

folytatás a 2.oldalról

Bardóczky Egon, MVSE tag

Éppen tíz éve vettünk nyaralót Balatonvilágoson. Azóta strandolunk a „Nádfedeles Ház” partszakaszán kellemes környezetben, szimpatikus, közvetlen törzsvendégek társaságában, akik közül többekkel barátságot is kötöttünk. Ajánlásukra fiammal hamarosan beléptünk az MVSE közösségébe. Számunkra nagy segítség, hogy a jutányos tagdíj, és tárolási díj ellenében a szörföket (részben összeszerelve!) itt tárolhatjuk, és nem kell a nyaralóból alkalmanként lecipelni, az esetenkénti összeszerelésről nem is beszélve.

Mivel általában áprilistól szeptember végéig itt tartózkodok, így az előző években rendre részt vállalhattam a lejáratí lépcső karbantartásában, és vízbe tételében. Ez a lépcső került be elsőként, így sokszor csak ezt tudták használni az előszezonban fürdőzők.

Az Egyesületben sok lelkes vízisportot kedvelő különböző korú amatőrt ismerhettem meg, de mellettük vannak egykori sportolók is. Ebben a heterogén társaságban közös a mozgás szeretete, és nem a mérhető teljesítmény a lényeg. Itt sikerélménye lehet annak is, aki -hozzám hasonlóan- csak szeret szörfözni, de a fiamnak is, aki nemcsak szeret, hanem tud is.

Az elmúlt évtől a Magyar Szörf Szövetséggel élünk „társbérletben”, amitől a sportélet felpozícióján túl jó együttműködést is remélünk. Példa erre az MSZSZ által épített szörflejáró, és úszóponton MVSE tagokkal közös használata.

Pernecker Judit



Workshop az iskolában

A Balatonvilágosi Mészöly Géza Általános Iskola az NTP-SFT-18-0028 „A hazai és határon túli sporttehetségeket fejlesztő tehetséggondozó programok támogatása” elnevezésű nyertes pályázatának utolsó külsős programja 2019. május 17-én került megrendezésre.

A Lélekkel az Egészségért Alapítvány meghívásával a gyerekeknek interaktív foglalkozást, a felnőtteknek pedig workshopot tartottunk az iskolában. Az Alapítvány Sulinyugi programja az iskolai feszültségkezelést és a gyermekek lelki egészségét támogatja. Olyan egészségpszichológiai ismereteket tanítanak, amelyek a mindennapi stressz kezelését könnyítik. Ennek témáját az Alapítvány szakemberei komplex

módon kezelik, így tudják a folyamat kulcsszereplőit elérni annak érdekében, hogy végül egy nyelvet beszéljenek, ugyanazokat a megoldásokat használva.

A kurzus témái a stressz fő testi-lelki tünetei, kezelésének módjai, és technikai voltak. Előadónk Szigeti Réka elmondta, hogy bizonyítottan hatékony módszereket tud bemutatni számunkra, és az elhangzott adatokat kutatási eredményekkel is alátámasztja. Segítőjével életkorokra szabott példákkal, pozitív szemléletű információkkal, interaktív módszerekkel vonták be a gyerekeket és a felnőtteket a foglalkozás menetébe. Mindenki számára fontos üzenet, hogy minden a fejben dől el. Az első, hogy felismerjük, ha stresszesek vagyunk, majd az okok megszüntetése következik. Amennyiben ez nem lehetséges, akkor is vannak módszerek, amelyek megoldást jelenthetnek. Erre vannak azok a gyerekek nyelvén nevezett „bekapcsoló kapuk”, felnőttnyelven stresszkezelő eszközök, amik segítségünkre vannak ebben. A foglalkozásokon a gyerekek és felnőttek kiválóan felismerték saját feszültségük jeleit, és remek példákat soroltak fel arra, hogy milyen bevált feszültségoldó módszereik vannak. Ezt követően a szakembertől kaptunk tanácsokat a figyelemelterelésre, a feszültség levezetésére és további ötleteket a feltöltődés módjaira.

Érdekes és hasznos információkkal lettünk gazdagabbak.

Rajkóné Tajti Andrea

