
Szakmai beszámoló

„Sétálj az életedért” tevékenység

Előzmények

Projekt adatai:

Kedvezményezett	Alsómocsolád Község Önkormányzata
Projekt címe	Mintaprogram a minőségi időskorért
Projekt azonosítója	HU11-0005-A1-2013
Projekt kezdő időpontja	2016.05.02.
Projekt tervezett befejezése	2017.04.30.
Konzorciumi partner	Alapítvány Alsómocsoládért

Az **Alapítvány Alsómocsoládért** szervezet és az **Alsómocsoládi Sport Egyesület** **2016. június 02-án** Vállalkozási szerződést kötött a „**Sétálj az életedért**” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Hörnyéki Roland elnök.**

Teljesítési időszak: 2016. szeptember 1. – 2016. szeptember 30.

Bocsa vagy gyeptek

Helyszín: Őszi-Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. szeptember 14.

Elvégzett tevékenység:

„A motiváció elindít.

A megszokás mozgásban tart.”

Ahhoz, hogy megismerjük e sportág múltját egészen az ókorig kell visszatekintenünk. Egyiptomban a sírok feltárásánál találtak a játék őserő vonatkozó tárgyakat, falvészeteket. A golyók eredetileg kőből készültek, később a latinok kemény fából faragták ki azokat, de játszották Afrikából hozott kókuszdióval is. A középkorban piactereken és utcákon játszották, de meghódította a kolostorokat és várakat is. Prominens egyházi személyiségek, várurak sőt még hölgyek is játszották. Franciaországban IV. Károly betiltatta. Így ott az 1300-as évektől öt évszázadon át tiltott tevékenységnek minősült. Angliában II. Richárd 1388-ban, majd VIII. Henrik 1511-ben mint hazárdjátékot ugyancsak üldöztette, de büntették pl. Velencében is. Kedvelte a játékot I. Erzsébet és Sir Francis Drake is.

Magyarországon még újdonságnak számít ez a sportág. A '83-as Sportlexikon még azzal zárja a sportág leírását, hogy: "... ezt a játékot Magyarországon nem játszik." Magyar játékosok első ízben a varsói Európabajnokságon vettek részt nemzetközi versenyen 1990-ben. Hamarosan több salakos pálya létesült Budapesten és a hazai érdeklődők számára Antonio Riva korábbi világbajnok tartott bemutatóedzéseket. Ma már országos szövetség fogja keretekbe az önálló bocsa klubok működését.

A bocsa, vagy gyepteké lényege hasonlít más ősi népi játékokra. Az ellenfelek igyekeznek a golyót minél közelebb juttatni a kisebb golyóhoz. Ez általában

gurítással történik. Játshatja egy-egy játékos egymás ellen, vagy párosok, illetve három fős csapatok, a mérkőzéseket rendszerint választott vagy kijelölt játékvezető vezeti, kemény burkolatú pályán.

Az idősek az otthon udvarán szép napsütéses időben ültek ki és ott lett bemutatva a játékszabály. Az idősek ülve és tolokocsiban is, udvaron és zárt térben is tudják játszani a gyeptekét. A labdák nem a klasszikus bocsa labdák voltak, hanem kisebb és nagyobb méretű színes és mintás műanyaglabdák. Az idősek egymás ellen versenyezve is tudtak játszani. Nagyon élvezték a játékot.

Labdajátékok

Helyszín: Őszi-Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. szeptember 17.

Elvégzett tevékenység:

Sosem késő elkezdni vagy akár újra hozzá fogni a testedzéshez. Az időskori sportoláshoz azonban meg kell fogadni néhány tanácsot:

- ✓ Kezdés csak egészségesen, rajt csak az orvossal történt konzultáció után.
- ✓ Se sokat, se keveset!
- ✓ Fokozatosan növeljük a mennyiséget és még lassabban az erő kifejtést!
- ✓ Ha gyalogolunk, legyen sportöltözetünk, a jó cipő fontos, minden más lehet több tíz éves, akár lyukas is.
- ✓ Betegen nincs testedzés. (Lázzal, hőemelkedéssel sem.)
- ✓ Főétkezés után gyalogolni lehet, de aktívabb testedzést érdemesebb 60-90 perccel az étkezést követően kezdeni.
- ✓ Fontos a bemelegítés!

A klasszikus labdajátékokról szóló – futball, kézilabda, kosárlabda, asztali tenisz, tenisz, vízilabda stb...- bemutatásáról szóló előadást követően átbeszéltük a fent

ismertetett szabályokat, csak ez után kezdtünk bele a tényleges tevékenységbe! Az ülve végzett bemelegítő és nyújtó feladatok elvégzése után igyekeztünk az Otthon kevésbé mozgékony lakóit közösségi sport tevékenységre csábítani.

A figyelmet és elsősorban kézügyességet kívánó játékokba - mint különböző színű labdák elkapása, társaiknak tovább dobása az elhangzó instrukciók alapján, illetve a karika dobás -, történő bevonás sikeres volt, a nagyobb mozgásigényű feladatok végrehajtásában még nem voltak partnerek. Meg kellett állapítanunk, hogy igénylik ezt a fajta tevékenységet, de csak türelemmel és jelentős időbefektetéssel tudjuk elérni azt, hogy ez a tevékenység a mindennapok részévé váljon, az idősek számára sikerélményt és örömet nyújtson.

Fitnessz park használata

Helyszín: Szabadtéri Fitnessz park
7345 Alsómocsolád, Kossuth Lajos utca 134.

Időpont: 2016. szeptember 28.

Elvégzett tevékenység:

A szabadtéri fitnessz parkok, felnőtt játszóterek igen jelentős prevenciós eszközként működhetnek abban az esetben, ha azokat tudatosan és szabályszerűen használjuk.

A szabadtérre kihelyezett fitnessz gépekkel friss levegőn edzhetik magukat a sportolásra vágyók. Az eszközök használata tökéletes lehetőséget nyújt a test könnyű átmozgatására.

A közösségek tagjai akkor lehetnek egészségesek, és tudják megőrizni a megfelelő szellemi, lelki, testi egészségügyi állapotukat, ha rendszeres testmozgás is életük fontos részét képezi.

A rendszeres sportnak köszönhetően jókedvű találkozásokra is lehetőség nyílik, a közösségi élet is felpettedül.

A programelem célcsoportját elsősorban az Intézmény bentlakói és nappali ellátásban részesülői közül a mozgásukban nem, vagy kevésbé akadályozott tagjai jelentették.

Első tevékenységként újra átvettük az időskori testedzés szabályait, majd bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat végeztünk.

Ezt követően megismerkedtünk a gépek szabályszerű használatával, azok testünkre gyakorolt hatásaival, valamint külön felhívtuk a figyelmet a nem szabályszerű használatban rejlő veszélyekre.

Kértük az időseket, hogy soha ne egyedül vegyék igénybe a fitness park nyújtotta lehetőségeket, mindig legalább ketten, de, ha lehet csoportosan éljenek a lehetőséggel.

A keretek átbeszélése és a bemutató után a résztvevők „birtokba vették” az eszközöket és egy igen tartalmas és mozgás gazdag délutánt töltöttek együtt.

Alsómocsolád, 2016. szeptember 30.

Hörnyéki Roland
elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: