

## Sümeg Települési Értéktár



**EGÉSZSÉGKÖR**

## Javaslat a Sümegi Helyi Értéktárba történő felvételhez

### I.) A javaslattevő adatai:

1. A javaslatot benyújtó (személy/ intézmény/ szervezet/ vállalkozás) neve: Tóth Zoltánné az Egészségkör elnöke

2. A javaslatot benyújtó személy vagy kapcsolattartó adatai:

Név: Tóth Zoltánné

Cím: 8330 Sümeg, Simon István út 44.

Tel.: 87/351 628 mobil 30 2726843

E-mail:  
freemail.hu

bajna@

### II.) A települési érték adatai:

1. A települési érték megnevezése:

Egészségkör egyesület

2. A települési érték kategóriák szerinti besorolása:

- Agrár- és élelmiszergazdaság
- Egészség és életmód
- Épített környezet
- Ipari és műszaki megoldások
- Kulturális örökség
- Sport
- Természeti környezet
- Turizmus

3. A települési érték fellelhetőségének helye:

Sümeg, Béke tér 7.

#### **4. A települési érték rövid, szöveges bemutatása, egyedi jellemzőinek és történetének leírása (a sorok bővíthetők)**

2002-ben 18 lelkes asszony alapította a Sümegi Menopausa és Osteoporosis Egyesületet. 2015-ben nevünk a közérthetőbb Egészségkörösre változott. Szemléletünkben az egészségmegőrzés, az egészségtudatosság, a környezetvédelem a meghatározó, célcsoportunk a nyugdíj előtt álló vagy nyugdíjas korú nők. A taglétszám jelenleg 80 fő.

A tagok számára a kezdetek óta rendszeres program a heti torna, a Kisfaludy Gimnázium tornatermében. Ezért bérleti díjat fizetünk. A torna elindítását gyógytornász segítette, azóta egészségfejlesztő-mentálhigiénikus szakember - egyesületi tag (Illés Ibolya) – vezeti. A

rendszeres mozgás eredményeként kisebb arányban jelentkeznek az időskori egészségi problémák. A torna kiváló alkalom a közösségépítésre, amely rendkívül fontos az egyedül élő időseknek. Az évek során a kezdeti 10-12 főről több mint 30-ra nőtt a rendszeresen tornázók száma.

Szoros a kapcsolatunk a Napfény Segítő Központtal, a Sümegi Városvédő és Szépítő Egyesülettel, az Aktív Nagyik Klubbal és a Védőnői Szolgálattal. Ezen szervezetekben több tagunk aktív résztvevő. Kölsönösen mozgósítjuk tagjainkat egymás rendezvényeire, részt veszünk azok szervezésében, lebonyolításában. Saját összejöveteleink a Napfény Segítő Központban vannak. Rendszeresen ott vagyunk a városi rendezvényeken (Sümeg Trail Futónap, Gesztenyevirág Fesztivál, Jakab Napok főzőverseny, Kisfaludy Szüret, Adventi Forgatag). Évek óta csatlakozunk figyelemfelkeltő sétával a mellrák elleni országos rendezvényhez, melyre a helyi gimnazista lányokat is meghívjuk.

Az Egyesületünk kezdeményezésére 2015-ben gyűjtést szerveztünk a Sümegi Járóbeteg-ellátónak, nőgyógyászati UH fej megvásárlásához. A tagok 823 000 Ft-ot gyűjtöttek, mely pénzből a nőgyógyászati rendelő ajtajának szigetelése is elkészült. 2022-ben adománygyűjtést szerveztünk egy emléktábla felállításához a KISZ lakótelepen a 100 éve született és a lakótelepet megálmodó és kivitelező Halász László emlékére.

Évenkénti rendszeres programunk a buszos kirándulás. A teljesség igénye nélkül az elmúlt évek úti céljai Pécs, Komárom, Sopron, Schönbrunn, Szeged, Pozsony, Lendva, Várpalota, Zirc, Majk, Bajna voltak. Rendszeresen járunk a sárvári gyógyfürdőbe és kb. 10 km-es gyalogtúrákat teszünk a környék nevezetességeihez.

Negyedévente szakembereket kérünk fel egészségmegőrző, ismeretterjesztő előadásokra. A meghívott nőgyógyász, pszichológus, házi orvos, dietetikus, gyógynövény szakember az idősebb korosztályt érintő veszélyekre, problémákra, lehetőségekre hívja fel a figyelmünket.

A közös programok megszervezése, azokon való részvétel segít az időskori elidegenedés, társadalmi kirekesztettség érzésének leküzdésében. Ezek a programok segítik a közösség összekovácsolódását és egészségünk megőrzését.

## **5. Indoklás az értéktárba történő felvétel mellett (a sorok bővíthetők)**

Sümegen csak a mi egyesületünk foglalkozik az egészségmegőrzés témakörével. Az időseket karoljuk fel egyesületünkben. Tevékenységünk az időskori egészségügyi problémák megelőzését, a kellő kezelés megtalálását segíti. Emellett arra is nagy gondot fordítunk, hogy programjaink segítségével közösen leküzdjük az idősek elmagányosodását.

## **6. A települési értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája (honlapok, kiadványok):**

Az egyesület rendezvényeiről alkalmanként a Sümeg és Vidéke újságban jelennek meg híradások. A közös programokon fényképek, video felvételek készülnek.

### III.) Mellékletek:

1. A települési érték fényképe vagy audiovizuális dokumentációja (film, videó)
2. A javaslatot támogató és ajánlólevelek

#### Ajánlólevél a Sümegi Helyi Értéktárba történő felvételhez

Évtizedek óta követem a városunkban működő – korábban Menopausa és Osteoporosis Egyesület, ma Egészségkör - munkáját. Lelkes, nyugdíj előtt álló és nyugdíjas hölgyek szervezete aktívan részt vesz városunk közéletében. Tevékenységük teljesen egyedülálló, hiánypótló. Minden alkalommal ráirányítják figyelmünket arra, hogy a legfontosabb kincsünk az egészség, és ennek megőrzéséért, mi magunk is tehetünk, azaz kell is tennünk. Egy bizonyos életkort elérve mindenképp szembetalálkozunk az öregedés problémájával. Megsokasodnak testi, lelki betegségeink, szaporodnak szociális gondjaink, és sokszor úgy tűnik, hogy ez a folyamat törvényszerű. Van azonban egy másik út is: a harmonikus öregedés, melynek fő jellemzői az egészségmegőrző és egészségtudatos életmód- melyek a Tóth Zoltánné, Vera által vezetett Egészségkör alapvető célkitűzései is. A mozgáskészség fenntartása, az önellátó-képességünk egyik fő biztosítója, ennek fényében értékelhető igazán Illés Ibolya által hétről-hétre tartott tornakör jelentősége. A rendszeres programok, kirándulások a fizikai aktivitás fenntartása mellett a szabadidő tartalmas eltöltését is jelentik, könnyítik a sokszor elkerülhetetlen egyedüllét, elmagányosodás terhét is.

**Összefoglalva** tehát az **Egészségkör** tevékenysége, több évtizedes szervezeti munkája, az egészségmegőrzésben és az időskori problémák megelőzésben és kezelésében betöltött szerepe, a környezettudatos életmód terjesztése miatt mindenképp méltó arra, hogy a Sümegi Helyi Értéktárban szerepeljen, és felvételét javaslom.

Dr. Márkus Sándor

nyugdíjas háziorvos

Sümeg, 2023. február 18.

