

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

SZERZŐDÉS SZÁMA: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-000008
SZERZŐDÉS CÍME: Boconád község által vezetett térségi humán fejlesztés
SZERZŐDŐ NEVE: Boconád Községi Önkormányzat
HELYSZÍN: Boconád, II. Rákóczi Ferenc út 12. – Művelődési Ház
ESEMÉNY: SPORTNAP: Gyógytorna – Egészségügyi szűrés -
„Hajnalfény” Orvoscsoport Egyesület
IDŐPONT: 2025.10.04.

A „Hajnalfény” Orvoscsoport Egyesület szervezésében megtartott SPORTNAP a napi torna szükségességét hangsúlyozta ki.

A szokásos szűrővizsgálatokon kívül többen meghallgatták a gyógytornász személyre szabott tanácsait. A bármilyen mértékben korlátozott mozgás mindig valamilyen rászorultságot, kiszolgáltatottságot eredményez, ami megnehezíti az érintettek életét minden téren.

A gyógytorna a fizioterápia egyik ága, amely mozgásszervi, belgyógyászati és neurológiai problémák kezelésére szolgál, és a mechanikai energia gyógyító erejét használja fel. Célja a fájdalom csökkentése, az ízületi mozgások javítása, a funkciók helyreállítása és a testi komfortérzet javítása, gyakran mozgásterápiák és manuális technikák alkalmazásával. A kezelés egyénre szabott, a páciens állapotának felmérése és funkcionális diagnózis felállítása után történik. A gyógytorna erősíti az izmokat, beleértve a gyengült vagy sérült területeket is. Ez segít javítani a testtartást, a stabilitást és az egyensúlyt. Az erős izmok csökkenthetik a visszaesés és a sérülés kockázatát, valamint javíthatják a mindennapi tevékenységek végrehajtását.

A gyógytornász bemutatott - napi szinten otthon is elvégezhető életkornak, fizikai állapotnak megfelelő - tornagyakorlatot, amit a igyekeztek néhányan megjegyezni.

Korunk egyik káros szokása a TÚLZOTT KÉNYELEM. Sokak nem veszik tudomásul, hogy ez is egy önmaguk ellen elkövetett fizikai leépítés. A rendszeres mozgás, vagy szükség esetén gyógytorna testileg, lelkileg jó hatással van a szervezetre, segít a stressz leküzdésében. Az intenzív testmozgás „boldogsághormonokat” - endorfinokat és dopamint - szabadít fel. Tudósok bebizonyították ezek pozitív hatását: segít feldolgozni a fájdalmat, leküzdeni a nehézségeket, növeli a teljesítőképességet, elégedettségérzést okoz. Ezzel közvetetten a káros szenvedélyek mellőzése, elhagyása is elérhető: a gyógyszer-, alkohol-, cigarettafüggőség.

Tornázni bármely életkorban el lehet kezdeni, csak akarni kell!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A mai napon a kislétszámú érdeklődés ellenére is hasznos volt a program, hiszen a fogászati, szemészeti, általános vizsgálatok elvégzése, ha csak egy embernél is felhívja a figyelmet a további szakvizsgálat szükségességére, már eredményes napot tudhatunk magunk mögött.

Az elsősegély-nyújtás oktatása mindig fontos, a gyakorlás rutinná válhat, életet menthet.

Boconád, 2025.10.04.

Gondáné Falcsik Mónika
adminisztrátor

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE