

2016 FEBR 15.

Ugyiratszám: 13598/12

140

2016 FEBR 15.

Küzdelem a Szélütés Ellen Alapítvány

Bírószám: 29462/15

Cím: 9024 Győr, Vasvári Pál u. 2-4., C. épület, III. emelet (Neurológiai Osztály)

Telefon: +3696-507-969

Fax: +3696-507-971

Kuratórium: dr. Csányi Attila (elnök), dr. Lipóth Sarolta és dr. Jávor László

Győr Megyei Jogú Város 2015. évi „Győr városában működő civil szervezetek támogatására” kiadott pályázatában elnyert összeg felhasználásáról

Alapítványunk nevében ezúton is szeretném megköszönni Győr Megyei Jogú Város támogatását a pályázati összeggel.

Az elnyert összeg: 300 000 Ft volt, az Alapítványunk önrésze ennek megfelelően 100 000 Ft.

A támogatási cél, tevékenység leírása:

Jelen pályázatunkban kért támogatás elnyerése után „**Mozgás Nap**” megszervezését vállaltuk. Az eseményre a módosított pályázati határidő alapján 2016. január 16-án került sor. A helyszín a Széchenyi Egyetem, Petz Lajos Egészségtudományi és Szociális Intézet, Győr Szt. Imre u. 41. sz. alatti épületének 4 tanterme, aulája és tornaterme volt.

Az előzetesen kipoztázott mintegy 150 meghívó, e-mailos és facebook-os felhívás hatására 62 résztvevőt regisztráltunk. A résztvevők a rendezvény alatt nagyon aktívak voltak, minden mozgásformát kipróbáltak. (1. Meghívó)

A rendezvény háttéréül az szolgált, hogy a neurológiai betegségek kezelésében a rendelkezésre álló gyógyszeres lehetőségek mellett nagyon nagy szerepe van a testmozgásnak. A mozgás segít a bénulásos megbetegedések okozta károsodások kompenzálásában, a koordinációs zavarok javításában, a kardiovaszkuláris rendszer egészségének fenntartásában, az ízületek kezdeti károsodásainak megelőzésében, a gondolkodási tevékenység megőrzésében, a szellemi leépülés lassításában.

Célszemélyként sclerosis multiplexben, Parkinson kórban szenvedő vagy agyi keringészavaron átesett betegek és hozzátartozóik szerepeltek.

A program lebonyolítása során kezdeti 30 perces regisztrációt követően dr. Csányi Attila PhD neurológus főorvos és Csizmadiáné Wenhard Mónika gyógytornász, humán kineziológus előadásai hangzottak el a mozgás és testgyakorlás fontosságáról és szerepéről, illetve a bemelegítés jelentőségéről.

A Küzdelem a Szélütés Ellen Alapítvány adatai:

Székhelye: 9024 Győr, Vasvári Pál u. 2-4. (Neurológiai Osztály)

Bírósági végzés száma: Pk.A. 51.318/2001/6., Adószáma: 18972979-1-08

Számlavezető Bank: Pannon Takarékszövetkezet, Győr 3. kirendeltség, 9023 Győr, Lehel u. 27.

Bankszámlaszám: 59200123-14906758, IBAN: HU21 5920 0123 1490 6758 0000 0000

BIC kód: TAKBHUHBXXX

Ezt követően forgószínpad-rendszerben 5 helyszínen minden résztvevőnek lehetősége volt kipróbálni az egyes ajánlott mozgásformákat. A foglalkozási időpontok: 10:00-10:30, 10:40-11:10, 11:20-11:50, 12:00-12:30 voltak.

A mozgásformák úgy lettek kiválasztva, hogy különböző betegségekben szenvedő (mozgáskorlátozott, ízületi fájdalmaktól sújtott, szellemi vagy érzékszervi fogyatékossgal bíró) személyeknek is lehetőségük legyenek ezek végzésére.

1. Tai-chi: tai-chi ősi kínai mozgásrendszer, mely taoista, budhista és konfucianus hagyományokon alapul. Kidolgozója Zhang Sanfeng volt a XII. században. Kíméletes módon javítja az egyensúlyt, az ízületek mozgásterjedelmét, fejleszti a kondíciót és a beteg koncentrációképességét. Jó hatású a test és a lélek egyensúlyának megteremtésében, alkalmas mindennapi gyakorlásra egyénileg és csoportosan is.
2. Smovey: a smovey Johann Salzwimmer osztrák, Parkinson betegségben szenvedő teniszoktató által kidolgozott mozgásrendszer, mely egy speciális tornaeszköz segítségével vibrációs visszajelzést is ad az izmok és az ízületek felé, ingerelve ezzel proprioceptív receptorokat is. A módszerrel kitűnő eredményeket értek el sclerosis multiplex és Parkinson kór kezelésében. Izomlazító, izomerősítő, egyensúlyt javító hatásai vannak.
3. Senior argentin tangó (táncterápia): évszázadok óta ismert dél-amerikai tánc, melyben a partnerek között szoros kapcsolat és állandóan változó egyensúlyi helyzet alakul ki. Számos helyen tanulják már idős, mozgásukban korlátozott személyek is, mert alkalmas a tartás javítására, az egyensúlyi helyzet megtartásának tréningjére, illetve egészséges segítővel nagyon biztonságos egyensúlyvesztések lehetségesek.
4. Nordic walking: a finn Mauri Repo által 1979-ben kidolgozott 2 botos gyaloglás. Tehermentesíti az ízületeket, javítja az állóképességet, erősíti az izmokat, javítja a test oxigénellátását, oldja az izomfeszültséget és javítja a stressz tűrő képességet. A természetben is végezhető és végzése közben kiválóan lehet beszélgetni, igazi csapatsport is.
5. Intim (gátizom): Kriston Andrea által 1991. óta alkalmazott speciális torna, mely megelőzőként akaratlan vizeletvesztés esetén, hüvely, végbél gyengeségénél, méh, hólyag sérvés-, süllyedéses panaszainál, székrekedés és aranyér ellen, a várandósságra és a szülésre való felkészülésben, a szülés utáni gáti regenerációhoz, a menopauzára való felkészülésben, a változókori panaszok elkerüléséhez, prosztatata és potenciavédelemhez alkalmazható, anyaga már az egyetemi oktatásba is bekerült.

Az egyes foglalkozásokat képzett tai-chi oktató (Tóth Ernő), okleveles smovey tréner, gyógypedagógus (Csányi Sarolta), szakképzett táncpedagógus (Egger Eszter), nordic walking oktató (Kovácsné dr. Tóth Ágnes), intimtorna oktató gyógytornász (Bokodyné Etlinger Melinda) tartották. Korábbi tevékenységük, szakképzettségük garancia volt a minőségi bemutatásra és oktatásra. Az oktatók egy részével szerződést kötöttünk, illetve számla ellenében honoráltuk a részvételt. A másik rész önkéntesként vett részt a munkában, külön honoráriumra nem tartott igényt.

A szükséges segédeszközöket részben az Alapítvány biztosította (projektor, laptop, vetítővászon, béreltük (termek, tornaterem), az oktatók felajánlása volt (smovey), részben a támogatási összegből vásároltuk (nordic walking botok).

A rendezvény alatt az Alapítvány felajánlásával folyadékot és gyümölcsöt biztosítottunk, illetve a fáradt résztvevők a rendezvény végén az Eurest Étteremüzemeltető Kft. által készített büféebédet fogyaszthatták el.

A rendezvény során 16 önkéntes segítette a munkánkat (regisztráció, a résztvevők irányítása a tervek berendezése és visszarendezése, vetítés, étkeztetés, fényképezés stb.) Az önkéntesek, résztvevők részére feliratos pólók is készültek a szervező Alapítvány nevével.

A megvalósult pályázati beszerzések leírása:

Támogatás felhasználása (1. sz. kimutatás, bruttó összegek):

- | | |
|---|------------|
| 1. Terembérlet (Széchenyi István Egyetem) | 12 000 Ft |
| 2. Oktatók díja (Sporttánc Egyesület, Iskola-Egészségügyi Szakmai Műhely Kht., Kis Zsudár Kft.) | 65 400 Ft |
| 3. Meghívók sokszorosítása, borítékok, irodaszerek (Office Depot) | 60 500 Ft |
| 4. Nordic Walking botok beszerzése (Intersport, Győr) | 49 950 Ft |
| 5. Feliratos pólók készíttetése (Wesztergom Imre e.v.) | 99 695 Ft |
| 6. Meghívók postázása (Petz Aladár Megyei Kórház) | 12 455 Ft |
| | <hr/> |
| | 300 000 Ft |

A saját rész felhasználása

- | | |
|---|------------|
| 1. Gyümölcs és ital vásárlása (Aldi 14. sz üzlet) | 13 740 Ft |
| 2. Büféebéd biztosítása (Eurest étteremüzemeltető Kft.) | 85 250 Ft |
| 3. <u>Meghívók postázása</u> | 1 010 Ft |
| | <hr/> |
| | 100 000 Ft |

A megvalósított program véleményünk szerint a tervezett célt megvalósította. Megismertette és népszerűsítette a speciális mozgásformákat. A résztvevők körében indult érdeklődés alapján a továbbiakban csoportok szerveződése is beindult, ahol tovább lehet folytatni a testmozgást.

A jövőben a program ismétlését tervezzük, a megszerzett tapasztalatok és a kezdeti sikerek alapján, illetve meg szeretnénk ismertetni az ország más városainak betegszervezeteivel is.

A fentiek alapján kérem a beszámolóink szíves elfogadását.

Győr, 2016. február 12.

Tisztelettel:

Kuzdelem a Szélütés Ellen
Alapítvány
9024 Győr, Vasvári Pál u. 2-4.
(Neurológiai Osztály)
Adószám: 30972979-1-08
Bír. végzés: Pk. A. 51.318/2001/6.

Dr. Csányi Attila
Kuratóriumi elnök

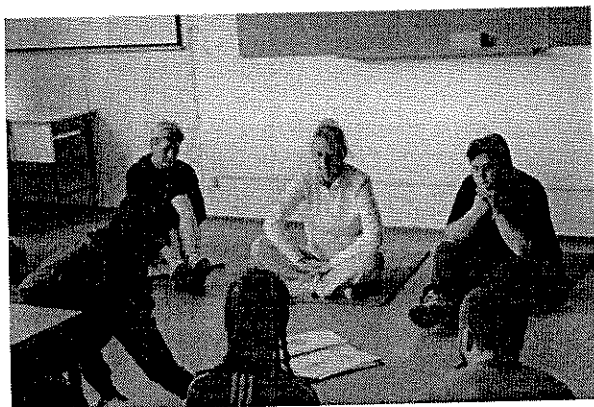
- Mellékletek:**
1. kimutatás a pályázat költségeiről (1 pld.)
 2. Meghívó (1 pld.)
 3. 2015. decemberi és 2016. januári számlakivonat (1-1 pld.)
 4. számlamásolatok (10 db)
 5. kiadási pénztárbizonylatok (2 db, készpénzes fizetés)
 6. képek a rendezvényről (9 db)



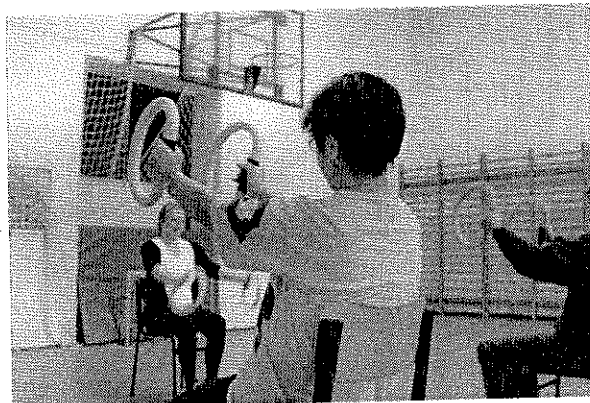
a szervezők csoportja



regisztráció



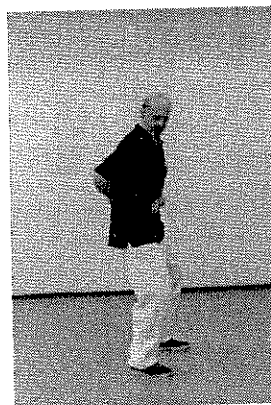
intim torna csoport



smovey



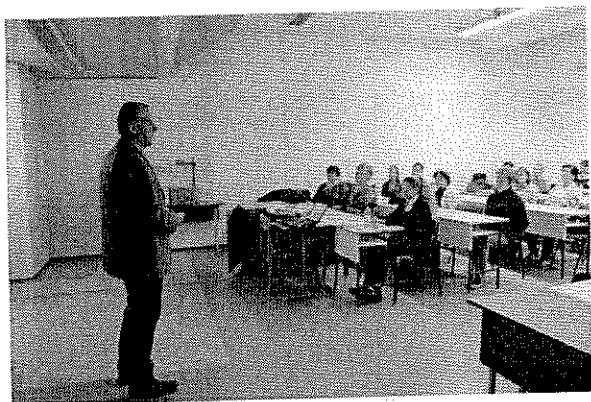
nordic walking



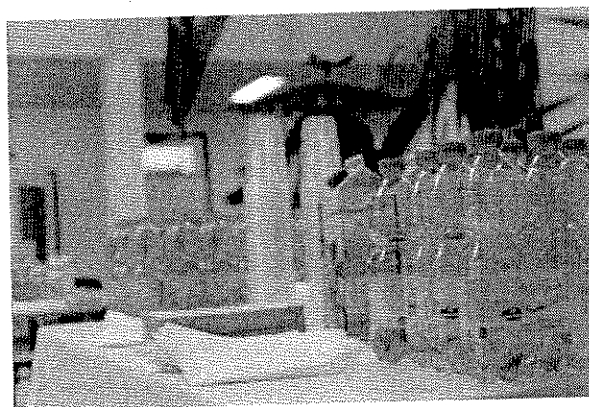
tai-chi



argentin tangó



előadás



büfébéd