

Összeállította: Cséki Lajos

Előterjesztette:

Látta:

## **Előterjesztés**

Komplex Kistérségi Szabadidősport, Seniorsport, Tematikus Kistérségi Sporttáborozási  
Programok megvalósítása a hajdúböszörményi kistérségben

Az Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállamtitkársága pályázatot hirdetett a Települési Önkormányzatok Többcélú Kistérségi Társulásai részére a **Komplex Kistérségi Szabadidősport** illetve **Seniorsport - Aktív Életmód - Egészségfejlesztő Program**, továbbá **Tematikus Kistérségi Sporttáborozási Program** megvalósításában történő együttműködésre, melyen a Hajdúsági Többcélú Kistérségi Társulás 2.640.000 Ft vissza nem térítendő állami támogatást nyert, melyből az alábbi programokat kívánja megvalósítani.

### **Komplex Kistérségi Szabadidősport program**

A programmal törekedtünk minél szélesebb körben megszólítani a kistérségben élő embereket, és biztosítani számukra az aktív pihenés lehetőségét.

A program olyan 9 eseményből álló rendezvénysorozat, melynek **néhány elemét**, mint például vérnyomás-, vércukor- és koleszterinmérés több esetben is olyan **városi rendezvényekhez kapcsoltuk**, melyeknek alapgondolata nem a sport vagy épp az egészséges életmód, ezzel is felkeltve azok figyelmét, akik az egészséges életmód iránt kevésbé fogékonyak. A programok megtervezése során elsősorban az **aktívabb mozgásokat igénylő csapatjátékokban gondolkodtunk** (streetball, lábtengő, football, paintball), melyek reményeink szerint alapul szolgálhat önszerveződő sportközösségek, további rendezvények kialakulására. Mindezek mellett természetesen az **idősebbek**, és az aktívabb sportokat kevésbé **szeretők számára is biztosítunk kikapcsolódáshoz lehetőséget és eszközöket**. (tollaslabda, softball, asztali tenisz ).

A napjaink **klubsportjai** közé sorolt sakk, darts, biliárd, csocsó játékokkal, és versenyekkel, **valamint sport bemutatókkal**, úgy mint karate vagy softball bemutatókkal igyekszünk a rendezvényeket színesíteni, és sportra **invitálni rendezvényeinken megjelenőket**. Azok számára, akik elsősorban a **zöld sportokat kedvelik, lovas túra, valamint kerékpártúra** kerül megszervezésre, **melyek a kistérség érdekességeit, látnivalóit érintve népszerűsítik azokat.**

A térségben a projekt keretében **két különálló nagyobb rendezvényt** kívánunk megvalósítani, így megrendezésre kerül egyrészt Hajdúböszörmény városában a nyár folyamán az első **Kistérségi Általános Iskolák Játékos Sorversenye**, ugyanakkor ezen rendezvény keretében Hajdúdorogon egy **Kistérségi Kispályás Labdarúgó** bajnokság is. Mindkét helyszínen a résztvevő családok és minden korosztály megtalálja a számára megfelelő mozgásformát.

2008. októberében első ízben kerülne megrendezésre a **kistérségi paintball kupa**, mely napjainkban igen divatosnak és népszerűnek számít. Lebonyolításra kerül egy a hajdúböszörményi kistérségben már több alkalommal megszervezett **póker bajnokság** is.

<b>A programmal kapcsolatos összes költség:</b>	<b>1 500 000 FT</b>
<b>Az elnyert támogatás:</b>	<b>1 200 000 Ft</b>
<b>Melyhez a szükséges 20% saját forrást a Kistérségi Társulás biztosítja:</b>	<b>300.000 Ft</b>

**Szeniorsport - Aktív Életmód - Egészségfejlesztő Program**

**1. Szenior program az egészséges testkultúra és életmód népszerűsítéséért**

A program három mozgásos, valamint két közösségi programot tartalmaz, melyek megvalósítási időtartama 2008. június 30. és 2008. október 3. közötti időszak. (10 hét)

Foglalkozások helyszínei:

Hajdúnánási Gyógyfürdő

Tevékenységek:

Gyógytorna páros heteken egyszeri alkalommal

Aquafitness páratlan heteken egyszeri alkalommal

Egyszeri játékos vetélkedő

Egyszeri gyalog túra

Klubélet keretében előadás sorozat

A programban várhatóan résztvevők száma 20 fő, akik a Hajdúböszörményi Kistérség területén élő 50 év felettiak közül kerülnek ki.

**Gyógytorna:** Reumatológiai, ortopédia, schroth, gerinctorna kezelések. A találkozás vizsgálattal indul, melynek során felmérjük a beteg állapotát, az esetleges fiziológiai eltéréseket, a beteg életmódját. A rendelkezésre álló orvosi leleteket elemezzük, esetlegesen újabb vizsgálatokat javasolunk. Egyénre szabott gyakorlatsort készítünk, amelyet betanítunk, lehetővé téve ezzel az otthoni gyakorlatot.

**Aquafitness:** A megfelelő helyen formálja, erősíti és rándba szedi az ízületeket, de a legfontosabb az, hogy egy órát az izmok túleröltetése nélkül mozgunk a vízben.

**Gyalogtúra:** A három program összes résztvevőjével egy néhány órás természetjárás.

**Játékos vetélkedők:** A programban résztvevők idejének hasznos eltöltése, kikapcsolódás.

**Előadás sorozat:** Kéthetente egy alkalommal az egészség megőrzésére, a helyes életmód, valamint helyes életszemlélet kialakítása irányuló előadások megtartására kerül sor.

## **2. Jóga gyakorlatokkal az egészségért**

A foglalkozások helyszínei:

- Mészáros Károly Városi Könyvtár (a könyvtár olvasóterme)
- Hajdúböszörmény külterület ( a gyalogtúra lebonyolításának helyszíne)

Tevékenységek:

A szenior program meghirdetés után 2008. június 30-án indul Hajdúdorogon. A résztvevők számára kidolgozásra került egy olyan program, mely a szenior korcsoportot szólítja meg. A program fő eleme a **jóga, a meditáció**. Ezen kívül az egészség megőrzése érdekében **gyógytestnevelés és zenés gimnasztika** foglalkozások keretében ösztönzik a résztvevőket az egészségesebb életmód folytatására.

A 3 szeniorprogram résztvevői közösen **egynapos gyalogtúrán** vesznek részt szakképzett túravezető segítségével.

A jógához kapcsolódó **mentális önfejlesztés, lelki - szellemi - tudati - erkölcsi megerősítés** témában meghívott tanácsadó tart előadást klubfoglalkozások keretében. Ötleteket, tanácsokat, tájékoztatást kapnak az érdeklődők az **egészséges életvezetésről**, illetve az **időskori betegségek megelőzésével és leküzdésével** kapcsolatban meghívott előadó segítségével.

**A résztvevők köre:** 20 fő, a kistérségben élő 50 éven felüli személyek.

### 3. Szenior Életmód Program – a testi-lelki egészség megőrzéséért

A foglalkozások helyszínei:

4. Silye Gábor Művelődési Ház
5. Hajdúböszörmény külterület ( a gyalogtúra lebonyolításának helyszíne)
6. Bocskai Gyógyfürdő / Gyógyászati Központ

Tevékenységek:

A szenior program meghirdetés után 2008. június 30-án indul Hajdúböszörményben. Az **Életmód Klub** céljaul tűzte ki a **szenior korosztály** életmódjának javítását, aktív szabadidő eltöltési lehetőségek széles körű propagálásával. A klub kiemelt szerepet szán korunk népbetegségeinek megelőzésére, segíti a résztvevőket az **egészséges életvezetés** stratégiájának szervezésére. A **betegségek megelőzése** és leküzdése mellett a **táplálkozási tanácsokkal** kiegészített **egészséges étrend** kialakítása a cél. Az előadások meghívott előadók, illetve az ÁNTSZ munkatársai segítségével kerülnek lebonyolításra.

Ez a korosztály nagy érdeklődést mutat a **néptáncok**, a régi magyar zenék iránt. Ezért a résztvevők az előadások mellett táncoktatásban vesznek részt szakképzett oktató segítségével. Lehetőség lesz megismerkedni a különböző térségek táncával.

Kéthetente egyszeri alkalommal élvezhetik a résztvevők a Bocskai gyógyvíz, és a gyógyászati központ nyújtotta lehetőségeket. Az **úszás**, az **orvosi gyögmasszázs** és a **tangentoros kezelés** is, mint korunk **wellness szolgáltatása** a program részét képezik szakképzett ápolók segítségével.

A 3 szeniorprogram összes résztvevője a program zárásaként **egynapos gyalogtúrán** vehetnek részt, feltárva a külterületen lévő erdőségeket, és annak gazdag állatvilágát szakképzett túravezetővel.

**A résztvevők köre:** 20 fő, a kistérségben élő 50 éven felüli személyek.

<i>A program teljes költségvetése</i>	<i>1 200 000 Ft</i>
<i>Elnyert támogatás</i>	<i>900 000 Ft</i>
<i>Saját forrás Hajdúnánás esetében</i>	<i>100 000 Ft</i>

### **Kistérségi Sporttáborozási Program**

#### **1. Enyhén és közepesen sérült testi és szellemi fogyatékos férfiak, nők és gyerekek napközis tábora**

A tervezett időszakban minden nap 10<sup>00</sup> órától 14<sup>00</sup> óráig szakképzett ápolók és felügyelők foglalkoztatják a résztvevőket.

**A résztvevők köre és száma:** minimum 15 fő, a kistérségben élő testi és szellemi fogyatékos emberek.

Célunk a fogyatékosok **egészségi és fittségi állapotának fejlesztése**. Minden korosztály számára lehetőséget kell teremteni a fogyatékoságának **megfelelő sporttevékenység végzésére**, az **integrált részvételre a szabadidősportban**. Továbbá olyan szabadidő sportolási lehetőségek megteremtése, melyben minden fogyatékosággal élő ember megtalálja azt a sportágat, amiben jól érzi magát. Ennek érdekében különféle **situációs játékokat**, különböző témájú **vetélkedőket** és **sportversenyeket** szerveznek számukra.

A fogyatékos emberek fejlesztésében különösen nagy jelentősége van a **sportnak**, a **mozgásfejlesztésnek**. A sportolás, a versengés, az eredmények értékelése a szűkebb és a tágabb környezet által, a sikerélmény **elősegíti a testi, az idegrendszeri fejlődést**, és kedvezően hat a sérült fiatalok **személyiségének fejlődésére, az önismeretre, az önértékelésre**.

A fogyatékos emberek életében a sport nem csupán a megfelelő fizikai állapot eléréséhez és fenntartásához szükséges, hanem a **fejlesztés és az oktatás igen hatékony eszköze is**. **Mindezeket ötvözve az interaktív, játékos és kreatív sporttevékenységek kitűnő lehetőségeket biztosítanak ezen emberek számára.**

**2. Triatlon sporttábor - a káros szenvedélyektől mentes, aktív sportos életvitelre való nevelésért**

A Triatlon utánpótlás-nevelés sporttábor a tervezett időszakban minden nap 8<sup>00</sup> órától 16<sup>00</sup> óráig foglalkoztatja a résztvevő gyerekeket. A résztvevők köre és száma: minimum 15 fő 3-6. osztályosok, akik a kistérségben élő gyerekek közül kerülnek ki.

**A sporttábor nyújtotta lehetőségek:**

- A triatlon egyes szakágainak, az edzőtáboroknak megfelelő edzések lebonyolítása, a mozgásformákhoz kapcsolódó szabályok elmélyítése, a technikai elemek tanulása és gyakorlása. Atlétikus képzés és edzés.
- Játékos sportos és szellemi vetélkedők.
- Úszásoktatás kezdőknek, úszásedzés haladóknak.
- Kerékpáredzés, kerékpártúra.
- Egyéb sportolási lehetőségek, labdás játékok biztosítása (strandröplabda, strandfoci).
- Közösségfejlesztés, a gyerekek aktív szabadidő eltöltési lehetőségeinek a feltárása, és ösztönzése.
- Aktív és helyi versenyzők életpályájának bemutatása, meghívása a táborba.
- Egészséges életre való nevelés és a környezeti nevelés eszközeinek elemzése, tudatosítása (egészséges étkezés, mozgás és sportkultúra, környezetvédelem).
- Napi 3x étkezési lehetőség (tízórai, ebéd, uzsonna).

### 3. Napközis sporttábor

**Komplex humán táborozási program** – sportági utánpótlás (*Napi két labdarúgó edzés, internetes tudásfejlesztés, humán program*)

A program megvalósításának helyszínei:

Városi sportpálya, Hajdúdorog

Móra Ferenc Általános és Művészeti Iskola tornaterme

Móra Ferenc Általános és Művészeti Iskola tanterme, informatika terme

IDŐPONTJA: **2008. 08.04.- 2008.08.10.**

RÉSZVEVŐK: 20 fő 5-6. osztályos kistérségben élő gyerekek

A tábor tematikája 3 fő pilléren nyugszik:

- **Sportági nevelés**

*Képesség fejlesztés:* A program ezen elemének feladata a gyerekek állóképességének, erejének javítása valamint gyorsaságuknak ügyességüknek fejlesztése.

*Sportágtechnika:* a sportágban elsajátítható általános és speciális technikák gyakorlása és új technikák tanulása.

*Mozgásformák, szabályok elsajátítása:* ezzel a program elemmel kívánjuk biztosítani a gyerekek elméleti képzését melyhez társul gyakorlati oktatás is.

- **Humán program elem**

Elsősorban elméleti oktatást, felvilágosítást tartalmaz melyek feladata a prevenció. Minták, diavetések, előadások segítségével kívánjuk fejleszteni a gyerekek önismeretét, konfliktus-kezelő képességét, mindezek mellett a drog és az alkohol ellen kívánjuk felvenni a harcot. A gyerekek korának megfelelően szexuális felvilágosítást is tartalmaz.



• **Informatikai oktatás**

A korcsoportnak megfelelően elsősorban érdekesebb, figyelemfelhívóbb informatikai anyagok ismertetése a cél. Megteremtve a testedzés és a tanulás egészséges egyensúlyát.

<i>A program teljes költségvetése</i>	<i>774 000 Ft</i>
<i>Elnyert támogatás</i>	<i>540 000 FT</i>
<i>Saját forrás Hajdúnánás esetében</i>	<i>34 666 Ft</i>

**HATÁROZATI JAVASLAT**

Hajdúnánás Város Önkormányzat Képviselőtestülete a **Komplex Kistérségi Szabadidősport, illetve Szeniorsport - Aktív Életmód - Egészségfejlesztő Program** továbbá **Tematikus Kistérségi Sporttáborozási Program** megvalósítása céljából SPO-KSZP-2008, SPO-KTP-2008, továbbá SPO-KSZE-2008 pályázati kódszámokon elnyert támogatásból megvalósuló sporteseményeket támogatja, és a programok megvalósításához szükséges 134.666 Ft önerőt biztosítja a Hajdúsági Többcélú Kistérségi Társulás számára, mely az alábbiak szerint alakul.

<b>Program</b>	<b>Támogatás</b>	<b>Önerő</b>
<b>Tematikus Kistérségi Sporttáborozási Program</b>		
Hajdúnánás. – Fogyműködők tábora	150 000	104 000 – Önkormányzatunként <b>34 666 Ft</b>
<b>Szeniorsport – Aktív Életmód – Egészségfejlesztő Program</b>		
Hajdúnánás – Aquafitness	300 000	<b>100 000-Hn. Önkormányzat</b>
<b>Mindösszesen:</b>		<b>134.666 Ft</b>

**Felelős:**

**Határidő:**

Hajdúdorog, 2008. június 17.