

Közösségek hete Ballószögön 2019. évben

2019. évben Ballószögön első ízben került megrendezésre a Közösségek Hete. A hét minden napjára kínáltunk programokat, melyek a 0-100 éves korig bezárólag mindenkit meg tudott szólítani. Összesen 16 program valósult meg, 1 programot sajnos le kellett hogy mondjunk (Szertorna Krisztával).

Programjainkról

1. 2019. május 6 19:00 - Zsuzsi torna



A rendszeres testmozgás számos egészségügyi előnnyel jár. Egy sor ismétlődő gyakorlatot azért végzünk, hogy megdolgoztassuk, megerősítsük és fejlesszük testünk valamely részét.

A fizikai aktivitás hozzájárul a szellemi és testi egészség megőrzéséhez, jobbulásához.

A rendszeres, megfelelő mértékű fizikai terhelés növeli a teljesítményt, az erőt és az izmok tömegét.

A torna befolyással van a helyes testtartásra, az egyensúlyra és a koordinációra, stimulálja az immunrendszert.

Amikor jól érezzük magunkat és egészségesnek, akkor az életünk is sokkal kellemesebb.

Mivel sokan ülőmunkát végzünk, arra törekszünk minden alkalommal, hogy egy kicsit mindent átmozgassunk. Általában kb. negyed óra bemelegítés után következik a "főgyakorlat" (kar-hát-derék, comb-popsi). Hasizom gyakorlat minden alkalommal van, hol kevesebb, hol több. Az utolsó öt percben pedig halk zenére lazítunk.

2. 2019. május 06. 08. 17:30 – Fitt Andi

A program 2 alkalommal valósult meg a hét folyamán.

„Gyere el! Mozdulj ki! Tedd le a nap terhét!”

A torna célja, hogy a mindennapok sodrásából le tudjunk csillapodni, magunkra tudjunk figyelni!

Több óra típus váltakozik az alkalmak során: zsírégető alakformáló, step erobic, gerinc és ízületkímélő, kondíciót és koordinációt fejlesztő, állóképességet megalapozó torna, valamint kardió torna. A tornákon zene segíti a résztvevőket a helyes gyakorlatok elvégzésére.





3. 2019. május 7. 17:30 – Adj esélyt! est

Május 7 - én este zajlott le a ballószögi Közösségek Hete központi programja, az Adj esélyt! est!

A Közösségek Hete programsorozat idén harmadik alkalommal került megrendezésre országosan, melyhez Ballószög első ízben csatlakozott. A hét minden napjára kínáltunk programokat az érdeklődők számára.

A Közösségek Hete kiemelt célja a közösségek megtartó erejének, a településeken élő különböző helyzetű és életkorú lakosok iránti felelősség, összefogás jó példáinak bemutatása.

A rendezvényen a prevenció, az egészségtudatosság, környezettudatosság, és nem utolsósorban a sport szerepe kapott kiemelt figyelmet.

A helyi kezdeményezés a helyi edzőknek adott esélyt, hogy egymást is megismerhessék, ill. nagyközönség számára is elérhető legyenek, személyesen is tanácsot kérhessenek az edzőktől az est végén. "Ha jobban belegondolunk, Ballószögön nincs olyan nap, amikor ne lehetne valahol egy jót edzeni! Ma este Ballószög azon alulról építkező kis közösségeit ismerhetjük meg, akik a sport által kívánnak esélyt adni az egészségnek! - emelte ki köszöntőjében Jobbágyiné Pintér Eszter.

Elsőként Somogyi Lajos polgármester tartott előadást a 2015 - ben alapított Futaszög Egyesület munkájáról, céljairól. Saját példáján keresztül bátorította a jelenlevőket a sportra. Az Egyesület a hét folyamán május 11 –i rendezvényükkel is gazdagítja programjainkat, melyre

az immáron hagyományosnak számító Nyakvágó félmaraton helyszínéül szolgáló a Kiskunsági Nemzeti Parkot érintő útvonal bejárására várják a nevezőket. Céljuk, hogy a futók mellett a túrázók számára is lehetőséget biztosítsanak a gyönyörű természeti értékekben gazdag terület bemutatására, felfedezésére és egyben kihívást állítani eléjük.

Dr. Sajti Edit gyermekorvos több mint fél éve látja el Ballószögön a gyermekorvosi teendőket. Interaktívan, a közönséget bevonva tornagyakorlatokkal szemléltette a mozgás jótékony hatását. A mozgás szeretetéhez azonban a szülői jó példa is elengedhetetlen, hiszen nem lehet elég az, ha csak beszélünk róla. A mozgásnak nincs negatív hatása, egyszerűen JÓ - zárta gondolatait a doktornő.

Szőkéné Szél Emma a ballószögi Csillagszem óvodavezetője, és a Gyermekünk Mozgásáért Egyesület aktív tagjaként hangsúlyozta, hogy az utóbbi időben megnőtt a problémás gyerekek száma, akik számára a megoldás a több mozgás. Az óvodai nevelésük fontos pillére az örömteli mozgás, melyek közül a gyermekjóga egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Fontos a jóga szempontjából megemlíteni, hogy a gyerekek jól érzik magukat és érzelmeiket könnyebben tudják kifejezni. Célja a közösségtudatosság fejlesztése és az idegrendszer kiegyensúlyozása. A mese történeteket mozgással, énekléssel jelenítik meg, melynek során minden érzékszervüket használják a gyerekek.

Avramuczné Vágvölgyi Andrea aerobic edző, gyógy – és sportmasszőr, testnevelő, gyógytestnevelő és biológia szakos tanárnő az iskolai testnevelésformákat mutatta be. Helyben a gyerekek az általános tornaórákon kívül néptánc és úszásoktatáson vesznek részt. A tanórákon nagy hangsúlyt fektet a labdajátékok megismertetésére az iskolás korosztálynak. Az év közben minden korosztály számára tart sportfoglalkozásokat. Az iskola tanulói rendszeresen vesznek részt különféle sportversenyeken, melyeken szép eredményeket érnek el. A közösségek hete ballószögi programsorozatához a Fitt Andi edzéssel és a Senior tornával járult hozzá a tanárnő.

Ilyés – Szűcs Katalin a body Art tréninget mutatta be. „Amikor az erő a tudatossággal találkozik.” A body ART egy eszköz nélküli funkcionális tréning, amely kifejezetten európai anatómiára készült. Alapja a gyógytorna, de egyéb keleti mozgásanyagokból is táplálkozik, melyhez több speciális légzéstechnikát kapcsol, ezzel biztosítva az összhangot az edzés és a relaxáció együttes hatása között. Egy edzésen belül egyszerre valósul meg a tréninghatás, a nyújtás és az ellazulás is!

Nyúlné Vajda Beáta a B. Fitness előnyeiről beszélt a jelenlevőknek. Jómaga is gyerekkorától kezdve sportol rendszeresen, életét, mindennapjait alapjaiban határozza meg. Nagy megerősítés volt számára, amikor pár éve az edzéseire egyre többen és többen jelentkeztek. Második gyermeke megszületését követően sem hagyta abba az edzések szervezését. Kitartását, lelkesedését bizonyítja, hogy a csoportos edzési lehetőségek mellett az egyéni, online edzéseknek is teret biztosít.

Az Őszirozsa Nyugdíjas Klub képviselőjében Bende Józsefné beszélt a klub sportéletéről. Évente négy alkalommal vesznek részt ilyen jellegű rendezvényeken. Fontos a mozgás idős korban is, hiszen a szellemi fittség megtartásában az egyik legfontosabb szereplő. Szeretné,

ha a későbbiekben is minél többen csatlakoznának hozzájuk, hiszen színes programkínálattal kedveskednek a helyi időseknek egész évben. Vendége, Szász Istvánné a Senior Örömtánc adta lehetőségeket mutatta be a közönségnek. Az est résztvevői maguk is kipróbálhattak egy rövid koreográfiát. A Senior Örömtánc egy országos kezdeményezés, a megyevárosokban már sikeresen működik, szeretnék, ha a közeljövőben itt Ballószögön is követőkre találna.

Az est második felében az ún. „híd embereket” lehetett meghallgatni, akik valamilyen szempontból segítő szerepet töltenek be az élet számos területén.

Otott – Kovács Ildikó a Ballószögi Auti Szülők Csoportját mutatta be. A csoportot jómaga hívta életre több mint fél éve. Az autizmussal szemben felállított tévhiteket oszlatta szét a hallgatók között és tömören elmesélte, hogy azon túl hogy segítő, összekötő szerepet tölt be a csoportban, azon túl szeretné tovább fejleszteni is a csoportot, hiszen lényeges lenne, hogy ezek a szülők akár személyesen is találkozhasanak egymással, hogy az egyéni példákön keresztül reményt és bátorítást kaphassanak egymástól.

Petromán Tünde védőnő a szűrések, védőoltások fontosságáról, szerepéről beszélt a hallgatóknak, valamint részletesebben tért ki a várandós testmozgás előnyeire. A védőnői szolgálat Hungarikum, amit sokak nem tudnak, áldozatos munkájuknak köszönhetően mind az anyák, mind pedig a házi és gyermekorvosok munkáját megkönnyítik. A szűrések és védőoltások szempontjából lényegesnek tartja, hogy a szülők már időben megfelelő információkat kapjanak és a tévhiteket szétoszlassa. Kihangsúlyozta, hogy a rendelési időben folyamatosan lehet keresni őket, és kéri is a szülőket merjenek kérdezni, tanácsot kérni!

Vizné Sári Ildikó a Málvavirág Alapítvány önkénteseként érkezett hozzánk az estre. „Aki a méhnyakrákkal bármilyen formában érintett: ha benne vagy - Téged, ha családtag vagy, ha férj vagy, ha nagygyermek vagy, ha barátnő vagy barát vagy - Téged. Segítünk a benne levőknek és segítünk a környezetének, hiszen sokszor nem tudjuk kívülállóként, mit tegyünk, mit mondjunk. Szólunk ahhoz is, aki keveset tud a betegségről! Tudj róla! Előzd meg!”

Az est utolsó előadója Balanyi Dávid közbenjárásával Ritzu Norbert mentőszakápoló, oktatásvezető, és Szabadszállás mentőállomás vezetője volt. Az est résztvevői interaktívan vehettek részt az újraélesztés előadásán.





4. 2019.május 7, 9. 18.30 – 19.30 Kossuth Lajos Ált. Isk. Tornaterme– Gerinctorna Edinával

Gerincünket napról napra folyamatosan terheljük: sokat ülünk vagy sokat állunk, megerőltető munkát végzünk, vagy éppen ellenkezőleg, nincs időnk rendszeres testmozgásra, sportolásra. Mindezek miatt a gerinc elveszítheti stabilitását, az izmok begörcsösödhetnek.

A gerinctorna az egész testre és ezen keresztül a lélekre is hat, befolyásolja mindennapjainkat, erősebbé és mozgékonyabbá tesz.

Az előadáson beszélni fogok arról, hogy: -- mik azok a dolgok, amik gyermekkortól a felnőttkorig veszélyeztetik a gerincünk egészségét, -- mi az, és hogyan alakul ki a gerincsérv, vagy a szegmentális instabilitás -- hogyan előzhetjük meg a problémákat?

És aki úgy érzi, tenni szeretne a gerince egészségéért, az vendégem a keddi és/vagy csütörtöki órákra!





5. 2019.május 8. 17.00-18.00 Ballószög Faluház – Ballószögi Kincsecskék „Aranypintyőkék” csoport (10 – 14 éveseknek)

Gyere el, tekintsd meg a próbát és akár csatlakozz az Aranypintyőkék csoportjához, melybe a 10 - 14 éves gyerekek jelentkezhetnek.

A próbákon a mozgásos játékok és a magyar néptánc által egy komplex mozgásfejlesztésben részesülnek, amit a későbbiekben iskolai megjelenésükben, magabiztos fellépésükben is kamatoztathatnak. A játékszabályok egyfajta rendet diktálnak, mely megkívánja tőlük az önkéntes figyelmet, fegyelmet. A népi játékok minden próba szerves részét képezik, akár kicsikről, akár nagyobbakról legyen szó, eltérő mértékben ugyan. A magyar népi gyermekjátékok megismerésével erősödik a gyermekek nemzeti közösségi tudata, elősegíti a közösségi szellem kialakulását. A megszerzett „játéktárat” a gyermekek mint élő hagyományt hordozzák tovább magukban.



6. 2019. május 9. 17.00 – 17.45- Ballószögi Kincsecskék „Selyemrét” csoport (8-10 évesek)

Gyere el, tekintsd meg a próbát és akár csatlakozz a „Selyemrét” csoportjához, melybe a 8 - 10 éves gyerekek jelentkezhetnek.

A próbákon a mozgásos játékok és a magyar néptánc által egy komplex mozgásfejlesztésben részesülnek, amit a későbbiekben iskolai megjelenésükben, magabiztos fellépésükben is kamatoztathatnak. A játékszabályok egyfajta rendet diktálnak, mely megkívánja tőlük az önkéntes figyelmet, fegyelmet. A népi játékok minden próba szerves részét képezik, akár kicsikről, akár nagyobbakról legyen szó, eltérő mértékben ugyan. A magyar népi gyermekjátékok megismerésével erősödik a gyermekek nemzeti közösségi tudata, elősegíti a közösségi szellem kialakulását. A megszerzett „játéktárat” a gyermekek mint élő hagyományt hordozzák tovább magukban.



7. 2019. május 8. 17.45 – 18.30 - Ballószögi Kincsecskék "Tündérbkert csoport" (3-4 évesek)

A próbákön a mozgásos játékok és a magyar néptánc által egy komplex mozgásfejlesztésben részesülnek, amit a későbbiekben iskolai megjelenésükben, magabiztos fellépésükben is kamatoztathatnak. A játékszabályok egyfajta rendet diktálnak, mely megkívánja tőlük az önkéntes figyelmet, fegyelmet. A népi játékok minden próba szerves részét képezik, akár kicsikről, akár nagyobbakról legyen szó, eltérő mértékben ugyan. A magyar népi gyermekjátékok megismerésével erősödik a gyermekek nemzeti közösségi tudata, elősegíti a közösségi szellem kialakulását. A megszerzett „játéktárat” a gyermekek mint élő hagyományt hordozzák tovább magukban.

Gyere el, tekintsd meg a próbát és akár csatlakozz az Aranypintyökék csoportjához, melybe a 3 - 4 éves gyerekek jelentkezhettek.

8. 2019. május 9. 8.00 – Ballószög Faluház Könyvtár – Szenior Torna

Zenés torna az életkori sajátosságokat figyelembe véve. Célja, egy kellemes, az anatómiai ismeretekre alapozva, nyugodt mozgásformák (álló, ülő, fekvő helyzetben), ahol nagy szerepet kap a gyakorlatokban a gerincstabilizáló izmainak (mély izmok) megmozgatása, ill. a légzéstechnika. Ne felejtss otthon: jó kedv, laticer, víz!



9. 2019. május 9. 10.00 – Ballószög Faluház – Kerekítő

Énekes, mondókás foglalkozás 0-3 éves korosztály számára.



10. 2019. május 10 16.30 – Kossuth Lajos Ált. Iskola - bodyArt

Gyere el, és próbáld ki a body art edzését! Garantált a jó csapat és a jó hangulat! Ha kikapcsolni szeretnél, akkor itt a helyed!

"Amikor az erő a tudatossággal találkozik." A bodyART egy eszköz nélküli funkcionális tréning, amely kifejezetten európai anatómiára készült. Alapja a gyógytorna, de egyéb keleti mozgásanyagokból is táplálkozik, melyhez több speciális légzéstechnikát kapcsol, ezzel biztosítva az összhangot az edzés és a relaxáció együttes hatása között. Egy edzésen belül egyszerre valósul meg a tréning hatás, a nyújtás és az ellazulás is!



11. 2019. május 10. 18.00 – Ballószög Sportcentrum – Fociedzés a ballószögi Futball Klubbal

A Ballószögi Futball Klub nagy szeretettel várta az érdeklődőket egy közös edzésre, melyen megismerhették többek között a klub tagjait, a közelgő eseményeket és akár igény szerint részt vehettek, csatlakozhattak az edzéshez. A helyszínen lehetőség nyílt csatlakozni a Klubhoz.



12. 2019. május 11. – Ballószög Faluház – Nyakvágó Túra

Mindenkit szeretettel várt az immáron hagyományosnak számító Nyakvágó félmaraton helyszínéül szolgáló a Kiskunsági Nemzeti Parkot érintő útvonal bejárására. Cél volt, hogy a futók mellett a túrázók számára is lehetőséget biztosítsunk e gyönyörű természeti értékekben gazdag terület bemutatására, felfedezésére és egyben kihívást állítani eléjük.

Nevezni a www.nyakvago.hu oldalon lehetett!



13. 2019.május 12. 09:00 Faluház – Ballószög 65

Egy közös bringázásra ill. futásra invitáltuk a lakosokat, melyen a Ballószög 65 éves születésnapja alkalmából Kecskemét Főterén a város polgármestere köszöntötte a beérkező csapatot.



A Közösségek hete ballószögi programjaival a község aktív, mozgó közösségeit szeretnénk volna bemutatni és minél több emberhez eljuttatni ezt a lehetőséget.

Aki lemaradt volna róla, ne keseredjen el, az egyes edzésekhöz, egyesületekhez és alapítványokhoz folyamatosan lehet csatlakozni. A Faluházban található Információs ponton megtalálhatóak az elérhetőségek és az ahhoz kapcsolódó fontos információk! Az Infopontot folyamatosan frissítjük, ezért érdemes mindig figyelemmel kísérni!



Ballószög, 2019. május 31.

Készítette: Jobbágyiné Pintér Eszter

TOP 5.3.1. – 16 – BK1 – 2017- 00002

szakmai vezető