

## Beszámoló a „Civilnapról”

2018. szeptember 22 – „CIVILNAP” Székesfehérváron, a Városház téren. Előző nap még nyár volt, a meteorológiai előrejelzés ugyan 15 fokos lehűlést, esőt és viharos szelet jósolt, de reménykedtünk, hátha tévednek. Hát nem így történt.

Fél kilenckor gyülekezni kezdtek a szervezetek, ötödször is felállítottuk a szél által ledöntött táblákat, futkostunk a szanaszét repülő tárgyak után. 9 óra előtt dideregve kibújtunk kabátjainkból, hogy látszódjon az egyen pólónk, hisz a műsorterv szerint mi voltunk az első bemutatkozók. Fáztunk, toporogtunk, aztán bemondták a színpadon, hogy a rendezvény elmarad. Még minden csoport készített egy fotót a tagjairól, és elindultunk haza.

De „Tanár úr kérem, én készültem” mondta volna Karinthy hőse, hát így teszek én is. Ha már a színpadon nem tudtam elmondani, most leírva megteszem.

Szeretettel köszöntöm a székesfehérvári Civil szervezetek megjelent képviselőit, a téren sétáló helybelleket és külön szeretettel köszöntöm a színpadon álló sporttársaimat, akik Málits János vezetésével reggeli tornára hívják Önöket.

Szepes Andrásné vagyok, 2000 óta vagyok a Szfvári Szívklub, és 3 éve a SzSzE tagja. Engedjék meg, hogy egy személyes történettel kezdjem: 1963-ban 16 éves koromban halt meg az édesapám 58 évesen a harmadik szívinfarktus után a hetekig tartó ágynyugalom és a teljes kímélet után. Az azóta eltelt 55 évben nemcsak a hihetetlenül korszerű orvosi beavatkozások, de a rehabilitáció mikéntje is rengeteget változott. Cél lett a betegségen átesettek visszavezetése a teljes életbe, a fizikai aktivitás, és óriási szerepet kapott a rendszeres mozgás.

1989-ben ezért hozta létre Dr. Szabó Péter kardiológus a Szfvári Szívklubot, mely 3 évvel ezelőtt különböző okok miatt megszűnt, de létre jött a MASZEOSZ 13 város tagszervezettel, melynek mi is jelenleg 125 fővel részesei vagyunk.

Egyesületünk célja kettős:

Első a már szívbetegségen átesett betegek rehabilitációja, ami jelenti a heti 2 alkalommal (kedd és csütörtök) a Deák Ferenc Iskola tornatermében szakképzett gyógytornász irányításával végzett tornát, a közös torna után fitneszgépeken végzett egyéni gyakorlást, asztaliteniszt, röplabdát, egészségügyi felvilágosító előadásokat, családi mozgásos programokon való részvételt jelent. A fiatal gyógytornászunk, Fábian Árpád olyan szakon végzett Pécsen, ahol kifejezetten a szívbetegek

rehabilitációjára ajánlott gyógytornát sajátította el - most is éppen e tárgykörben továbbképzésen vesz részt. Saját doktornőnk van Dr. Boznánsky Petra személyében.

Második célja az egyesületnek a prevenció. Várjuk azokat is, akik még nem estek át komolyabb betegségen, de esetleg már valamelyik rizikófaktor - magas vérnyomás, keringési gondok, cukorbetegség, túlsúly - megjelent náluk.

A keddi foglalkozásokat az Egészségfejlesztő Iroda is támogatja, melyet ezúton is köszönünk neki.

Egyesületünk a fent említetteken kívül szívesen kapcsolódik be a város egyéb rendezvényeibe is, mint a „Lecsófőző, a Halászléfőző, a Borsófesztivál”.

Egy dolgról szeretnék még szólni, melyet mindig mindannyian nagyon várunk és nagyon szeretünk - ez az évenként, az ország egy másik városában megrendezésre kerülő Sporttalálkozó. Az idén Egerben voltunk, jövőre Zalaegerszegre megyünk. Ezek a találkozók olyanok, mint egy kis olimpia. Ünnepélyes megnyitóval, záró esttel, kulturális műsorokkal, sport versenyekkel. A résztvevő csapatok 9-10 sportágban mérhetik össze erejüket, és a „nagyok” mintájára vehetik át az eredményhirdetésen érmeiket, okleveleiket, a vándor kupát. Minden város arra törekszik, hogy az összegyűlt kb. 400 embert a legszebb élményhez juttassa.

Befejezésül arra kérném mindazokat, akik szívesen lennének egy jókedvű, összetartó, egymást segítő csapat tagjai, keressenek bennünket!

Köszönöm sporttársaimnak a tornát, Önöknek a figyelmet.

Székesfehérvár 2018. szeptember 22

Szepes Andrásné Kata