

Virtues in Action Projekt

Mozgás, Öröm, Tanulás



„Virtues in Action” projekt – 2020.06.01-2020.05.31.

Pályázat száma: 2020-1-HU01-ESC31-078003

**Az EU Európai
Szolidaritási Testületének
társfinanszírozásával**



Szeged, 2021

氣

Tartalomjegyzék:

1. A projekt
A projekt bemutatása
Céljaink
2. A Virtues in Action csapattagok bemutatása
Szabó Vendel
Komlovszki Eszter
Miklós-Balog László
Nedelcu Gabriella
Péntek Melinda
3. Az Európai Szolidaritási Testület bemutatása
4. A befogadó egyesület bemutatása
5. A segítő csapat bemutatása
Sifu Kovács Eszter
Sifu Dr. Kovács Milán
Kizlinger Tünde
Dr. Kovács Judit Nóra
Tyukász Brigitta
Szabó-Petrik Andrea
Dr. Kovács Ida Jusztna
6. A mozgásról mindenkinek
Önvédelmi alapok: A Wing Tsun kung-furól
A chi-kungról
A do-inról
7. Megvalósult álmaink, céljaink, programjaink
8. Az „Unokámmal tornázunk” fotópályázat nyertes képei

1. A Projekt

A projekt bemutatása

A projektet egy ötfős baráti csoport valósítja meg az Európai Szolidaritási Testület pályázati program támogatásával. Mindannyian végzünk sporttevékenységet, önkéntes tevékenységeket különböző területeken, és többen közülünk a jövőben sportedzőként kívánnak tevékenykedni. E személyes motivációk indítottak el minket abba az irányba, hogy megvalósítsunk egy olyan tevékenységsorozatot, amelynek révén azokon a csoportokon tudunk segíteni egészségmegőrző és egészségjavító foglalkozások keretében, akikre a sport szempontjából nem vetül akkora figyelem, mint azokra, akik meg tudják fizetni a fizikai aktivitást. A legkülönbözőbb sportszervezetek kínálnak számtalan sportlehetőséget általános iskolás kortól felnőtt korig az érdeklődők részére, azonban a kisgyerekek és kiváltképpen az idősek többségük számára nem jelentenek célcsoportot.

Rendszeresen önkénteskedünk a projektünket befogadó WU DE Harcművészeti Egyesületben (pl. adományszervezés, bemutatók, rendezvények, táborok szervezése), ill. már korábban is számos önkéntes programban vettünk részt, így már viszonylag nagy tapasztalatunk van közösségi tevékenységekben.

A következő okokból döntöttünk a projekt megvalósítása mellett:

- többünk számára személyes tapasztalat, mekkora nehézséget jelent egy idős, nehezen mozgó rokon gondozása
- magunk is tapasztaljuk, hogy a kisgyermek nagy része képernyőfüggő, és ennek következtében már pici korban is mozgásszegény életmódot folytat. Ez egyenes utat jelent a gerincbetegségekhez és egyéb mozgásszervi problémák kialakulásához.
- olyan tevékenységek kidolgozását kellett kitalálnunk, amelyek mindannyiunk számára kihívást jelentenek, és így továbbfejlődhetünk a minket érdeklő területeken
- fontos volt, hogy találjunk olyan személyeket, akik tudásukkal segíthetik fejlődésünket, ezáltal a projekt magas szintű megvalósulását

Mivel több olyan szakemberrel állunk kapcsolatban, akik segíteni tudnak nekünk tudásukkal, tapasztalataikkal a tervezett projekt megvalósításában, és egyúttal személyes fejlődésünk előrehaladását is támogatni tudják, végül úgy döntöttünk, belevágunk a tervezésbe.

Projektünk célja a Szegeden és környékén élő kisgyermek és idős korosztályok sportra, egészséges életmódra nevelése, illetve motiválása annak érdekében, hogy életminőségük minden életkorban a lehető legjobb legyen. A prevenció fontosságának hangsúlyozása és annak a gyakorlatban történő bizonyítása, hogy a megfelelően végzett testmozgás képes visszafordítani káros folyamatokat. Idősek esetében külön célunk a fájdalommentes élet elősegítése vagy legalább hozzájárulás a mozgásszervi eredetű fájdalmak csökkentéséhez.

Fontosnak tartjuk a szülők, óvónők és idősotthonok gondozóinak tájékoztatását is, hogyan segíthetnek a gyerekeknek, illetve időseknek a mozgásszervi problémák kialakulásának megelőzésében vagy a fájdalmak csökkentésében. Legalább öt óvodában és idősek otthonában valósítjuk meg tevékenységeinket.

A célok elérése érdekében az alábbi eszközöket használjuk fel: gyógytorna jellegű gyakorlatok, távol-keleti eredetű vázizomzat erősítő és nyújtó gyakorlatok (chi-kung, tai-chi, do-in), ill. ún. proprioceptív gyakorlatok, amelyek kifejezetten a sérülések megelőzését szolgálják.

Tevékenységeink még vonzóbbá tétele érdekében alapvető fizikai és verbális önvédelmi technikákat is oktatunk két célcsoportunknak.

A projekt záró szakaszában gyerekekkel és idősekkel közösen készített fotósorozatok révén a szélesebb társadalom figyelmét is felhívjuk, hogy a rendszeres, nem feltétlen megerőltető mozgás is óriási hatással lehet a mozgásszervi problémák megelőzésében. Az egyedül is végezhető gyakorlatokról videó sorozatot készítünk. A projekt utolsó szakaszában szakmai szervezetekkel való találkozók során együttműködéseket generálunk a két célcsoport szélesebb körű elérése érdekében. Nyomtatott és online formában is elérhető módszertani kiadványt készítünk.

Céljaink:

A projekt során legalább az alábbi célok elérését tervezzük:

- Egy általunk generált ESC pályázat
- 5 sajtómegjelenés
- 30 foglalkozás óvodákban és idősotthonokban
- 30 visszajelzés, ami állapotjavulásról számol be
- 50 szervezet, mely információt kapott tevékenységeinkről, közülük 5 olyan, amely együttműködési szándékát fejezte ki
- 150 gyermek és idős bevonása a mozgásos tevékenységekbe
- 300 követő Youtube csatornánkon
- 500 Facebook kedvelés
- 2500 látogató a honlap aloldalunkon
- 3000 Youtube megtekintés



2. A Virtues in Action csapattagok



***Szabó Vendel
csoporthvezető***

Vendel vagyok, Szegeden végeztem fizikusként és környezetmérnökként. Jelenleg logisztikusnak tanulok és nemrég szereztem sportedzői végzettséget. Amióta az eszemet tudom, mindig széleskörű volt az érdeklődésem, de 3 dolog állandó volt: a közösségépítés, a sport és a tanítás iránti szeretetem. Ezeknek köszönhetően rengeteg sportban kipróbálhattam magam. Íjászat, ping-pong, kosárlabda, lovaglás, társastánc, hip hop, de végül a kungfu maradt a legnagyobb szenvedélyem. Mindig fontos volt számomra, hogy ne csak sportoljunk egymás mellett, de közösségek jöjjenek létre, ahova bárki szívesen csatlakozik. Volt már szerencsém több alkalommal gyerekeket táboroztatni, lovaglásra és kungfura tanítani. Emellett egyetemi tanulmányaim alatt lehetőségem volt a tudomány szeretetére tanítani őket, demonstrátorként. A pályázat, melyen jelenleg dolgozunk szintén rengeteg lehetőséget jelent a tanításra és a közösség építésére, tapasztalataim kamatoztatására és bővítésére.



Komlowszki Eszter

Eszter vagyok, viselkedéselemző, kung-fus, krónikus beteg, étel intoleráns, spirituális beállítottságú, zenével átjárt, örök gyerek. A legtöbbekhez hasonlóan eddig nem teljesen úgy alakult az életem, ahogy terveztem, de a nehézségek megtanították hogyan értékeljem a jót, ami körülvesz. A projekt amibe belefogtunk kedves a szívemnek, és több helyen is kapcsolódom hozzá. A segítség fontos pontja a személyiségemnek, ezért is választottam a szakmám, gyermekekkel foglalkozni, megtalálni velük a hangot mindig is egyszerű volt számomra, az idősekhez bár nem korban, de betegségeim miatt közel érzem magam. Az itt együtt végzett munka és tovább adott tudás mellé szívesen adom a nevem, mert csak olyan dolgokról szól, ami nekem már segített.



Miklós-Balog László

Laci vagyok, a Szegedi Tudományegyetem Gyakorló Gimnázium és Általános Iskola francia kéttanítási nyelvű tagozatának végzős gimnazistája. 12 éves koromban ismerkedtem meg a Wing-Tsun Kung-fu-val, 17 évesen mesterré avattak, amely meghatározó esemény volt életemben. A segítség és önkéntesség, valamint a felelősségvállalás mindig fontos volt számomra. 18 éves koromtól önkéntesként szolgálok a Magyar Honvédségnél. Önkéntes közösségi szolgálatom jelentős részét gyermekfelügyelettel töltöttem, ahol megtapasztaltam, hogy mekkora felelősség gyermekekre felügyelni. A mozgás a gyermekek sajátja, ugyanakkor a kung-fu-ban a fiatalok nem csak mozgás örömét, hanem a személyiségük formálódását is átélhetik. Az edzéseken gyakran találkozom idősebbekkel is, akik felszabadultan tudnak együtt dolgozni a fiatalabbakkal. A kung-fu igazi közösség valamennyi korosztály számára. Öröömre szolgál, hogy ebben a nagyszerű időtöltésben segítségére lehetek a csapat tagjainak.



Nedelcu Gabriella

Gabi vagyok, végzős politológus hallgató a Szegedi Tudományegyetemen. Amióta 4 évvel ezelőtt Szegedre kerültem az élet nagyon sok területével volt szerencsém megismerkedni, mint kalandvágyó és mindenre nyitott egyén. Az ejtőernyőzés, tenisz, külföldiek mentorálása és sok más egyéb mellett megismerkedtem a kung-fuval is, amely jelentős pozitív hatásokat gyakorolt rám és sokmindent megtanított. Jobban elmélyedve benne sikerült rájönnöm, hogy sokkal többet rejt magában, mint azt a kezdetekben gondoltam. Mindez motivációt nyújtott arra, hogy elvégezzem a sportedző OKJ-t és, hogy megtegyek mindent, hogy a lehető legtöbb embernek segíthessek. Egyetemi tanulmányaim során volt lehetőségem az idősebbekkel, míg a fiatalabb korosztállyal a közösségi szolgálatom óvodában való letöltése és a kung-fu junior csoportban való asszisztálás során is meg tudtam jobban ismerkedni. Jelenlegi projektünk pedig egy tökéletes lehetőséget szolgáltat arra, hogy segítséget nyújthassunk számukra.



Péntek Melinda

Melinda vagyok, informatikus. Szolnok megyéből származom a Szegedi Tudomány egyetemen szereztem képesítésem, így kerültem ebbe a régióba, immáron 10 éve élek Szegeden. A Wu De Harcművészeti Egyesületen belül nagyszerű embereket ismerhettem meg, nyitottságukkal és kedvességükkel egyből az egész csapat belopta magát a szívembe. Amikor megismerkedtem ezzel a projekttel egyből felcsillant a szemem, mivel 2 olyan korcsoportot érint, akik közel állnak a szívemhez. Kulcsfontosságúnak tartom, hogy már kisgyermekkorban tudatosítsuk a mozgásra és egészségmegőrzésre való törekvést, mivel így tudják gyorsan megismerni, megszeretni és rutinba építeni ezeket. Az idős korosztállyal kapcsolatban pedig személyes tapasztalatom van, mivel édesanyám nyugdíjas korú és nagyon fontosnak tartom, hogy az idősebb korosztály is megismerje a rengeteg modern lehetőségeket, mellyel óvhatják és védhetik egészségüket, hogy minél tovább lehessenek szeretteik körében egészségesen.

3. Az Európai Szolidaritási Testület bemutatása

Az Európai Szolidaritási Testület elnevezésű pályázati program célkitűzése, hogy főként az önkéntességen keresztül népszerűsítse a szolidaritást mint értéket, hogy ösztönözze a fiatalok és a szervezetek részvételét szolidaritási tevékenységekben, így hozzájárulva ahhoz, hogy – a társadalmi kihívásokra reagálva és a közösségeket megerősítve, valamint különösen a társadalmi befogadás előmozdítására törekedve – Európában erősebbé váljon a kohézió, a szolidaritás, a demokrácia és a polgári szerepvállalás. Ezzel hozzájárul az európai együttműködés fiatalok számára releváns aspektusaihoz is.

Az Európai Szolidaritási Testület célcsoportját a 18 és 30 év közötti fiatalok alkotják. A Testület őket esősorban a szolidaritási tevékenységeket szervező szervezeteken, intézményeken, állami vagy magánszerveken keresztül éri el.

A fiatalok az Európai Szolidaritási Testületben való részvételi szándékukat az Európai Szolidaritási Testület portálján történő regisztrációval jelezhetik. A portálon 17 éves kortól lehet regisztrálni, azonban a résztvevőnek a tevékenység megkezdéséig be kell töltenie a 18. életévét, és nem lehet 30 évnél idősebb.

Az Európai Szolidaritási Testület projektjeit elsősorban szervezetek nyújtják be és bonyolítják le. Az Európai Szolidaritási Testületben részt vevő szervezeteknek valamely részt vevő országban vagy partnerországban bejegyzettnek kell lenniük.

Az Európai Unió tagállamai teljes körűen részt vehetnek az Európai Szolidaritási Testület valamennyi pályázattípusában. Ezenfelül néhány pályázattípus nyitott más részt vevő, illetve partnerországok számára is.

Milyen tevékenységeket támogat a program?

- önkéntesség (önkéntes projektek; önkéntes partnerségek; csoportos önkéntesség tevékenysége kiemelt területeken);
- gyakornoki tevékenység és munkavállalás;
- szolidaritási projektek (az általunk szervezett Virtues in action projekt egy példa erre)

További információk az Európai Szolidaritási Testületről:

- általános tájékoztatás: eplusifjusag.hu
- EU hivatalos oldala magyar nyelven: europa.eu/youth/solidarity_hu

4. A befogadó egyesület

A Wu De Harcművészeti Egyesület bemutatása

A Virtues in Action projektet a szegedi székhelyű Wu De Harcművészeti Egyesület fogadta be. A Wu De Harcművészeti Egyesületben a harci technikák és a hozzájuk kapcsolódó elméletek mellett a Wu De, azaz a harci erények is nagy szerepet kapnak a tanítás során. Gyermeket és felnőtteket is oktatnak, rendszeresen tartanak női önvédelmi tanfolyamokat, harci és földharc, chi-kung, do-in és core-izomzat erősítő edzéseket. Az egyesület alapító elnökének és mester csapatának célja a hatékony önvédelmi technikák átadása mellett a szülő-gyermek kapcsolat elmélyítése a szabadidőben, a gyermekek erkölcsi nevelése, útmutatás a fiataloknak, valamint ízületerősítő és egészségmegőrző mozgások tanítása lényegében minden korosztály számára.

A Wu De a harcos erkölcsi tartására vonatkozó szabályrendszer, etikai kódex. Az erényes viselkedésnek az alapjait azon a módon fekteti le, hogy az érthető, egyszerű, követhető, egyenes és tiszta legyen. Az alapvetések megegyeznek a japán szamuráj erényekkel és az európai kultúrkörben szintén széles körben ismert középkori eredetű lovagi erényekkel. A Wu De-vel rendelkezőt könnyű felismerni: az alapvető egyetemes erényeken túl (szerénység, becsületesség, alázat, állhatatosság, segítőkészség, határozottság) fontos ismérve, hogy minden alkalommal, találkozzon bárkivel, *mindenkinek tud adni* valami értékeset.



Az egyesület Wu De kalligráfiáját Kong Ling Guang kalligráfus mester – aki Konfuciusz 73. generációs leszármazottja, amely a kínai kultúrában nagy előkelőséget jelent – készítette el az iskola vezetőivel történt megismerkedés után, rokonszenve jeléül.

5. A segítő csapat bemutatása



Sifu Kovács Eszter
iskolavezető, tanár

Kovács Eszter a Wu De Harcművészeti Egyesület alapító elnöke. 1994-től kezdődően tanulja, 1999-től tanítja a Wing Tsun kung-fu harcművészeti stílust. 1996-ban kezdett el a chi-kung-gal foglalkozni és 2007 óta tart rendszeresen chi-kung órákat. Tanulmányai során 7 alkalommal járt Kínában, ahol a tudását mélyítette. A kínai nyelv alapjaival sikeres nyelvvizsgáig menően ismerkedett meg, ezáltal is közelebb kerülve a kínai gondolkodáshoz. Civil pályafutása során angol bölcész és tanár, magyar mint idegen nyelv tanár, valamint szakfordító képeztítést szerzett a Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán, jelenleg az angol alkalmazott nyelvészeti tanszék munkájában PhD kutatóként vesz részt, valamint az Orvostudományi Kar Szakfordító Csoportja megbízásából tanít magyar nyelvet a külföldi orvostanhallgatóknak. Nyelvi érdeklődése során angol, német, francia, spanyol, olasz, portugál, lengyel, japán és kínai nyelvből rendelkezik államilag elismert nyelvvizsgával. Jelenleg három gyermekes családanya.



Sifu Dr. Kovács Milán
iskolavezető, orvos

Dr. Kovács Milán a Wing Tsun kung-fu tanulmányait 2010-ben kezdte meg a szegedi iskolában, korábban 1996 és 1998 között ismerkedett meg a stílus alapjaival Szolnokon. A civil életben sportorvos, ortopéd-traumatológus szakorvos. Sportedző, kung-fu oktató, önálló kung-fu csoportját 2018-ban indította. A kung-fu tanítás mellett Wu De Harci Torna instruktorként, ahol saját fejlesztésű edzésprogrammal, sportorvosi szemlélettel segíti csapatának mozgásfejlődését.



Kizlinger Tünde gyógytornász

Kizlinger Tünde gyógytornász, a Scoliar vezetője. Kizlinger Tündétől számos új technikát, gyakorlatot tanulhattunk meg főként az idősök tornáztatásával kapcsolatban. Tematikusan vezetett végig a leggyakrabban előforduló mozgásszervi problémák felismerésén és a javasolt gyakorlatok arzenáljába is betekintést adott.



Szabó-Petrik Andrea TSMT mozgásfejlesztő, szakvizsgázott gyógypedagógus

Andrea gyógypedagógiai szakértő, gyógypedagógiai gyakorlatvezető, valamint értelmi akadályozottak pedagógiája szakos tanár. Pályafutása során többek között a Neuro-szenzomotoros szemléletű gyermekvizsgálatok interdiszciplináris modelljével, a hiperaktivitás-figyelemzavar viselkedésterápiájával egészítette ki tudását.



Tyukász Brigitta
gyógytornász-fizioterapeuta, szeniortánc oktató

Brigitta 2014 óta dolgozik a korai fejlesztés területén, neuro-hidroterápiás szakemberként. A legkisebb korosztály mellett a szépkorúak mozgásterápiájában is szerzett tapasztalatot, főként a neuro-degeneratív megbetegedésekkel élőknel. Táncos múltja, szakmai elhivatottsága és az idősek tisztelete, szeretete vezette arra a pályára, hogy 2016-ban elkezdte a Magyarországon még innovatívnak számító szeniortánc oktatói képzést, melynek köszönhetően ma már közel 200 idős embert mozgat meg hétről hétre a Dél-alföldi régióban, beleértve idősek otthonában élőket is.



Dr. Kovács Judit Nóra
jóga, tai-chi és chi-kung oktató

Habár Dr. Kovács Judit Nóra a mindennapokban környezetvédelmi szakjogászként dolgozik, a keleti mozgásformák több, mint 15 éve az élete részét képezik. Jelenleg jóga, tai-chi és chi-kung oktató.



Dr. Kovács Ida Jusztina
a Virtues in Action önkéntes fotósa

Hobbiként kezdte el a fotózást, amely számára kreatív és izgalmas szabadidős tevékenységet jelent, szellemi és lelki kikapcsolódást nyújt minőségbiztosítási vezetőként, a gyógyszeripar területén végzett hivatása mellett.

6. A mozgásról mindenkinek

Önvédelmi alapok: A Wing Tsun kung-furól

A Wing Tsun kung-fu a többi kung-fu stílushoz hasonlóan Kínából ered. Különlegessége, hogy rendkívül hatékony, érzékeny célpontokat támad rövid és precíz mozdulatokkal, így kiválóan alkalmas önvédelemre egy kisebb termetű ember számára is. A támadó erejét elvezeti, és a saját erejét hozzáadva fordítja azt vissza a támadóra. A Wing Tsun lábmunkáját gyors lépések és alacsony rúgások jellemzik, melyeket a kéztechnikákkal szinkronban hajtanak végre.

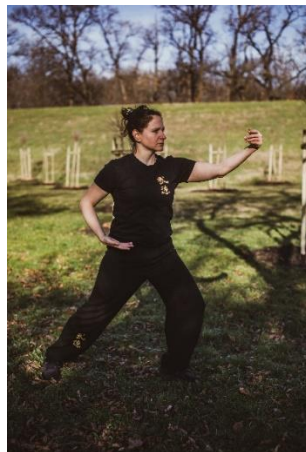


A Wing Tsun viszont nem csupán harcról és önvédelemről szól, hanem az önkifejezésről, a személyiségfejlesztésről és az önmegvalósításról is. Mint bármely más művészetre, a Wing Tsun-ra is igaz, hogy jobban megismerjük általa önmagunkat, saját korlátainkat. A kung-fu gyakorlása során nem csak a testünket eddük, a sok gyakorlás során nagyobb magabiztosságot, kitartást és állóképességet is szerzünk. A gyakorlás során fejlődik a koncentrációs képesség, a kondíció, a reflexek és a mozgáskoordináció is.

A fizikai képességek fejlesztésén és egy egészséges életfilozófia elsajátításán kívül a gyakorlók logikája és memóriája is fejlődik: a gyakorlatok során nagy hangsúlyt fektetünk az anatómiai és fizikai magyarázatokra, illetve az ok-okozati viszonyok összefüggésének elmagyarázására. A keleti kultúrán át betekintést nyerhetünk a kínai nyelv és filozófia rejtelseibe; az erkölcsi nevelés segítségével pedig a tanuló elsajátítja az önfegyelmet, a társai és a mestere iránti tiszteletet és a türelmet is. A Wing Tsun edzéseken elsajátított elveket és tanításokat a diákok nem csak gyakorlás közben, hanem a mindennapi életben is alkalmazni tudják, így ezek egyfajta útmutatóvá is válhatnak számukra ahhoz, hogy megtalálhassák a helyes utat, illetve a saját útjukat a mai világban.

A Chi-kungról

A chi-kung egy több ezer éves kínai módszer arra, hogy harmóniába kerülhessünk önmagunkkal, társainkkal és a természettel. A mai rohanó világban nagyon fontos, hogy képesek legyünk valóban megélni a lényeges pillanatokot, le tudjuk vezetni a bennünk felgyülemelő feszültséget, és fel tudjunk tölteni chi-vel, azaz életerővel. A chi-kung egy olyan légzésgyakorlat, melyben lassú mozgással és a tudatunk fókuszálásával elérhetjük a belső harmónia állapotát. Ennek hatására a hétköznapijaink is nyugodtabbá válhatnak, könnyebben tudunk döntést hozni, és a feladatainkra koncentrálni.



A do-in-ról

A do-in egy ősi japán módszer energiakeringésünk harmóniájának helyreállítására. A do-in segítségével lassú mozgás és tudatos légzés révén harmonizáljuk a testünkben áramló életenergiát (japánul: kí). Tudatunkat összpontosítjuk, mozgásunkat harmóniába hozzuk tudatunkkal, a légzés ritmusának megfigyelésével pedig az „itt és most” állapotát élhetjük át.



7. Megvalósult álmaink, céljaink, programjaink

✓ *A felkészítő továbbképzés: 2020. július 13-15. Siófok*

A Virtues in Action pályázat céljai elérésének megtervezéséhez egy felkészítő továbbképzésen vettünk részt. Alább olvasható néhány élménybeszámolónk.

Szabó Vendel (Virtues in Action projektvezető)

"Csapatunk egy 2 napos továbbképzésen vett részt Siófokon. Szerencsés helyzetben voltunk, hiszen ez alatt az idő alatt semmi mással nem kellett foglalkoznunk, csak a projektben hasznosítható tudásunk bővítésével. Ebben volt segítségünkre Kovács Eszter, akitől do-in és chi-kung oktatást kaptunk és Dr. Kovács Milán, aki anatómiai ismereteinket fejlesztette a fiatalok és idősek mozgására fókuszálva. Emellett megismerhettünk néhány olyan önvédelmi technikát, melyek a célkorosztályoknak fontosak lehetnek. Személy szerint a legjobban annak örültem, hogy a különböző mozgásformák begyakorlása mellett arra is volt időnk és lehetőségünk, hogy megértsük a mélységét, hasznosságát egy adott mozdulatnak, és szakértőinknek köszönhetően arról is szó esett, hogy milyen módon érdemes a tudást átadni, mik a különbségek és azonosságok a két célcsoport oktatásában. Úgy érzem készen áll a csapat, hogy tovább adja a tanítást."

Miklós-Balog Laci (Virtues in Action önkéntes)

"A két napos, Siófokon megrendezett továbbképzés nagy hatással volt az egész csapatra. Megismerhettünk új technikákat a do-in-nal és chi kung-gal kapcsolatban, melyben Kovács Eszter szakmai tapasztalatai segítettek. Lehetőségünk volt a már elsajátított technikákat elmélyíteni, pontosítani. Dr. Kovács Milán a fiatalok és idősek anatómiai sajátosságaival ismertetett meg bennünket. A megszerzett tudásokat olyan nézőpontból szemléltük, hogy azokat a legpontosabban át tudjuk adni célcsoportjainknak. Feladatom az önvédelmi ismeretek foglalkozásainak megtartása volt. Arra törekedtem, hogy azokra a technikákra fókuszáljunk, melyek a mindennapi életben a leghatékonyabban segíthetnek a legkiszolgáltatottabbaknak: az időseknek és a fiataloknak a váratlan helyzetekben. A csapattagok érdeklődése, figyelme a garancia arra, hogy a megszerzett tudást át tudják adni a tanítványoknak, s motiválják a célcsoportjaink tagjait a hatékony önvédelmi technikák használatára."

Nedelcu Gabi (Virtues in Action önkéntes)

"Ez a továbbképzés egy tökéletes lehetőséget szolgáltatott arra, hogy mindannyian egy kicsit ki tudjunk kapcsolódni és csak azzal foglalkozzunk, amit a projektünk igényel. Do-in, chikung és az önvédelmi edzések során nem csak új mozdulatokat ismertünk meg, hanem megtanultunk egy új szemszögből tekinteni rájuk. Elkezdtünk azon gondolkodni, hogy milyen módon is tudnánk a leghatásosabban átadni a célcsoportunknak a tudást, milyen alternatívákat tudnánk felajánlani, amennyiben valaki ne tudna egy feladatot bizonyos okokból végrehajtani és, hogy mégis hogyan tudnánk összeállítani a feladatsorokat úgy, hogy az mindenki számára maximális jótékony hatással legyen. Ezeket természetesen nagyban elősegítette Milán Sifunak a magyarázatai, amelyek segítettek kitölteni a meglévő űrt a tudásunkban."

✓ Elért cél: 5 sajtómegjelenés

A Gong Rádió, a Szeged TV, a Délmagyarország, a Duna TV és a 360 Online Ifjúsági Magazin mind hozzájárultak, hogy a Virtues in Action projektről minél többen értesülhessenek.

Sajtómegjelenéseinket az alábbi oldalon gyűjtöttük össze:

<https://www.wude.hu/sajtómegjelenések>



✓ Elért cél: Virtues in Action honlap

Honlapunkon nyomon követhetik elért eredményeinket, aktuális programjainkat:

<https://www.wude.hu/virtues-in-action>

✓ *Elért cél: Virtues in Action Facebook oldal*

A Facebook oldalunkat kedvelők és követők rendszeres tájékoztatót és élménybeszámolót olvashatnak a pályázat eseményeiről:

<https://www.facebook.com/virtuesinactionproject>

✓ *Elért eredmény: egy 20 részes videósorozat*

A Virtues in action Youtube csatornánkon megtalálható 20 videó a hétköznapiakba jól beilleszthető tornagyakorlatokat, légyőgyakorlatokat, valamint chi-kung és do-in alapgyakorlatokat tartalmaz.

A Virtues in Action – Otthoni torna játszási listában 12 idők számára összeállított tornagyakorlatot tekinthetnek meg, a Virtues in Action Junior játszási listában pedig 8 óvoda korúaknak szóló videó található.

<https://www.youtube.com/> „Virtues in action”

Videóink összegyűjtve honlapunkon is megtalálhatóak:

<https://www.wude.hu/video-gyakorlatok>

✓ *Elért eredmény: 30 foglalkozás óvodákban és idősotthonokban, 30 állapotjavulásról beszámoló visszajelzés, több mint 150 gyermek és idős bevonása a foglalkozásokba*

Óvodákban és idősotthonokban számos gyermekkel és felnőttel tudtunk együtt mozogni: közösen tornáztunk, lélegeztünk, nyújtottunk és erősödtünk. A közös élményeinkről készült képekből válogattunk össze egy kis ízelítőt, valamint a résztvevők élménybeszámolóit is elolvashatják.



Élménybeszámoló a gyermekektől:

Mozgékonynak éreztem magam torna után. Úgy éreztem, hogy szeretném fölfedezni a világot.

Linda (5)

Nagyon jól... eléggé jól éreztem magam a torna után.

Luca (5)



Elég jó lett a kedvem a torna után.

Bence (7)

Kedvesebbnek éreztem magam a torna után.

Jázmin (8)



Felfrissültem, okosan és jól éreztem magam a torna után.

Tündi (7)

*Örülök neki, hogy tudtam mozogni, máskor nem mindig jut
eszembe.
Áron (9)*

*Szuperül éreztem magam a torna után, fájt a kezem de már
egyáltalán nem fáj.
Bence (6)*



*Örülök edzés után és jól érzem magam.
Bonifác (6)*

*Lazábbnak érzem magam torna után. Nagyon szeretek mozogni.
Simon (6)*

*Élveztem a mozgást, bár előtte kicsit fáradt voltam.
Kristóf (6)*



Jobban érzi magát a kezem meg a lábam torna után.
Olivér (4)

A világ legjobb dolga itt együtt mozogni.
Luca (10)



Éménybeszámolók a 60 év feletti résztvevőktől:

Kiegyensúlyozott, nyugodt a reggeli napkezdés.
K.Á. (66)

*Frissebbnek, energikusabbnak éreztem magam. És az enyhe
szédülésem, amit 1-2 napja éreztem a párás, meleg idő miatt, a
torna után határozottan javult.*
V.A. (68)

A nyújtó légzőgyakorlatok rendkívüli mód felfrissítettek. Köszönöm.
H. É. (65)



Jobb lett a kedvem.
Ilonka (81)

Fizikai állapotjavulást és jobb közérzetet tapasztaltam.
Mária (82)

Jól éreztem magam, kikapcsolódtam.
Jolika (81)

Lazultak az izmaim, jobb lett a közérzetem.
Margit (88)



Felfrissült a közérzetem.
Berta (84)

Nyugodtabb lettem.
Ernő (78)

Ugyanolyan maradt a közérzetem, de nagyon tetszett a foglalkozás.
Ilike (74)

Jól esett a mozgás.
Ilona (87)

Jobban éreztem magam, lelkiileg feldobott.
Julianna (80 év)

8. Az „Unokámmal tornázunk” fotópályázat nyertes képei

Fotópályázatot hirdettünk a Virtues in Action Projekt keretein belül *Unokámmal tornázunk* címmel, hogy a fiatalokat és idősebbeket motiváljuk a mozgásra, az együtt mozgásra. Íme egy válogatás a nyertes képekből motiváló idézetekkel.



"Ha egy szóban akarom összefoglalni, hogy számomra mit jelent az élet: mozgást. Élni annyi, mint mozgásban lenni." - Jerry Seinfeld





"A sport belülről fakadó szeretete kétszer olyan fontos, mint a képességeink javítása." - Csíkszentmihályi Mihály



"Vannak értékek, amelyek fontosabbak annál, hogy ki a jobb, ki győz, ki sikeres, ki arat diadalt." - Axel Hacke



"Fontos, hogy mozogjunk, mozogjunk és mozogjunk! Az idős-korral jár lustaság is, de ez ellen tudatosan tenni kell!" -
Tordai Teri



"Mindegy, hogy idős vagy, avagy fiatal - sportolj!"

Virtues In Action Projekt

Elérhetőségeink:

<https://www.wude.hu/virtues-in-action>
<https://www.facebook.com/virtuesinactionproject>

Oktató videóink összegyűjtve:

<https://www.wude.hu/video-gyakorlatok>

A kiadványban foglaltak csak a szerző véleményét tükrözik és a Bizottság nem felelős az abban szereplő információk semminemű felhasználásáért.

Az EU Európai
Szolidaritási Testületének
társfinanszírozásával



