



## Sportnap a Válaszút Házában



A kép forrása: Üdvhadsereg | Válaszút Háza

### **Minden évben szervez közösségi napokat a Válaszút Háza, legalább évente egyszer, általában nyár elején Sportnapot is.**

Az esemény célja, hogy megmozgassa az ügyfeleket, kis időre kimozdítva őket a szürke hétköznapi passzivitásából. Ezek a programok közösségformálóak is, és a különböző vetélkedőkön való részvétel sikerélményt ad, igazán vidám, jó hangulatot teremt. A programok eleinte nehézkesen indulnak, lassan gyűlnek a feliratkozók, de a végén szinte nincs olyan személy, aki valamelyik sportot vagy ügyességi feladatot ne próbálta volna ki. Még a nehezen mozgó, bottal járó ügyfelek is bekapcsolódhatnak, a győzelmi örömből ők sincsenek kirekesztve. A közös étkezés pedig jó alkalom arra, hogy vidám hangulatban jó beszélgetések alakuljanak ki a segítők és a segítettek között. Minden programnak van lelki töltete is van. Idén Nagy Ervin tartott zenés áhítatot.

Egyik résztvevőnk rendhagyó tudósítást írt az idei Sportnapról:

„A kezdés sem volt akármilyen... az "Öregek" - ők hárman voltak - az egyik legnehezebb feladatot kapták. Ez a következő volt:

1. Távolba nézés
2. Szemforgatás
3. Kalaplengetés

de a legnehezebb, rendkívüli odafigyelést igénylő:

4. Fedettpályás véraláfutás képzelt krokodil előtt

Ezután következett a "nagyok" versenye. A darts a legtöbb versenyzőt nagy lázba hozta. Tudták, nem babra megy a játék, meghazudtolva a hétszeres világbajnokot, kilencen érték el (összesen) a 200 pontot.

Közben nagy harc folyt a kosárra dobásnál és a "ki tud több dobozt ledobni az asztalról" standnál.

Ennél a két komoly sportnál a távolság volt a megdöbbentő - 3 méter. Folyt tovább az ügyességi- és kvízzjáték, valamint a rejtvényfejtés. Sajnos idén a labdarúgás kimaradt, mert hiányzott a csapatkapitány. (GY.SZ.)

Ezután következett a már mindenki által várt ebéd (ezúttal bográcsban főtt pörkölt friss salátával) és a díjkiosztás. Köszönhetően a jó szervezésnek, "mindenki megkapta a magáét"

Köszönjük! Veletek, jövőre ugyanitt!

*Lejegyezte: "A Résztvevő"*

De vajon miért fontos a sport, azon kívül, hogy közösségformáló ereje van?

Egyértelmű bizonyíték van arra, hogy a fizikai aktivitás csökkenti a kognitív hanyatlás kockázatát a felnőtteknél és a szépkorú idősebb felnőtteknél egyaránt. Emellett 20–30%-kal csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát a napi fizikai tevékenységet



folytató egyéneknél. Úgy tűnik, hogy a fizikai aktivitás csökkenti a kognitív hanyatlás valószínűségét azoknál az embereknél, akik még nem szenvednek demenciában.

A szabadtéri térben végzett fizikai tevékenység javíthatja a kognitív teljesítményt, az önbecsülést, valamint csökkentheti a szorongást.

Sportolni jó, közösségi élményekben részt venni minden ember számára építő.

**Forrás:** Válaszút Háza | Kommunikációs osztály

**Dátum:** 2022. június 15.

**A kép forrása:** Üdvhadsereg | Válaszút Háza