

Minőségi, közösen eltöltött órák, sok mozgással, maradandó élményekkel és tudással – helyi hátrányos helyzetű családok kikapcsolódását, rekreációját és hosszú távú épülését szolgálta a vöröskeresztesek családi napja Hajdúszoboszlón.



Értük, velük (fotó: Bertli Zoltán)

Egészséges életmódra nevelés ételkóstolókkal, szűrésekkel, tájékoztatókkal, gyorstalpaló elsősegélynyújtás, sportversenyek, totó, sok nevetés és élmény: mindezt belecsomagolták egy nap programjaiba a Magyar Vöröskereszt hajdúszoboszlói alapszervezetének – Kistérségi Szociális, Család- és Gyermejkölési Központ Alapszervezetének – tagjai és a területi szervezet munkatársai. Azokért a családokért tették, amelyek olyan súlyos hátrányokkal élnek, hogy nem tudnak áldozni szabadidős programokra; sokuknak el kell dönteniük, hogy az alacsony családi bevételből a számlákat fizetik ki, vagy élelmiszert vesznek. Ezekben a családokban a nélkülözés, a közösen eltöltött építő hatású idő hiánya további hátrányokat idéz elő a gyermekek fejlődésében, a család kommunikációjában. Negatív hatással van az egészségi, lelki állapotra, téves életmódhoz vezet. Ezt ellensúlyozta indirekt módon a nap, amelyet a **Magyar Vöröskereszt Szociális Alap című 2017-es pályázatának D komponensében** elnyert támogatás segítségével valósítottak meg a tagok és a munkatársak, akiknek jó része szociális szakember volt. A komplex programon szociális és pedagógiai módszereket alkalmaztak, és minden lehetőséget kihasználtak az információ-átadásra.

Látványosan, mozgalmasan, együtt

2017. június 24-én 60-an gyűltek össze – szülők és gyermekek – Hajdúszoboszlón a Kossuth utcai tornateremben. Szó szerint a Vöröskereszt hangolta össze a résztvevőket: a programnyitó flashmobban vörös keresztet jelenítettek meg a résztvevők, piros ruhában egyenlőszárú kereszt alakba csoportosultak. Félóra torna következett ezután, majd négy csapatba rendeződtek a résztvevők, és körbejárták az egészséges életmód témáira irányuló standokat. A vízfogyasztás fontosságáról tájékozódtak az 1. állomáson. A második az egészséges táplálkozásról adott elméleti és ízletes gyakorlati ismereteket, hiszen „szemléltetésül” salátákat, gyümölcsöket,

Értük, velük – vidám életmódváltó családi nap a Vöröskereszttel

Írta: megyei.szerkeszto

2017. július 14. péntek, 12:40 - Módosítás: 2017. július 14. péntek, 13:03

teljes kiőrlésű, magvas kenyereket kóstoltak itt kicsik és nagyok. A következő helyen az újraélesztést, és néhány fontos elméleti és gyakorlati elsősegélynyújtó ismeretet tanultak meg, hogy tudják, mi a teendő, ha eszméletét veszti egy ember, ha különböző fokú égési sérültön kell segíteni, vagy ha félrenyel valaki. Az utolsó megálló a szűrővizsgálatoké volt. Itt a vérnyomás, testsúly- és testzsír-vizsgálatoknál is észnél kellett lenniük a csapattagoknak, mert értékes információkat kaptak a vizsgáló szakemberektől. Ezekről a tudnivalókról is számot kellett adniuk abban a tesztben, amit ebéd után tölthettek ki. Minden állomáson lelkesek, érdeklődők voltak a szülők és a gyerekek, sokat kérdeztek, és elmesélték tapasztalataikat.



A délelőtti órákban a gyermekek kipróbálták a ping-pongozást, a csocsóasztalt, ugrálóköteleztek, megismerkedtek edzőgépekkel (hasizom-erősítő paddal, step-paddal, elliptikus trénerrel, és más eszközökkel). Játszottak a pályázati pénzből vásárolt tollással, bumeráanggal.

A meghívott családoknak az is nagy segítség volt, hogy ezen a napon nem volt gondjuk az ebédre. Délben a 'Szociális Szolgáltató' éttermében kiadós adag csirkehúst és rizibizit kapott mindenki, melyet az egyik támogatónak (az Enter Center tulajdonosának, Tóth Lászlónak köszönhetően féláron, adagonként 500 forintért, vehettek meg a szervező vöröskeresztesek. A másik segítő, a Süti Bt. vezetője, Varga Csaba az egészséges pékárukat adományozta.

Eredmény: 100%

Dicsérte a családokat és a szervezőket, hogy a délelőtt átadott információkra épülő tesztet szinte minden csapat hibátlanul megoldotta. A kérdőív tükrözi a pályázati informatív céljainak megvalósulását is. A mozgásra, a minőségi közösségi élményre, és a lelki egészségre irányuló programelemek és módszerek eredményét a családok aktivitása és a hangulat igazolta. Délután sorversenyen mérköztek meg a csapatok. Vicces, átmozgató, koordinációt fejlesztő feladatokat kellett párban teljesíteni. Kötélhúzás zárta a megméretést: ez vált a nap fénypontjává. A két csapat versenye után a legfiatalabbak azt javasolták, hogy versenyezzenek kötélhúzásban gyerekek és a felnőttek. Nevetés, kacagás kísérte a komoly erőlködést, melynek

Értük, velük – vidám életmódváltó családi nap a Vöröskereszttel

Írta: megyei.szerkeszto

2017. július 14. péntek, 12:40 - Módosítás: 2017. július 14. péntek, 13:03

végén a gyerekek nyertek.

Ahogy nyílt, úgy zárult a nap; összehangolásként közösen zumbáztak kicsik és nagyok.



Vidám, szeretettel teli hangulatban tértek haza a családok. Elméleti, gyakorlati ismeretekkel gyarapodtak az egészséges életmódról, megismertek otthon is végezhető egyszerű és egészséges egyéni és közös mozgásformákat, mintát kaptak a szabad idő minőségi, családias eltöltésére.

A családi nap nyitórendezvénye volt a „Mozogj velünk, és hozd az edzőcipődet!” című, egész éves programsorozatnak, amely a tervek szerint a hátrányos szocio-kulturális családokban nevelkedő fiatalok egészségnevelését szolgálja hosszú távon.