**Melléklet**

“A ***VIVA Savaria!*** nem csupán programok sorozatát jelenti, hanem egy olyan összetartó közösséget, melynek tagjai támogatják egymást az egészségesebb élet felé vezető úton.”

**Szombathely Megyei Jogú Város**

***„VIVA Savaria! – Élj egészségesen, élj tovább!”***

**Egészségfejlesztési Programja**

A *“****VIVA Savaria! - Élj egészségesen, élj tovább!”*** egészségfejlesztési stratégia cselekvési programja Szombathely elkötelezettségét tükrözi egy egészségesebb, élhetőbb város megteremtése iránt, ahol a lakók fizikai és lelki jóléte kiemelt figyelmet kap. A program középpontjában az egészséges életmód, az aktív közösségek és a fenntarthatóság áll, melyek összehangolt, minden korosztályt megszólító programokkal és intézkedésekkel valósíthatók meg. A terv célja, hogy a város minden lakójának lehetőséget biztosítson egy jobb életminőség elérésére, miközben erősíti a közösségi összetartozást és a városi környezet fenntarthatóságát.

A *“****VIVA Savaria! - Élj egészségesen, élj tovább!”*** egészségfejlesztési stratégia célterületei:

1. A program az egészséges táplálkozás terén szorgalmazza a helyben termelt élelmiszerek előtérbe helyezését, a közétkeztetés fejlesztését és az egészséges étrend elérhetőségét minden korosztály számára, különös tekintettel az oktatási intézményekre. A növényi alapú étrend hangsúlyozásával és a helyi termelők támogatásával a város célja, hogy csökkentse a feldolgozott élelmiszerek fogyasztását és szorgalmazza az egészséges étkezési szokásokat.
2. A rendszeres sportolás népszerűsítése és a sportolási lehetőségek bővítése kiemelt feladat. Új kerékpárutak, szabadtéri fitneszparkok és gyalogos övezetek kialakításával a város lakói számára könnyen elérhetővé válhat a mindennapi testmozgás. Helyi sportesemények, például városi gyaloglások, futások, túrák és családi sportnapok szervezésével a közösségi aktivitás is növelhető, különböző kihívások meghirdetésével, a helyi cégek, intézmények, vállalkozások bevonásával tovább bővíthető.
3. A mentális egészség kiemelt figyelmet kap, stresszkezelő programokkal, önismereti tréningekkel és támogató csoportokkal. A közösségek lelki jólétét elősegítő rendezvények és az idősebb generációkat is megszólító programok erősítik a társadalmi összetartozást.
4. Rendszeres szűrővizsgálatok, egészségügyi tanácsadások, előadások és a dohányzásról, alkoholfogyasztásról való leszokást segítő kampányok révén a város célja, hogy csökkentse a krónikus betegségek előfordulását és támogassa a megelőzést.
5. Az önkéntesség ösztönzése és a közösségi programok szervezése erősíti a generációk közötti kapcsolatokat, elősegíti a társadalmi összetartozást és a generációk közötti szolidaritást.
6. A városi zöldterületek bővítése, közösségi kertek létrehozása és a környezettudatos közlekedés ösztönzése fontos része a cselekvési tervnek. Az egészséges környezet fenntartása érdekében a levegőminőség javítását és a háztartási hulladék csökkentést célzó programok is megvalósulhatnak.

A *“****VIVA Savaria! - Élj egészségesen, élj tovább!”*,** Szombathely Egészségfejlesztési Programjaa VIVA Savaria Egészségpontok hálózatán keresztül közvetlenül elérheti a város lakóit, szűrésekkel, tanácsadásokkal és közösségi eseményekkel.

Szombathely Megyei Jogú Város Önkormányzatának koordináló szerepe – szakmaközi együttműködések ösztönzésével - biztosíthatja a programok összhangját, a programtervben szereplő célok elérését.

### **1. Az egészséges táplálkozás elősegítése, népszerűsítése**

**1.1 Helyi termelők, termelői piacok - Szombathelyi Vásárcsarnok**

Az egészséges táplálkozás alapelveinek ismertetése, a helyi termelők támogatása és az étkezési szokások megváltoztatása egy komplex, hosszú távú cél, amely nemcsak a vásárlói szokások alakítását, hanem a helyi közösség egészségi állapotának javítását is célozza. Az egészséges táplálkozás népszerűsítése és tudatosítása alapvető fontosságú a közösség hosszú távú jólétéhez. Ennek részeként a program célja, hogy a vásárlók és a helyi közösség számára bemutassa az egészséges étkezési szokások alapjait. Az egészséges táplálkozás kulcsa, hogy a napi étkezések tápanyagokban gazdagok legyenek. Ehhez elengedhetetlen, hogy a helyi piacokon elérhető friss, szezonális és változatos alapanyagokat népszerűsítsük, amelyek magas vitamin- és ásványianyag-tartalommal rendelkeznek. Fontos, hogy a helyes étkezési szokások magukban foglalják a mértékletes étkezést és az étkezések sokszínűségét.

A helyi termékek fogyasztása segíthet abban, hogy egy-egy étkezés során a különböző tápanyagok megfelelő arányban szerepeljenek az étrendben. Az ételek elkészítése során javasolt a helyben elérhető, friss alapanyagok felhasználása, minimalizálva a feldolgozott élelmiszerek használatát. A helyi termelők támogatása nemcsak gazdaságilag előnyös, hanem környezetvédelmi és egészségi szempontból is. A vásárlók számára fontos, hogy megértsék, miért előnyös a helyi termelők termékeinek választása. Fontos lenne, hogy a szombathelyiek többször és több friss zöldséget, gyümölcsöt, hüvelyeseket és más olyan növényi alapú termékeket fogyasszanak, amelyek gazdagok rostokban és antioxidánsokban.

A táplálkozási szokások megváltoztatása egy lassú és hosszú távú folyamat, amely a közösség étkezési kultúrájának formálását célozza, hogy támogassa a jobb közérzetet, az egészséget és a hosszú életet.

**Cél:**

**-**  a lakosság minél szélesebb körének megismertetése az egészséges táplálkozás alapjaival.

- a Szombathely Városi Vásárcsarnok kínálatának és forgalmának jelentős növelése

- új vásárlói szokások kialakításának elősegítése.

Fenti célkitűzések a Vásárcsarnok tevékenységi körébe tartoznak, így az egyes feladatok is szorosan az intézményhez kötődnek.

**A Szombathely Városi Vásárcsarnok versenyképességének növelése**

**-** Szükséges a helyi termelők és vállalkozások körének folyamatos bővítése, kiemelten támogatva a fiatalabb generációk csatlakozását. Mentorprogramok indítása kezdő termelők számára, hogy segítséget kaphassanak a piacra lépésben.

**-** A vásárlói igények figyelembevételével új termékek és szolgáltatások bevezetése, különös figyelmet fordítva az egészséges, helyi termékek népszerűsítésére.

**-**  Online piaci kiszállítási rendszer kialakítása átvételi pontokkal és élelmiszer-automaták telepítésével, hogy a szombathelyi vásárcsarnok vásárlói kényelmesebben juthassanak hozzá a termékekhez.

**Fenntarthatóság és innováció**

**-** Folytatni szükséges a zöld kampányokat, a napenergia hasznosításának lehetőségeit megteremteni, valamint új fenntartható megoldások bevezetését a piacon.

**-**  A “Tudatos vásárló” programhoz kapcsolódóan workshopok és tájékoztató események, ételkészítési bemutatók, előadások szervezése, melyek segítik a vásárlókat az egészségtudatos döntések meghozatalában.

**-**  A piacon belül a vásárlói és árusítói komfort javítása érdekében légkondicionáló rendszer beépítése, a hátsó csarnok felülvilágító ablakainak hő- és fényvédő fóliázása, hogy a nyári hónapokban is kellemes legyen a vásárlás és árusítás.

**-**  A körforgásos hulladékgazdálkodási program folytatása, tovább bővítve a szelektív hulladékgyűjtő pontokat és az újrahasznosító helyeket.

**Közösségépítés és fejlesztés**

**-** A szombathelyi vásárcsarnok létrejöttének 50. évfordulója alkalmából tematikus programok szervezése a jubileumi ünnepségen.

**-** Különböző rendezvényekkel és kampányokkal segíteni, hogy a vásárlók tudatosabb döntéseket hozzanak egészségük megőrzése érdekében, ezen események támogatják a helyi termelőket és kereskedőket is.

**-**  A vásárcsarnok területén új közösségi pontok létrehozása, hogy a piac egy barátságos, közösségi élményt kínáljon minden látogatónak.

**1.2 Közétkeztetés**

A közétkeztetés rendkívül fontos szerepet játszik az egészséges táplálkozás kialakításában, mivel a szombathelyiek jelentős része, különösen a gyerekek és az idősek, nap mint nap közétkeztetésben részesülnek. A közétkeztetés lehetőséget biztosít arra, hogy az emberek hozzáférjenek tápanyagban gazdag, egészséges ételekhez, még akkor is, ha otthon nem biztosítottak ezek az alapanyagok vagy a megfelelő tudás az elkészítésükhöz.

A 4 év alatti korosztály számára a Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény bevezette az “Okostányér – okos menü” koncepcióját, figyelembe véve a generációs jellemzőket, az életkori sajátosságokat és a tápanyag összetételt és szükségletet. Három főzőkonyha és öt tálalókonyha üzemel a Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény tagbölcsődéiben, amelyek a bölcsődei gondozottak részére négyszeri étkezést - reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna - biztosítanak.

**1.2.1 „Okostányér – okosmenü”**

A program lényege, hogy a gyermekek az ételeket egy olyan speciális tányéron kapják, ahol vizuálisan, elkülönítve is láthatják a saját tányérukon, milyen a helyes tápanyagösszetétel. Megismerik, hogy melyik étel hova tartozik, mi a szénhidrát, mi a fehérje, mik az egészséges zsírok. Ezek mennyiségét is látják, így reményeink szerint rögzül a látott kép és a későbbiekben is keresik majd az ilyen módon összeállított ételeket. Az „Okostányér – okosmenü” program keretében az ebédeket olyan speciális, három részre osztott tányérokon tálalják, amelyekből a megfelelő tápanyagok elosztásában a szénhidráttartalom 55%, a zsír 30 %, a fehérje 15 %

**1.2.2 Szupermenzák**

Folyamatosan változnak étkezési szokásaink, ám a sokévtizedes menzai étkeztetés nem mindenhol követte ezt a változást: a felszolgált ételek jelentős részét a gyerekek nem fogyasztották el, gyakran kóstolás nélkül maradtak a fogások a tányéron. A gyerekek sokszor nem eszik meg a számukra kitálalt ebéd egészét, ez az arány a leveseknél a 80%-ot is eléri. Magyarországon a közétkeztetésben felszolgált ételek negyede élelmiszerhulladékként végzi. Mindez az iskolai étkezés teljes megreformálását teszi szükségessé, hiszen mi lenne fontosabb annál, hogy a gyermekek jóllakjanak, szervezetük értékes tápanyagokkal gazdagodjon az egészséges fejlődésük érdekében, és az értékes élelmiszereket ne hulladékként pazaroljuk el?

A szombathelyi önkormányzati óvodákban, iskolákban, középiskolákban, kollégiumokban jelenleg az Elamen Zrt végzi a közétkeztetést. Az Elamen Zrt. két szombathelyi iskolában vezette be az úgynevezett Szupermenzát, ahol új, svédasztalos, “szabadszedéses” rendszerben biztosítják a gyermekek számára a napi étkezést, akik saját ízlésük és igényük szerint szedhetnek az ételekből. A feltálalt ételek közül bármelyiket, bármilyen sorrendben, mennyiségben lehet választani. Akár többször is szabad szedni az ételekből, sőt, mindenkit arra bíztatnak, hogy inkább szedjen többször, ahelyett, hogy elsőre túl sok legyen.

A cégnél hisznek abban, hogy ahogy felnőttként, úgy gyerekként sem lehet kötelezni arra valakit, hogy minden ételt egyformán szeressen, és hogy a választás, a szabad kísérletezés lehet a kulcs számukra a tudatos étkezés kialakításához. A Szupermenzák célja ennek a támogatása, és ezzel a közétkeztetés színvonalának magasabb szintre emelése.

**Cél:**

- az ahhoz szükséges személyi és tárgyi feltételek fennállása estén további Szupermenzák kialakítása Szombathelyen, hogy minél több gyerek részesülhessen svédasztalos közétkeztetésben.

- a közétkeztetés színvonalának emelése, ösztönözve a helyi termékek előtérbe helyezését és a mirelit alapanyagok használatának csökkentését az oktatási, nevelési intézményekben.

**-** a **“**Húsmentes péntek” program folytatása, az egészségtudatos étkezési szokások, a növényi alapú táplálkozás népszerűsítése.

**Feladat:**

**-** az oktatási, nevelési intézményekben közétkeztetést végző cégek rendszeresen tartsanak előadásokat, főzési bemutatókat a szülők számára, ahol egészséges ételekkel, helyi alapanyagokból készült fogásokkal ismertethetik meg, valamint főzési tanácsadással segíthetik a résztvevőket.

- a szombathelyi éttermek, kávézók bevonása a *“VIVA Savaria - Élj egészségesen, élj tovább!”* egészségfejlesztési terv megvalósításába. A partner vállalkozások kedvezményeket adhatnak azoknak, akik részt vesznek a programokban, összeállíthatnak egészséges menüket, hogy támogassák az aktív életmódot.

- a helyi éttermek ösztönzése *“VIVA Savaria”* fitnesz menük kialakítására, étlapon szerepeltetésére.

### **2. Testmozgás és aktív életmód ösztönzése**

A mozgás, sport és aktivitás rendkívül fontos szerepet játszanak az egészségfejlesztésben, mivel számos fizikai, mentális és érzelmi előnnyel járnak, és segítenek a betegségek megelőzésében, illetve az életminőség javításában. A rendszeres fizikai aktivitás alapvetően hozzájárul az egészséges életmódhoz, így elengedhetetlen része az egészségfejlesztésnek. A rendszeres mozgás javítja a szív- és érrendszeri teljesítményt, erősíti a szívet és csökkenti a szívbetegségek kockázatát. A testmozgás segít csökkenteni a vérnyomást és a koleszterinszintet, valamint javítja a vérkeringést. A sport és a rendszeres fizikai aktivitás kulcsszerepet játszik a testsúly kontrollálásában. Az aktivitás kalóriaégetést eredményez, így segíti a túlsúly és az elhízás megelőzését, ami számos krónikus betegség (pl. 2-es típusú cukorbetegség, ízületi problémák) kialakulásának kockázatát csökkenti.

A sport nemcsak egyéni, hanem közösségi élményt is nyújt. A csoportos edzések, csapatsportok vagy akár a közös futás, gyaloglás, kerékpározás erősíthetik a társas kapcsolatokat és a közösségi élményeket. A rendszeres mozgás hozzájárulhat a hosszú, egészséges és aktív élethez. A fizikai aktivitás fenntartása segíthet abban, hogy az idősebb korban is aktívak és önállóak maradjunk. Ahhoz, hogy teljes mértékben kihasználhassuk a mozgás előnyeit, fontos, hogy mindenki a saját igényeihez és képességeihez mérten találja meg a számára megfelelő mozgásformát, és építse be a mindennapjaiba.

**Cél:**

- a szombathelyiek lakóhelyük közelében találjanak a hét minden napján lehetőséget a mozgásra, a fizikai aktivitásra.

- a város lakóinak mindennapjaiba épüljön be a fizikai aktivitás, a mozgás, a sport.

**Feladatok:**

**-** közösségi események, rendszeres mozgásos események, például ingyenes jógaórák, kültéri fitnesz órák, vagy hétvégi kirándulások szervezése, ahol az emberek együtt mozoghatnak.

- különböző kihívások, például napi, heti, havi lépésszámláló versenyek vagy más kihívások, például egy hónapig napi 10 perc mozgás.

- annak bemutatása, hogy a mozgás hogyan illeszthető be a mindennapi életbe, a napi rutinba, például a lépcső választása a lift helyett, vagy gyalog menni az iskolába vagy munkahelyre, amennyiben lehetőség van rá.

- *VIVA Savaria Egészségpontok*, csoportok létrehozása. ahol a tagok közösen tűznek ki célokat, és támogatják egymást a célok elérésében.

- közösségi séták vagy túrák szervezése, kiindulópont a különböző VIVA Savaria Egészségpontok.

- kültéri edzések vagy jógaórák parkokban, szabadtéri helyszíneken ingyenes edzések, különböző mozgásformákban.

- különböző kihívások szervezése, így például “gyaloglás hónapja”, “futás hónapja”, “kerékpározás hónapja”, "napi 10 perc mozgás," amely során mindenki követheti a fejlődését és kitűzhet egyéni célokat.

- lehetőség szerint csatlakozás az Aktív Magyarország programjaihoz.

- a kutyatulajdonosok számára szervezett, közösségépítő és egészségmegőrző mozgásos programok kidolgozása és támogatása, amelyek hozzájárulnak városunk lakosságának életminőségének javulásához, valamint az állattartási kultúra fejlődéséhez.

### **3. Lelki egészség támogatása**

A mentális egészség közvetlen hatással van a mindennapi életminőségre. Ha valaki mentálisan jól van, akkor könnyebben képes kezelni a stresszt, a kihívásokat és a konfliktusokat, ami hozzájárul egy kiegyensúlyozott és boldogabb élethez. Ezzel szemben a mentális egészség romlása (például szorongás, depresszió) rontja az életminőséget, és nehezíti a napi feladatok elvégzését, az emberek közötti kapcsolatok fenntartását. A mentális és fizikai egészség szoros kapcsolatban állnak egymással. A mentálisan egészségesek hajlamosabbak aktívan gondoskodni a fizikai egészségükről, például egészséges táplálkozással, rendszeres mozgással és elegendő pihenéssel. Ezzel szemben a mentális zavarok, mint például a krónikus stressz vagy depresszió, növelhetik a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, magas vérnyomás és más fizikai problémák kockázatát. A mentális egészség fontos szerepet játszik az emberek közötti kapcsolatok minőségében és fenntartásában is. Az egészséges mentális állapot segít a konfliktusok kezelésében, az empátia kifejezésében és a társas kapcsolatokban. Ha valaki jól van mentálisan, jobban képes összpontosítani, hatékonyabban dolgozni és jobban kezelni a munkahelyi stresszt. Ezzel szemben a mentális zavarok, mint a szorongás vagy a depresszió, csökkenthetik a munkahelyi motivációt, koncentrációt és csökkenthetik a munkavégzés minőségét. A mentális egészség megőrzése és fejlesztése nem csupán egyéni szinten fontos, hanem társadalmi, gazdasági és közösségi szinten is elengedhetetlen.

**Cél:**

- hozzájárulás a mentális zavarok csökkentéséhez

**Feladatok:**

- gyakorlati tréning lehetőségek elérhetővé tétele, a témával kapcsolatos előadások, valamint a kiscsoportos foglalkozások biztosítása,

- lelki egészségvédelem területén dolgozó pszichológus szakemberek közreműködésével stresszkezeléssel kapcsolatos előadások szervezése, megvalósítása ( Szombathely és Járása Egészségfejlesztési Iroda),

- pszichológus szakemberek közreműködésével kiscsoportos stresszkezelési tréningek vezetése (Szombathely és Járása Egészségfejlesztési Iroda),

- vallási közösségek bevonása: kapcsolatteremtés a helyi vallási közösségekkel, amelyek támogathatják a lelki egyensúly megtalálását és fenntartását, közös programok megvalósítását.

### **4. Szenvedélybetegségek elleni közös fellépés**

Szombathely Megyei Jogú Város Drogellenes Stratégiája 2021-ben évben készült el. Az ehhez kapcsolódó kutatás célja elsődlegesen egy helyzetelemzés volt annak érdekében, hogy a helyi szinten ifjúságvédelemmel foglalkozó szakemberek és szervezetek valós képet kapjanak az egyes deviáns magatartások előfordulásának mértékéről a fiatalok körében. Másrészt az egészségre káros szerek használatának felmérésén túlmenően cél volt feltérképezni a prevenció egyes területeit a tekintetben, hogy a megkérdezett fiataloknak hol vannak hiányos, vagy téves ismereteik a szerhasználattal kapcsolatban. A kutatás helye Szombathely Megyei Jogú Város oktatási intézményei voltak, összesen 28 intézmény szolgáltatott adatot. A vizsgálat célcsoportja a Szombathelyen működő alap és középfokú oktatási intézmények 5-13. évfolyamos tanulói voltak, összesen 3293 fiatal válaszolt a kérdésekre. A felmérés lesújtó eredményeket hozott:

- a vizsgált korosztályban rendkívül magas a dohányzók és az alkoholfogyasztók aránya.

- önbevallás alapján a fiúk 60%-a, a lányok 40%-a fogyasztott már kokaint, de a diszkódrogok, a szintetikus kábítószerek és a dizájner drogok sem ismeretlenek a kutatásban részt vettek számára.

Viszonylag új “szenvedélybetegség” a digitális függőség. Egy olyan állapot, amikor valaki túlzottan függ a digitális eszközöktől, mint a számítógép, okostelefon vagy más internetes platformok. Ez a függőség kihatással lehet a mindennapi élet különböző területeire, például a munkára, a tanulásra, a kapcsolatokra és a mentális egészségre is. Az ilyen típusú függőség különösen a közösségi média, videojátékok, az internetes szörfölés kényszere, vagy a folyamatosan érkező különböző értesítések miatt alakulhat ki.

**Célok:**

- a szenvedélybetegségek kialakulásának csökkentése.

- tudatosság növelése az egészséget károsító szerek és viselkedések hatásairól.

- a digitális függőség csökkentése.

**Feladatok:**

**-** prevenciós programok megvalósítása, amelyek a szerhasználat kockázataira, a konfliktuskezelésre és az egészséges életmódra fókuszálnak,

- kortárs mentorprogramok - kortárs segítők képzése, akik támogathatják a szerhasználat elleni küzdelmet,

- „digitális detoxikálók” kialakítása - az offline tevékenységek, mint a sport, olvasás, vagy a társasági programok segíthetnek abban, hogy ne érezzük szükségét az állandó online jelenlétnek. A valódi kapcsolatok és a külső élmények fontosságának újraértékelése is hozzájárulhat a digitális függőség csökkentéséhez. Könyvtárak, intézmények bevonása a “digitális detoxikálók” működtetésébe,

- pszichológusokkal, pszichiáterekkel való együttműködés erősítése, különös tekintettel a fiatalkorú szerhasználók kezelésére,

- kapcsolatok erősítése - háziorvosok, pedagógusok, szülők és civil szervezetek közötti együttműködés javítása.

### **5. A prevenció és az egészségügyi szűrések népszerűsítése**

A prevenció és az egészségügyi szűrések jelentős hatással vannak a társadalom egészségi állapotára. A szűrések és megelőző intézkedések nemcsak a betegségek korai felismerésére szolgálnak, hanem arra is, hogy az egyének jobban tisztában legyenek saját egészségi állapotukkal és ezáltal hozzájáruljanak saját egészségük megőrzéséhez. A prevenció, azaz a megelőzés célja, hogy a betegségeket és azok szövődményeit még a kialakulásuk előtt elkerüljük, vagy legalábbis minimalizáljuk azok hatásait. Az elsődleges prevenció célja, hogy megakadályozza a betegség kialakulását. Ez magában foglalja az egészséges életmódra való nevelést, mint a megfelelő táplálkozás, a testmozgás, a dohányzás és alkoholfogyasztás elkerülése, valamint a mentális egészség fenntartása. A másodlagos prevenció a betegség korai szakaszában történő felismerését célozza meg, amikor a kezelés még hatékonyabb. A szűrőprogramok, amelyek a másodlagos prevenció eszközei, rendkívül fontosak abban, hogy a betegségeket időben felismerjük, még akkor is, ha azok nem okoznak szembetűnő tüneteket. Sok betegséget, például a szív- és érrendszeri betegségeket, a cukorbetegséget, vagy a különböző rákos megbetegedéseket, csak a korai stádiumban végzett szűrésekkel lehet észlelni. A szűrések során olyan betegségeket lehet azonosítani, amelyek még nem okoznak tüneteket, de idővel súlyosbodhatnak. Ha ezek a betegségek korai stádiumban kerülnek felismerésre, a kezelés hatékonyabbá válhat, és a beteg életminősége nem csökken olyan drámaian.

**Cél:**

**-**  az egészségügyi szűrővizsgálatok számának növelése a város területén.

- váljon tudatosabbá a lakosság, éljen a szűrővizsgálatok lehetőségével.

**Feladatok:**

- a szűrések népszerűsítése és a lakosság bevonása annak érdekében, hogy az emberek hajlandóak legyenek részt venni a szűréseken,

- felvilágosító kampányok indítása, amelyek segítenek az embereknek megérteni, hogy a szűréseken való részvétel nemcsak a saját egészségük védelmét, hanem a közösség javát is szolgálja,

- a helyi szűrési lehetőségek megteremtése annak érdekében, hogy a szűrések elérhetőek legyenek mindenki számára,

- lehetővé kell tenni, hogy a Szombathelyi Egészségfejlesztési Irodában, a város több pontján, az úgynevezett *VIVA Savaria Egészségpontokon*, valamint a nagyszabású szombathelyi rendezvények alkalmával rendszeresen elérhetővé váljanak az alapvető, ingyenes szűrési lehetőségek,

- az ELTE Savaria Egyetemi központjának, valamint a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központjának bevonása a szűrések számának növelésébe.

### **6. Fenntartható környezet kialakítása**

Az egészséges környezet alapvető szerepet játszik az egészséges életmód fenntartásában, mivel közvetlenül befolyásolja az emberek fizikai és mentális jólétét. A tiszta levegő alapvető az egészséges légzéshez és a légzőrendszer megfelelő működéséhez. A szennyezett levegő súlyosan károsíthatja a tüdőt, növelheti az asztma, allergiák, illetve egyéb légúti megbetegedések kockázatát. A zöldterületek és parkok csökkentik a stresszt, javítják a mentális egészséget, és lehetőséget biztosítanak a rendszeres mozgásra, sétára, futásra vagy kerékpározásra. A természetben töltött idő segíthet a mentális felfrissülésben, csökkenti a szorongást és növeli a boldogsághormonok termelődését. Az extrém hőmérsékleti viszonyok (például hőség) káros hatással lehetnek az egészségre, különösen az idősebbekre vagy a krónikus betegségben szenvedőkre. Az egészséges életmódhoz elengedhetetlen a tiszta ivóvíz és a nem szennyezett talaj, amely alapot ad a fenntartható mezőgazdaságnak és az egészséges élelmiszerek előállításának. Az esőkertek, zöldtetők, és zöldfolyosók nemcsak az ökológiai egyensúlyt támogatják, hanem hozzájárulnak a város élhetőségének javításához is, miközben csökkenthetik a klímaváltozás negatív hatásait. Összességében az egészséges környezet minden szempontból elősegíti a testi és lelki egészséget és alapot ad az egészséges életmód kialakításához és fenntartásához.

*Szombathely Megyei Jogú Város Fenntartható Energia- és Klíma Akcióterve (SECAP)* a következő célokat és feladatokat jelölte ki, melyek szorosan kapcsolódnak a VIVA Savaria Program célkitűzéseihez:

**1.A fogyasztás csökkentése és energiahatékonyság növelése**

#### **Célok:**

- a város gazdaságának és lakosságának növekedésével a fosszilis energia felhasználása is emelkedett, amit csökkenteni szükséges, hogy elérjük a 2030-ra kitűzött CO2 kibocsátás csökkentést.

- az energiatakarékosság növelése és az energiahatékonyság javítása minden szinten – a lakosságtól kezdve az iparon át az önkormányzati intézményekig.

- a fosszilis energiaforrások helyett megújuló energiaforrások folyamatos bevezetése.

- az önkormányzati tulajdonú ingatlanok energiaigényének 30%-os csökkentése.

**Feladatok:**

- azönkormányzati ingatlanok energiahatékonyságának javítása teljeskörű energiamonitoringgal és energiamenedzsmenttel, valamint a meglévő épületek felújítása, a hőszigetelés javítása, az energiatakarékos fűtési rendszerek telepítése

- megújuló energiaforrások telepítése, a meglévő földgáz kazánok helyett hőszivattyús rendszerek telepítése és távhőre való csatlakozás elősegítése. A napelemes rendszerek bővítése és telepítése önkormányzati épületeken és más közintézményekben.

- ösztönző programok az ipari és lakossági épületek korszerűsítése érdekében, szakértői tanácsadás biztosítása, valamint önkormányzati anyagi ösztönzők bevezetése, például pályázatok, támogatások.

**2. Közlekedés átalakítása**

#### **Célok:**

#### - a közlekedési szektor kibocsátásának csökkentése.

#### - a fosszilis üzemanyagok helyett elektromos és hidrogén üzemű járművekre való átállás.

#### **Feladatok:**

- a városi autóbuszok elektromos és hidrogén üzemű járművekre cserélése, hogy minimalizáljuk az üvegházhatású gázok kibocsátását.

- parkolási és forgalomszabályozási intézkedésekkel kell elősegíteni a kerékpáros közlekedést, valamint a gyalogosok számára biztonságos, zöld utakat kialakítani.

- a belvárosban az autómentes zónák növelése.

**3. Távhő rendszer dekarbonizálása**

A távhőellátás jelentős része fosszilis energiahordozókat használ, főként földgázt, amit karbonmentes alternatívákkal kell kiváltani.

**Cél:**

- cél a távhő ellátás, illetve a távhő hatékonyságának növelése és a fosszilis alapú energiaforrások fokozatos kivezetése.

**Feladatok:**

- a távhőrendszer felújítása és korszerűsítése, hogy csökkentsük a hőveszteséget, és maximalizáljuk a rendszer hatékonyságát.

- a távvezeték hálózat, a szivattyúk és hőközpontok energiahatékonyságának javítása.

- új biomassza fűtőművek fejlesztése, amelyek szén-dioxid-mentes energiát termelnek, a szombathelyi távhőhálózat energiaigényét kielégítve.

- napelemes rendszerek integrálása - a távhő villamosenergia-igényét saját napelemes kiserőművekkel kell biztosítani a teljes karbonsemlegesség eléréséhez.

**4. Megújuló energiaforrások térnyerése**

### **Cél:**

- a megújuló energiaforrások részarányának jelentős növelése, különösen a napenergia hasznosításában, amely helyben megtermelve csökkenti a szállítási veszteségeket és a fosszilis energiaigényt.

#### **Feladatok:**

**-** a decentralizált napelemes rendszerek maximális kapacitásának kiépítése, hogy a város és ipari parkok energiaszükségleteit részben helyben biztosíthassuk.

**-** Szombathelyen és a külterületeken naperőművek telepítése, hogy a város számára biztosított villamos energia részben megújuló forrásokból származzon.

**-** a szombathelyi közösségek számára lehetőség biztosítása energiaközösségek létrehozására, amelyek saját megújuló energiát termelnek és osztanak meg.

**5. Biomassza és egyéb alternatív energiaforrások használata**

#### **Cél:**

- a biomassza hasznosítása a városi energiaellátásban.

#### **Feladatok:**

**-** a zöldhulladék és energiaültetvényekből származó faapríték felhasználása biomassza erőművekben.

**-** a hulladékgazdálkodás során a metánkibocsátás csökkentése és a depónia gáz megkötése, valamint az alágazat fosszilis energia igényének csökkentése.

**-** a szennyvízkezelési folyamatok energiahatékonyságának növelése, szennyvíziszap biogáztermelés növelése és napelemes rendszerek telepítése.

**6. Karbonnyelők fejlesztése**

#### **Cél:**

- csökkenteni a város CO2-kibocsátását.

**Feladatok:**

-faültetés és erdősítés - a városi faállomány és a külterületek erdősítésének növelése.

**7. Vízgazdálkodás**

**Cél:**

-cél a vízhasználat hatékonyságának növelése és az esővíz gyűjtésének elősegítése.

#### **Feladatok:**

**-** esővízgyűjtő rendszerek telepítés, hogy csökkentsük a vízfelhasználást.

**-** víztakarékos eszközök alkalmazása a közterületeken és az ipari létesítményekben, alacsony vízfogyasztású öntözőrendszerek és újrahasznosított víz használata.

**-** zöldtetők telepítése új és felújított épületeken.

**8. Zöldfolyosók és ökológiai hálózatok fejlesztése**

#### **Cél:**

- a város minden részén elérhetővé váljanak olyan zöldfolyosók, amelyek nemcsak a környezetet, hanem a helyi közösségi életet is jobbá teszik.

**Feladatok:**

**-** város különböző zöldfelületeit összekapcsoló zöldfolyosók kialakítása.

**-**  a zöldfolyosók bővítése a közterületek mentén és az ipari parkok környezetében.

**7. Rehabilitációs programok bővítése**

A helyi egészségügyi intézményekkel, egyetemekkel együttműködésben közelebb kell hozni a lakossághoz a rehabilitációs lehetőségeket, melyek a különböző műtétek sérülések utáni gyorsabb felépülést, valamint a mozgásszervi krónikus betegséggel élők életminőségének javítását célozzák.

**Cél:**

- a mozgássérült és fogyatékkal élő lakosság számára is elérhető, akár akadálymentes mozgásformák és szabadidős programok támogatása.

**Feladatok:**

- csoportos rehabilitációs foglalkozások szervezése, amelyek kifejezetten a 65+ korosztály és a krónikus betegséggel élők életminőségének javítását célozzák.

**-** digitális rehabilitációs megoldások - hordozható egészségügyi mérőeszközök és mobilalkalmazások bevonása a rehabilitációba, otthoni fizioterápia követése digitális eszközök segítségével.

- online csoportos foglalkozások szervezése a lakosság számára, ahol otthon is biztonsággal elvégezhető gyakorlatokkal támogató a rehabilitációs célú testmozgás.

### **8. VIVA Savaria Egészségpontok létrehozása**

A *“VIVA Savaria! - Élj egészségesen, élj tovább!”* egészségfejlesztési program az önkormányzat, helyi egyesületek, civil szervezetek és a lakosság együttműködésére épül. A *VIVA Savaria Egészségpontok* feladata, hogy a városon belül, városrészenként, helyi szinten támogassák az egészségfejlesztést, a közösségi összefogást és a lakosság életmódváltását. Az *VIVA Savaria Egészségpontok* hálózatán keresztül az egészségfejlesztési program közvetlenül elérheti a város lakóit, szűrésekkel, tanácsadásokkal és közösségi eseményekkel. Az önkormányzat koordináló szerepe biztosíthatja a programok összehangolását, a fenntartható működést és a hálózat folyamatos bővülését, fejlődését.

**Cél:**

**-** a *VIVA Savaria Egészségpontok* hálózatának kialakítása, megszervezése, 5 éven belül legalább 15 egészségpont bevonása Szombathely egészségfejlesztési programjának megvalósításába.

**Feladatok:**

**-** az Egészségpontok működési elveinek, célkitűzéseinek és feladatainak kidolgozása, amelyek minden pont számára követendőek.

- online regisztrációs felület kialakítása.

- pályázati lehetőségek felkutatása az Egészségpontok működésének segítéséhez.

**-** önkormányzatihelyszínek biztosítása a programokhoz.

**-** helyi egészségügyi szakemberek - orvosok, dietetikusok, pszichológusok - bevonása, akik tanácsadóként vagy előadóként segíthetik az Egészségpontokat.

**-** közösségi médiafelület kialakítása, amely összekapcsolja az Egészségpontokat és tájékoztatást nyújt az elérhető programokról, eseményekről.

- rendszeres találkozók szervezése az Egészségpontok vezetőivel az aktuális kérdések, programok, eredmények és tervek megbeszélésére.

**9. Egészséges munkahelyek**

A munkavállalók egészsége közvetlen hatással van a munkahelyi teljesítményre és a közösség jólétére. A Szombathelyen működő cégek, intézmények, vállalkozások a *“VIVA Savaria! - Élj egészségesen, élj tovább!”* egészségfejlesztési program elveit követve keretében az egészséges munkahelyi környezet kialakítása mellett ösztönözhetik dolgozóikat a rendszeres mozgásra, vagy biztosíthatnak olyan lehetőségeket a vállalaton belül, mint például a szűrővizsgálatok, mentálhigiénés támogatások, valamint a stresszkezelési programok. A munkaadók ösztönözhetik dolgozóikat a programban való aktív részvételre, de a munkaadók aktív részvétele abban is segíthet, hogy a program ne csupán egy egyszeri esemény legyen, hanem egy hosszú távú, fenntartható kezdeményezés, amely évről évre tovább erősíti a munkahelyi közösség egészségtudatosságát. Ez hosszú távon hozzájárulhat egy erősebb, egészségesebb munkahelyi kultúra kialakításához, amely növeli a munkavállalók elégedettségét és elkötelezettségét. Néhány javasolt intézkedés munkaadók számára, melyek a VIVA Savaria! programba illeszthetők:

**-** az ingyenes vagy kedvezményes szűrővizsgálatok segíthetnek a betegségek korai felismerésében,

**-** a munkaadók támogathatják a munkahelyi sportesemények, közös edzések, túrák vagy jóga foglalkozások szervezését, edzőtermekhez való kedvezményes hozzáférést,

**-** a cégek segíthetik a helyes táplálkozást dolgozóik számára a munkahelyen elérhető egészséges snackekkel, a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítésével, valamint egészséges menükkel a munkahelyi étkezde kínálatában,

- a munkaadók által kínált lehetőségek közé tartozhat a munkahelyi torna, amikor a munkavállalók a munkaidő alatt, a munkahelyi környezetben végezhetnek tornagyakorlatokat, hogy csökkentsék a fizikai terhelést és a stresszt, valamint növeljék a hatékonyságot,

**-**  az egészséges munkakörnyezet kialakítása is fontos szerepet játszik, például ergonómikus bútorok, megfelelő világítás, valamint a munkahelyi szellőztetés és tisztaság biztosítása,

**-**  a dolgozók közötti egészséges versenyt is ösztönözhetik, mint például egy "10 000 lépés" kihívás, liftmentes napok, vagy egy egészséges étkezési receptverseny, amelyek növelhetik a motivációt és közösséget építhetnek,

- a rugalmas munkaidő lehetőséget biztosíthat a dolgozóknak a rendszeres mozgásra, ami hozzájárulhat a fizikai és mentális egészségükhöz. Javíthatja a munkahelyi elégedettséget, hosszú távon hozzájárulhat a munkavállalók egészségének és elkötelezettségének fenntartásához, valamint a munkahelyi légkör javításához,

- a kerékpárral munkába járás ösztönzése számos előnnyel jár, mind a munkavállalók, mind a munkaadók számára. Ez a fenntartható közlekedési mód nemcsak csökkenti a közlekedési költségeket, hanem hozzájárul a munkavállalók fizikai egészségéhez is, mivel rendszeres mozgást biztosít. A munkaadók kerékpártárolókkal, munkaidőkedvezménnyel, különböző jutalmakkal ösztönözhetik a kerékpárral munkába járást.

**10. VIVA Savaria támogatói program**

A *“VIVA Savaria! - Élj egészségesen, élj tovább!”* egészségfejlesztési önkormányzati program támogatója lehet bárki, aki elkötelezett az egészséges életmód népszerűsítése és a közösség egészségügyi helyzetének javítása iránt.

**Önkéntesség**

- Önkéntes munkával hozzá lehet járulni az események szervezéséhez, az egészségügyi felvilágosító programok lebonyolításához, vagy segíteni lehet a helyi közösségek informálását. Az önkéntes segíthet abban, hogy minél több emberhez eljusson a program híre, például a közösségi médiában való megosztással vagy az információk terjesztésével a saját környezetében.

**Adományozás**

- Magánszemélyek vagy cégek, szervezetek pénzbeli adományokkal, támogatásokkal is hozzájárulhatnak az egészségfejlesztési célok megvalósításához.

**Események támogatása**

- Cégek vagy magánszemélyek támogathatják a program különböző eseményeit szponzorként, különböző eszközök kölcsönzésével, vagy a helyszín biztosításával.

**Részvétel a programokban**

- Ha valaki aktívan részt vesz a programokban, például egészséges életmóddal kapcsolatos workshopokon, szűrővizsgálatokon, vagy sporteseményeken, azzal szintén hozzájárul a célok eléréséhez.

**Támogatói fokozatok és elismerések**

A cégek, vállalkozások, intézmények, magánszemélyek különböző mértékű hozzájárulásaik alapján különböző támogatói fokozatokban részesülhetnek, mind pénzbeli, mind természetbeni támogatás esetén:

- bronz fokozatú támogató (1 millió forintnyi támogatás),

- ezüst fokozatú támogató (5 millió forintnyi támogatás),

- arany fokozatú támogató (10 millió forintnyi támogatás).

A támogatói program elősegítheti, hogy a vállalkozások, intézmények szorosabban kapcsolódjanak a *“VIVA Savaria! - Élj egészségesen, élj tovább!”* egészségfejlesztési programhoz, miközben a támogatóként való megjelenés elismerést és marketing lehetőséget biztosít a támogatók számára. A támogatói programot évente egy értékelő, oklevélátadó ünnepség zárja.