
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. október 1. – 2016. október 31.

Szabadtéri Sportnap

Helyszín: Alsómocsolád

Időpont: 2016. október 19.

Elvégzett tevékenység:

„Valahol el kell kezdeni!”- jegyezte meg a program indításakor egyik résztvevőnk. Már több alkalommal hangsúlyoztuk, hogy az aktív időskor szerves részét képező rendszeres testmozgás legkönnyebben alkalmazható formája a séta! Érdeemes tehát sétával kezdeni!

Séta közben nő az energiateljesítményünk (kalória), a mozgás fokozza az anyagcserét. Mivel intenzívebben mozgunk, nő a szervezet oxigénfelvevő-képessége és oxigénellátottsága. Javul a lelki, testi kondíciónk. A séta javítja a testtartást, oldja a görcsöket, javítja a koordinációs képességet, oldja a stresszt, boldogsághormon termelődik. Depresszió vagy csak szimpla lehangoltság, kimerültség esetén pozitív hatással van.

Kifejezetten jó mozgásforma idős korban, rehabilitációként, mozgásszervi problémákra, cukorbetegsége, szív- és érrendszeri panaszokra, magas vérnyomás és magas vérzsír szint ellen, túlsúlytól való megszabadulásra, az ülőmunka és a mozgásszegény életmód ellensúlyozására. Nem a négy fal között, hanem szabadtéren, friss levegőn, zöld környezetben végezzük. Csoportosan, családdal, barátokkal jókedvűen végezhető sportmozgás.

A rövid elméleti felvezető után a résztvevők egy alsómocsoládi falusétát tettek. Az igényeiknek és képességeiknek megfelelő ütemű séta közben megtekintették a Millenniumi Emlék Parkot, megnézhatték a Sztankovánszky-kastély parkját a kerítésen kívül, a híres rózsaszöpr és rózsalekvár rózsáskertjét, a helyi mezőgazdasági magángyűjteményt, a Szent István szobrot, a Kőláng szobrot, a Katolikus templomot.

A falusétának a mozgásforma népszerűsítésén túl nagy jelentősége volt abban is, hogy azok a résztvevők, akik nem született alsómocsoládi lakosok megismerhessék a település történetét, emblematikus helyeit, evvel is előremozdítva a faluközösségbe való integrálódásukat.

Alsómocsolád, 2016. október 31.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: