

Dübörög az Egészségterv

Programok futószalagon

múlnak. Az életmódunk nagyobb részben meghatározó a szívbetegségek szempontjából, mint a későbbi orvosi ellátás, ezért fontos, hogy betartsuk a szakemberek ajánlásait.

Monsparta testedzésről

Tekintélyes létszámú hallgatóság gyülekezett *Monsparta Sarolta* november végi, kultúrházbeli előadására. Nem csalódtak, már az ismert sportember egészség-meghatározása is elgondolkodtató: az egészség a mindennapi élet erőforrása, nem öncél! Azután a mindenkori egészségi állapotunkkal kapcsolatos egyéni felelősségünket hangsúlyozta: „az életet senki sem kapta örökre, csak használatra”. Egészség = jó közérzet.

Az is kiderült, hogy „az edzés majd mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, amely a testmozgást helyettesítené.” A mozgás megszerettetésének már a gyermekkorban kell kezdődnie. Minden gyermek naponta legalább egy órát mozogjon! Az életmód sportágak megszerettetése lenne az iskola legfőbb feladata, a sokszor agyonhajszolt versenysportok helyett. Az anyák szerepét nem lehet eléggé hangsúlyozni ebben a folyamatban, a nő a család, az életmód karmestere! Rajta múlik táplálkozásunk *gazdagsága* és *szegénysége* is egyben. Így részben nekik róható fel a középkorú férfiak túlzott halandósága is – azzal, hogy túletekítik őket! (Nem csoda, ha az özvegyek országa vagyunk, 2009-ben 820 ezer özvegy élt az országban, s azóta ez az arány nem csökkent.) Beszélt a testedzés élettani hatásairól, előnyeiről az egészségi állapotunkban.

Hasznos lenne a 3 hetes mikro ciklusok betartása, nem csak az edzések folyamán, hanem a mindennapi életritmusunkban is.

A felnőtt, aktív korú lakosság életében legnagyobb ellenség a munkahelyi stressz, amelynek kivédésére hasznos ötleteket, tanácsokat, lehetőségeket kaptunk.

Végezetül ne felejtjük el, hogy a természet, amelyben élünk, a világ legsodálatosabb sportcsarnoka, különösen ezen a tájon, ahol mi lakunk, könnyen élhetünk ezzel, nem szabad hát kihagyni.

Moderntánc-tanfolyam

Októberi számunkban már beszámoltunk a moderntánc-tanfolyam céljairól. Az első foglalkozásra október utolsó hétfőjén került sor a székesfehérvári Csillagfény táncklub két oktatójának vezényletével. Ezen a résztvevők megismerkedhettek látványos, egyben remek testmozgást jelentő boogie-woogie alapfiguráival. Csaknem teljes létszámban gyűlt össze a csapat a második, november végi alkalomra is a kultúrházban.

A közbeeső időben is minden héten gyakoroltak, az egész napi-heti munka után ez önmagában is nagy teljesítmény. Az alaplépések gyakorlása után ismét 3 figurát sajátítottak el a három nap során. A korábban tanultakkal sorban bemutatva, ez már valódi táncnak látszik, ha egyelőre még lassú zenére, és olykor kisebb botlásokkal is. A lelkesedést bizonyítja, hogy a csoport egy új, akrobatikus elemet is belevitt a táncba. A programban megadott időpontokon kívül önállóan is gyakorolnak a klubban minden csütörtök este 18 órától.



A tánc nem csak szórakozás, de egészségmegőrző testmozgás is

Új jelentkezőket is szívesen látnak, nem késő még most sem bekapcsolódní.

Petanque bajnokság

Múlt számunkban már írtunk a petanque bajnokság első két fordulójáról, amelyekre szeptember 22-23-án került sor. A jó időben, jó hangulatban megrendezett, imponálóan komoly érdeklődéssel kísért torna emlékezetes marad. A harmadik és egyben utolsó fordulót két héttel ezt követően rendezték. Ezen már kissé borongósabb, hűvösebb volt az idő, de ez sem csökkentette a küzdelem hevét. A játék sok izgalmat hozott, szebbnél szebb dobásokkal tarkítva. A bajnokság sorsát eldöntő küzdelemre számos érdeklődő is kilátogatott, akiket – reméljük – a következő sportfoglalkozásokon már aktív résztvevőként üdvözölhetünk.

A döntőbíró most is *Drienyovszki János* volt, A csapatösszeállítások: 1.: *Kovács Sándor, Birkás Bálint, Vágvölgyi István*; 2.: *Molnár Béla, Balog István, Sárvári Tibor*; 3.: *Feigel Kati, Erdész Éva, Feigel János*; 4.: *dr Sövényházi Ilona, Árvai Nikolett, Litavszky Sándor*. A helyezések: első a 4-es, második a 2-es, harmadik a 3-as, negyedik az 1-es csapat.

Böjttábor

Novemberben került sor az első, kizárólag szentbékállaiak számára szerve-

zett, amúgy a faluban már évtizedes múltú böjttáborra. A bátor vállalkozók – csaknem valamennyien hölgyek – öt napra elvonultak a világtól és csak a pihenésnek, elcsendesedésnek, és a magukra figyelésnek éltek. Mindez nagyon új volt, különösen az először böjttőlők életében, és természetesen nem minden nehézség nélküli. Most is bebizonyosult: *szenvedés* nélkül nincs előrelépés.

Gyorsan teltek a napok ebben a különleges helyzetben, volt itt mindenféle program, jóga, kirándulás, de masszázs és egyéb kényeztetés is. Noha enni nem adtak, az innivalóval nem fukarkodtak a szervezők, volt kávézás is bőven, noha a kávé ezúttal nem a hagyományos irányból érkezett. Az időjárás is nagyon kegyes volt, szinte minden túrát sikerült teljesíteni, olyan új helyszíneken is, mint például Hegyesd vára, ahol eddig még az itt élők sem mind jártak. A kúra végére elvesztettünk összesen 37 kilogrammnyi zsírfelüleletet, és nyertünk sok új tapasztalatot, kicsit közelebb is kerültünk egymáshoz, és reméljük, közel- és távolabbi céljaink megvalósításához is.

Biokertészet

A második foglalkozáson tízen gyülekeztek a könyvtár előtt, hogy elinduljanak a kiskertekbe, terepszemlére. Felmérték a komposztálók állapotát, az őszi talajművelés lehetőségeit (*folytatás a 6. oldalon!*)