését és javítja a hátrányos helyzetű népesség minőségi szolgáltatásokhoz való hozzáféréseinek esélyeit,
- a célterületen élő óvodás és iskoláskorú gyermekek személyiségfejlődését és kompetencia fejlesztését elősegítő iskolán kívüli programok megvalósításával emeli a köznevelés minőségét, jelentősen csökkentheti a korai iskolaelhagyás kockázatát. Ezen túl hozzájárul az érintett szülők foglalkoztathatóságához, egészségi állapotuk, életminőségük javulásához, továbbá szüleik nevelési képességének fejlődéséhez,
- a hátrányos helyzetű tanulók közneveléshez való hozzáféréseinek javítása révén hozzájárul a végzetek munkaerő piaci pozíciójának és a térségre jellemző humán erőforrás struktúrájának javulásához.

(HEEFT - Orfű, 2017)

VI. Irodalomjegyzék

1. 2005. évi LXXXVIII. törvény
2. 2012. évi I. törvény a munka törvénykönyvéről
3. Artemisszió Alapítvány. (2008.) *Mi közöd hozzá? – Oktatási segédanyag*. Budapest: Artemisszió Alapítvány
4. Bagdy Emőke (2013). *Pszichofitness*. Budapest: L'Harmattan Kiadó
5. Bagdy, E. és Telkes J. (1999) *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó
6. Berecz, Á. (2006). *Globális nevelés Oktatócsomag - fiatalok iskolai és iskolán kívüli neveléséhez*. Pécs: Zöld – Híd Alapítvány
7. Brander, P. és Keen, E. (szerk.) *Kompasz Kézikönyv a fiatalok emberi jogi képzéséhez*. [Online] 2004. (Hivatkozva: 2018.október.08.) <https://rm.coe.int/kompasz-hun-2004/16808cf89b>
8. Dévai, M. (1994) *Játszd meg magad*. Budapest: LAMIN Kft
9. Ewles, Linda – Simnett, Ina (1999). *Egészségfejlesztés gyakorlati útmutató*. Budapest: Medicina Könyvkiadó
10. Helyi Emberi Erőforrás Fejlesztési Terv – Orfú, 2017
http://epa.oszk.hu/02900/02943/00063/pdf/EPA02943_kapocs_2014_4_74-82.pdf
11. Juhász Ágnes: *Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés - Oktatási anyag* (2002). Budapest. Forrás: <http://www.jfk.szie.hu/files/docs/nevelestudomanyi/munkapszichologia/munkahelyistressz.pdf> (Letöltés ideje: 2014.09.01.)
12. Karamánné Pakai Annamária: Szűrés és mérési lehetőségek In: Szabó József (szerk.): *Munkahelyi lelki egészségvédelem - Képzési és tanácsadási kézikönyv* (2012) Budapest. NYME – BGF – PTE – ZFOK – PFA- Gépészeti mechatronikai hálózati kutatás és képzési együttműködés
13. Kiss, E. és Sz. Makó H. (szerk.) (2010) *Mentálhigiénié és segítő hivatás*. Pécs: Pro Pannonia Kiadó
1. Mecsekvidék Helyi Közösség Egyesület (2016) Helyi Fejlesztési Stratégia
2. Orfú Község Önkormányzata (2013) Helyi Esélyegyenlőségi Program
14. PTE FEEK (2014) *Élő könyvtár projekt* [Online] (Hivatkozva: 2018.október.08.) http://feek.pte.hu/hir/Elo_konyvtar_projekt
15. Ruff Brigitta (szerk.): *Elméleti és gyakorlati kézikönyv a munkahelyi stresszkezelés helyes gyakorlatának kialakításához* (2012). Debrecen. Upstairs Consulting Oktatási Tréner és Tanácsadó Kft.
16. Társadalomkutató Kft. Magyar ifjúság kutatás 2016. [Online] 2016. (Hivatkozva: 2018. november 17.) http://www.ujnemzedek.hu/sites/default/files/magyar_ifjusag_2016_a4_web.pdf
17. Zöld–Híd Alapítvány (2011) *Globális nevelés applikációs kártyacsomag*. Pécs: Zöld–Híd Alapítvány
18. Zöld-Híd Alapítvány. (2014) *Most változtass! - egészséges életmód oktatási csomag*. Pécs: Zöld-Híd Alapítvány