

**VAKOK ÉS GYENGÉNLÁTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE** (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)

1141 Budapest, Szugló u. 81.

✉ 1590 Budapest, Zugló 1 Posta Pf. 119

☎: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap: www.vgyke.com



**BESZÁMOLÓ – szakmai értékelés a AIT-2025-569 számú pályázat
céljainak megvalósulásáról
AKTÍV IDŐSKORT TÁMOGATÓ PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSA - GYÓGYMASSZÁZS**

TÁMOGATÁSI SZERZŐDÉS IKTATÓSZÁMA: CIV/99-2/2025

TÁMOGATOTT NEVE: VAKOK ÉS GYENGÉNLÁTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI REGIONÁLIS
EGYESÜLETE (VGYKE)

CÍME: 1141 BUDAPEST, SZUGLÓ UTCA 81.

PÉNZÜGYI KAPCSOLATTARTÓ TELEFONSZÁMA: CSURAINÉ PÁTER TÜNDE +36 70 984 1646

PÉNZÜGYI KAPCSOLATTARTÓ E-MAIL CÍME: patertunde@vgyke.com

SZAKMAI MEGVALÓSÍTÁSÉRT FELELŐS SZEMÉLY TEL.: PÁGÁNY NOÉMI +36 70 383 3610

SZAKMAI MEGVALÓSÍTÁSÉRT FELELŐS SZEMÉLY E-MAIL CÍME: paganynoemi@vgyke.com

A VGYKE az elmúlt másfél évtizedben kiemelkedő szerepet vállalt a látássérült személyek társadalmi integrációjának elősegítésében és életminőségének javításában. Az egyesület által működtetett szolgáltatások – mint például az akadálymentes ügyfélszolgálat, a Közösség Lámpásai mentori hálózat, a Louis Braille Támogató Szolgálat, a Láthatár Segédeszközbolt, valamint a különféle konzultációs és tanácsadási lehetőségek – mind azt célozzák, hogy a fogyatékossgal élő emberek számára az önálló életvitel lehetőségei elérhetővé váljanak.

Gyógymasszázs szolgáltatásunk több, mint 10 éve, 2014. óta működik, részben szintén ezen célrendszer részeként, illetve a nagyközönség egészségének megtámogatása érdekében. Jelenleg 8 masszőr kollégával dolgozunk, 5 állandó helyszínen és több iskolában, intézményben, és különböző rendezvényeken, melyekre felkérést kapunk. A szolgáltatás célja, hogy mindenki számára, de legfőképpen az idősebb korosztály számára elérhetővé tegye az egészségmegőrzést szolgáló, természetes, mellékhatásmentes kezelési formákat, amelyek segítenek a testi és lelki egyensúly fenntartásában. A masszázs nem csupán fizikai komfortérzetet nyújt, hanem közvetve csökkenti a stresszt, enyhíti a krónikus fájdalmakat, javítja a vérkeringést, segíti az alvásminőséget és előmozdítja az általános jó közérzetet – különösen fontos ez azoknak az időseknek az esetében, akik mozgásukban korlátozottabbak, vagy akik számára más típusú aktív egészségmegőrző tevékenységek már nem elérhetők.

Korábban a kerületben három helyszínen is jelen volt egyesületünk masszázs szolgáltatása (Csobánka téri Szakrendelő, Vörösvári úti Szakrendelő és Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény). A pályázat megvalósítására idén is a III. kerületi Óbudai Szociális Szolgáltató Intézményben (1036 Budapest, Kiskorona utca 3.) kaptunk lehetőséget, ahova ismerősként térhettünk vissza. Az „Aktív időskort támogató projekt” keretében megvalósított, térítésmentes masszázsprogram lehetőséget teremtett arra, hogy a III. kerületben élő, 65 év

feletti lakosok egy jól szervezett, biztonságos, higiénikus és családi környezetben vehessék igénybe a szolgáltatást. Az Intézmény nemcsak a helyszínt, hanem az érdeklődők eléréséhez szükséges támogatást is biztosította.

A program célcsoportja – az idősödő, jellemzően krónikus betegségekkel élő lakosság – a kerület teljes népességének jelentős hányadát teszi ki. Ennél a korosztálynál a fájdalommal járó mozgás, a csökkenő mobilitás és az ebből fakadó elszigetelődés komoly problémát jelent. Az egészségi állapot szinten tartása, támogatása, a mozgástartomány bővítése és az önellátásuk meghosszabbítása nemcsak az ő személyes életminőségük miatt fontos, hanem hosszú távon az egészségügyi és szociális ellátórendszer tehermentesítését is szolgálja. A masszázsszolgáltatás éppen abban jelent alternatívát, hogy segít fenntartani a mozgóképességet ott, ahol a klasszikus gyógytorna vagy egyéb mozgásformák már nem opciók.

Az intézménnyel közösen terveztük és jelöltük ki az alábbi napokat masszázssra. Tíz alkalommal egymást követő heteken heti egy, illetve két alkalommal 9 és 15 óra között zajlottak a masszázssok egy erre a célra biztosított helyiségben:

1. június 10.	-	9 fő
2. június 12.	-	7 fő
3. június 17.	-	8 fő
4. június 19.	-	9 fő
5. június 24.	-	9 fő
6. június 26.	-	9 fő
7. július 3.	-	9 fő
8. július 8.	-	8 fő
9. július 10.	-	9 fő
10. július 15.	-	9 fő

A pályázatnak köszönhetően összesen 86 fő (77 hölgy és 9 férfi) vendég részesült a masszázssban. Legnagyobb örömünkre majdnem minden napunk telt házas volt és a rugalmasságnak köszönhetően, ha egy-egy vendég nem tudott elmenni, ezt jelezve más igénybe tudta venni a szolgáltatást.

A program során 30 perces gyögmasszázs vagy talpmasszázs közül választhattak a jelentkezők, minden esetben szakszerű ellátásban részesülve. Az idei évben kevesebben éltek a talpmasszázs lehetőségével, inkább a megszokott, a gerincet, vállövet és lapockákat érintő hátmasszázszt részesítették előnyben.

A vendégek visszajelzései alapján elmondható, hogy a szolgáltatás kiemelkedő jelentőségű: többen jelezték, hogy hálásak a program során megtapasztalt masszázss és a személyes beszélgetés, tanácsadás élményéért. Sokan érdeklődtek a hosszabb távú folytatás lehetőségéről is. A kezeléseket nemcsak testi szinten adtak segítséget, hanem hozzájárultak a társas kapcsolatok erősítéséhez, a magány csökkentéséhez, és növelték a résztvevők aktivitását, segítve a pozitívabb jövőképet. Ezek az „apró” hatások valójában nagyon is mélyrehatóak – és jól mutatják, hogy a prevenció nem csak fizikai egészségmegőrzést, hanem lelki és szociális jóllétet is jelent.

Különösen indokolt a szolgáltatás támogatása, mert a masszázs – egészségmegőrző jellege ellenére – csak bizonyos esetekben finanszírozott a társadalombiztosítás által, így fizetős formában sok időskorú számára nem elérhető. Ezért a pályázati forrás révén lehetővé válik, hogy olyanok is részesüljenek benne, akiknek egyébként erre nem lenne anyagi lehetőségük. A szolgáltatást biztosító masszőr kollégák mind tapasztalt szakemberek, akik nemcsak a kezeléseket végzik magas színvonalon, hanem tanácsot is adnak a vendégeknek – otthon is alkalmazható technikák, gyakorlatok és életmódbeli javaslatok formájában.

Az eddigi tapasztalatok alapján egyértelmű, hogy a program hiánypótló, társadalmilag indokolt és fenntarthatóság szempontjából is megalapozott. Ezért tartjuk kiemelkedően fontosnak, hogy a program támogatást nyerjen, mert olyan tevékenységet tesz elérhetővé a kerület lakosságának egy jelentős csoportja számára, amely valódi egészségügyi és életminőségbeli változást tud előidézni – mind a jelenben, mind hosszú távon.

A helyszínen készült fotók:

(két masszőr kollégánk, két vendég és vezetők, szervezők láthatók a képeken)



Költségeink indoklása:

1. **Anyagköltség:** a masszőri munka során eldobható papírlepedőt használunk a textillepedő fölött, melyet minden vendég után cserélünk. Használunk többféle krémet és masszázsolajat, hogy választási lehetőséget biztosítsunk és az allergiás jellegű tünetek elkerülése céljából. Kámforos krémet is alkalmazunk abban az esetben, amikor kifejezetten mozgásszervi panaszokkal, fájdalommal érkezik hozzánk a vendég. Felületfertőtlenítőt a magas fokú higiénia biztosítására használunk, ami ennél a korosztálynál kifejezetten indokolt.
2. **Eszközbeszerzés költsége:** a masszőri munkához szükséges a megfelelő masszázsszék biztosítása, mely az alátámasztást és a masszőr számára a helyes testtartást teszi lehetővé munkavégzés közben.
A tervezett költségvetésben az eszköz beszerzése a százalékos megozslásnak megfelelően szerepelt, azonban az elnyert támogatási összeg nagysága ezt már nem fedezte. Ennek ellenére saját forrásból kiegészítettük a pályázati keretet, mivel az eszköz beszerzése a tevékenység megvalósításához elengedhetetlen.
3. **Személyi jellegű költség - bérköltség:** masszőreink összesen tíz alkalommal, alkalmanként hat órában voltak jelen az intézményben és lelkesen, pozitív hozzáállással, nyújtottak szakmailag magas minőségben gyógy-, vagy talpmasszázszt a pályázatban részt vevő lakosságnak. A kísérő a koordinációs iroda munkatársa, több alkalommal kísérte a masszőr kollégákat a helyszínre, megmutatva az odavezető útvonal támpontjait, a helyszínt bejárva a látássérült kollégával, illetve menedzselte a tevékenységet, szervezést, kapcsolattartást, programváltozást.
4. **Telefon- és működési költség:** Az egyesület működéséhez szükséges banki szolgáltatás költsége és a működéshez szükséges költség is benne volt a pályázatban, így elszámolásunkban ezek a tételek is szerepelnek. A befogadó intézménnyel a program megkezdése előtt és a program ideje alatt folyamatosan kapcsolatban álltunk, egyeztettünk (Honti Szilvia és Haskóné Annamária) és a program után értékeltük a tevékenységet és levontuk a következtetést, hogy miért indokolt ez a fajta tevékenység.

Mellékletek:

A program jelenléti ívei

Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény, 1036 Budapest, Kiskorona utca 3.		"AKTÍV IDŐSKORT TÁMOGATÓ PROGRAM" Óbuda Bákásmegyer Önkormányzatának támogatásával jött létre.				
Gyógy- és talpmasszázs (kizárólag III. kerületben élő 65 év felettieknek)						
	2025. június 10. kedd	2025. június 12. csütörtök	2025. június 17. kedd	2025. június 19. csütörtök	2025. június 24. kedd	2025. június 26. csütörtök
Masszázs időpontok	V E N D É G E K					
9.00 - 9.30	Barabás Katalin	Kovács Andrásné	Úti Lajos	Horváth Katalin	Rugli Katalin	Oroszlány János
9.40 - 10.10	Magyar Évi	Kiss Jusztina	Úti Lajosné	Hegyesiné Gábor Katalin	Rugli Tamás	Oroszlány Jánosné
10.20 - 10.50	Kelemen Anci	Beke Éva	Tóth László	Lontainé H. Erzsébet	Nagy Imréné	Vajna László
11.00 - 11.30	Zsurka Ica	Szilágyi Éva	Tóth Lászlóné	Takács Erzsébet	Gáspár Mária	Nánay Zsuzsanna
11.40 - 12.10	Paládi Katalin	Agócs Mária	Kocsis Jánosné	Kentan Lajosné	Császár Ildikó	Mórocz Marcsi
12.30 - 13.00	Kovács Eszti	Csaba Albertné	Kádas Tiborné	Szűcs Istvánné	Bogár Miklósné	Kis Gyuláné
13.10 - 13.40	Ósán Tünde	Hubert Gizella	Biczó Gézané	Mészáros Istvánné	Gróf Zsuzsa	Lóczy Erzsébet
13.50 - 14.20	Kovács Ria	Gyöngyösi Ernőné	Tarnai Ernőné	Bozsó Imréné	Laczkovich Lászlóné	Tar Mihályné
14.30 - 15.00	Varga Ica	Nagy Imréné	Sáfár Istvánné	Spisák Ernőné	Dr. Somorjai Endre	Greguska Károlyné

Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény, 1036 Budapest, Kiskorona utca 3.		"AKTÍV IDŐSKORT TÁMOGATÓ PROGRAM" Óbuda Bákásmegyer Önkormányzatának támogatásával jött létre.		
Gyógy- és talpmasszázs (kizárólag III. kerületben élő 65 év felettieknek)				
	2025. július 03. csütörtök	2025. július 08. kedd	2025. július 10. csütörtök	2025. július 15. kedd
Masszázs időpontok	V E N D É G E K			
9.00 - 9.30	Lénárd Józsefné	Herczeg Istvánné	Tompáné Lapéta Éva	Szöllősi Edit
9.40 - 10.10	Schiller Ödönné	Bálik Judit	Iharos Péterné	Kenyeres Zoltánné
10.20 - 10.50	Török Vilmosné	Kampikné	Seidl Ferencné	Pósa Józsefné
11.00 - 11.30	Sárközi Józsefné	Hambalkó Józsefné	Takácsné Bene Zsuzsanna	Dobos Istvánné
11.40 - 12.10	Novák László	Csizmazia Endréné	Göde Sándor	Kató Ibolya
12.30 - 13.00	Némédi János	Gémesi Józsefné	Mészáros Kati	Czizner Jánosné
13.10 - 13.40	Honti Szilvia	Bakonyiné Székely Anna	Bárányné Francz Ágnes	Doboz Lászlóné
13.50 - 14.20	Benke Rita	Adametz Ferencné	Demeter Jánosné	Mester Lajosné
14.30 - 15.00	Jakabné Fekete Mária	Markó Károlyné	Lőrinczi Józsefné	Szu Ignác

Ez a masszázs projekt nem valósulhatott volna meg a III. kerületi Önkormányzat és a helyszínt biztosító Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény támogatása nélkül, melyet ezúton is nagyon köszönünk!

Dátum: Budapest, 2025. 09.10.



Fodor Ágnes elnök

VGYKE

VAKOK és GYENGÉNLTŐK
Közép-Magyarországi
Regionális Egyesülete
1141 Budapest, Szugló u. 81.
Adószám: 18185030-1-42 (7.)