
Náluk jártunk

A rendszeres edzés a testet és lelket is karbantartja

Júliusban együttműködési megállapodást írt alá a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete és a szolnoki székhelyű Maradj Erős Szabadidős Sportegyesület.

Az együttműködési szerződés célja, hogy a megyeszékhelyen és a megyében élő látássérült emberek fittségük és egészségük megőrzése érdekében a hétköznapiak során rendszeresen sportolhassanak. Az edzőterem Szolnok egyik legsűrűbben lakott részén, a Széchenyi Városrészben található egy központi helyen, a Karczag László utca 2. szám alatt, amit a helyiek csak Zöld Háznak hívnak.

Az együttműködés lehetőségét egyik aktív egyesületi tagunk kezdeményezte, aki rendszeres látogatója az edzőteremnek. Ezt követően felvettem a kapcsolatot a terem üzemeltetőjével, a Maradj Erős Szabadidős Sportegyesület elnökével, és már az első perctől kezdve megtaláltuk a közös hangot, több közös tervünk van – mondta Pesti Zoltánné, a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületének elnöke.

Az egyesület az együttműködés első lépéseként két szobakerékpárt, egy elliptikus tréneret és egy masszázsgépet adott tartós használatba a Maradj Erős Szabadidős Sportegyesületnek.

Már előbb is gondolhattunk volna egy ilyesfajta együttműködésre, hiszen már évek óta járnak hozzánk látássérült vendégek rendszeresen edzeni. Néhányukhoz barátság is köt, és példaértékűnek tartom az ő tevékenységüket a sportban és a munkában egyaránt – mondta Oláh László, a Maradj Erős Szabadidős Sportegyesület elnöke.

Szeptemberben tervezünk egy bemutató edzést a látásfogyatékos emberek számára, és bízunk benne, hogy ezáltal is többen kedvet kapnak majd a rendszeres testmozgáshoz, ami a lelket is karbantartja. Emellett pedig szeretnénk akadálymentessé tenni az edzőtermünket, amelyhez szintén szakmai partnerre találtunk a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületében – tette hozzá Oláh László.

A fizikai és infokommunikációs akadálymentesítés egyesületünk egyik kiemelt feladata, ezért úgy vélem, minden ilyen és ehhez hasonló kezdemé-

nyezést kötelességünk támogatni. A sport pedig egy remek hobbi is, ezért biztatom sorstársaimat is rendszeres testmozgásra – mondta Pesti Zoltánné.

Zana Anita, JNSZMVAKOK

Egészségfejlesztés és prevenció a látássérülteknél

Együttműködési megállapodást kötött a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete a megyei Kormányhivatallal, miszerint egészségfejlesztési, egészségmegőrző tevékenységgel segítik az egyesület munkáját.

A jó kapcsolat eredményeként a második személyes klubfoglalkozásra, előadásra augusztus 4-én került sor, ahol az egészséges életmódra nevelés témakörében a keringési betegségekről, ezen belül pedig a magas vérnyomásról, mint népbetegségről tartott előadást a Népegészségügyi Főosztály egészségnevelője, Bordásné Ignácz Ildikó.

Egy egészségfejlesztő szakember feladata a lakosság körében az egészségkultúra kialakítása, s ezzel az egyén alkalmassá tétele arra, hogy egészségével kapcsolatos szükségleteit önmaga kielégítse. A személyiségre irányuló, egyénre szabott egészségnevelés terén feladata még az emberek tudatos és felelősségteljes magatartásának kialakítására irányul. Sokoldalú





nevelőtevékenység, mely magába foglalja az ismeretek átadását, az egészségi jártasságok, készségek, szokások kialakítását. Minden szintéren és az egészséges életmódot érintő témakörökben, betegségek kialakulásának megelőzésében segít munkája során. Ezen kívül a szűréseken történő megjelenés népszerűsítése is a feladatai közé tartozik.

A megyei szervezet már hosszú idő óta működteti Életmód Klubját, amely az egyesületi tagok körében nagy népszerűségnek örvend. A programon való részvétel ingyenes volt, csupán csak regisztrálni kellett hozzá.

A napi téma a keringési betegségek kockázati tényezői, kiváltó okai voltak, szó esett a kezelésről, valamint a betegség kialakulásának megelőzéséről is. Beszélgettek a stressz szerepéről, az elhízásról, és a sófogyasztásról is. Körüljárták többek közt, hogy magasvérnyomás betegségnél hogyan csökkenthető a vérnyomás értéke. Megfelelő étrenddel, életmóddal, mozgással mit tudunk tenni az egészségünk megóvása érdekében. Sok kérdés merült fel az adott témakörben.

A klubfoglalkozáson zárásként vérnyomás, testzsír és testtömegindex-, véroxigénszint-, valamint haskörfogat-mérés zajlott. Egy-két kivételtől eltekintve az eredmények megfelelőek voltak.

Ebben az évben várhatóan a következő alkalommal a keringési betegségek témakörén belül előforduló többi betegségről, és azok megelőzéséről tartott előadással folytatódik majd a program.

Zana Anita, JNSZMVAKOK

Látássérültek bowlingoztak Szolnokon

2020. augusztus 18-án a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun- Szolnok Megyei Egyesülete (JNSZMVAKOK) és a Fogyatékkal Élők Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Sportszövetsége (FÉS) közös rendezvényeként valósult meg a látássérültek bowling versenye, amelynek a megyeszékhelyen található közkedvelt bowling pályája, a Jubileum Bowling és Élménycenter adott otthont.

A megmérettetés rajtja előtt Pesti Zoltánné, a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületének elnöke mondott köszöntőt, a versenyt pedig Anuer Zoltán, a Fogyatékkal Élők Jász- Nagykun-Szolnok Megyei Sportszövetségének elnöke nyitotta meg. Az esemény házigazdája az Amadeus Rádió népszerű műsorvezetője, Molnár Róbert volt.

A verseny célja az volt, hogy sportolási és szabadidős tevékenységet biztosítson a megyében élő látássérült bowlingozók számára, egyben még többekkel kedveltesse meg ezt a sportágat.

A seregszemle remek hangulatban zajlott, és sok felejthetetlen élményt szereztek a látássérült sportolók ezen a napon. A viadal egyéni megmérettetés volt, egy játszma 10 körből állt, és két kört kellett teljesíteni a sportolóknak. A verseny legjobbja Hulimai János lett, aki egy kupával gazdagodott.



A két szervezet nemrégiben együttműködési megállapodást írt alá a megyében élő látássérült emberek sportjának fellendítése érdekében, a mostani rendezvény pedig e megállapodás első kézzelfogható eredménye.

Zana Anita,
JNSZMVAKOK



Újság az újságban

Megjelent a Zoom oktatóanyag látássérült felhasználók számára

Örömmel tájékoztatjuk, hogy alapítványunk gondozásában megjelent a Zoom kommunikációs szolgáltatás képernyőolvasó programmal történő használatát bemutató oktatóanyagunk. Az angol nyelvű hangoskönyvet alapítványunk fordította és adaptálta magyar nyelvre. Kiadványunk ingyenesen használható a látássérült emberek számára. A publikálást bejelentő hír a következő hivatkozáson érhető el:

<http://infoalap.hu/megjelent-a-zoom-kommunikacios-szolgaltatast-bemutato-oktatoanyag-latasserult-felhasznalok-szamara/>

A Zoom oktatóanyag három változatban, MP3 formátumú hangoskönyv, akadálymentes PDF - és HTML dokumentumként tölthető le honlapunk letöltések/tananyagok oldaláról:

<http://www.infoalap.hu/letoltesek/tananyagok>

Kérdéseik esetén forduljanak bátran alapítványunk ügyfélszolgálatához:

Telefon: +36(1)273-3188, +36(70)295-9288

E-mail: helpdesk@infoalap.hu

Informatika a Látássérültekért Alapítvány