

# ESETTANULMÁNY

„A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása”

**TÁMOP-6.1.2/11/2-2012-0002 kódszámú projekt**

„A lakosság egészségfejlesztését szolgáló fizikai aktivitás szakmai támogatása és a szabadidő-sportolói közösségek bővítése”  
célú pályázati konstrukció keretében végzett  
**módszertani kutatás eredményeiről**

## **Sportmenedzsment szervezési és jó gyakorlatok feltérképezése 6. téma keretében**

### **Szerző**

Kassay Lili

### **Cím**

Életet az éveknek

### **Konzorciumvezető**

Magyar Sportmenedzsment Társaság (MST)

### **Konzorciumi partner**

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

2014. május



település	község <5000 fő	kisváros 5000-20e fő	középváros 20e-100e fő	nagyváros 100e-1000e fő	főváros/ országos
<b>célcsoport</b>	lakosság	fiatalok-idősek	hátrányos h.	fogy. élők	nők
<b>lebonyolító</b>	önkormányzat	civil szervezet	oktatási int.	sportegyesület	vállalat
<b>tevékenység</b>	szabadidősport	egészségmegőrző	sportjátékok	képzés	egyéb
<b>időtartam</b>	1 nap	2-3 nap	heti	havi	folyamatos
<b>rendszeresség</b>	évente	félévente	szezonális	havi	eseti

## ADATLAP:

Projekt hivatalos neve: **Sport és szabadidő bizottság által koordinált sportversenye**

Projektgazda: Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Projekt témája: Idősek, nyugdíjasok rendszeres sportolási, szabadidős tevékenysége

Projekt időtartama, rendszeressége: Heti rendszerességgel, folyamatosan

Projekt célcsoportja: Idősek, nyugdíjasok

## VEZETŐI ÖSSZEFOGLALÓ

A „Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 1989-ben alakult Knoll István alaptó elnök vezetésével, 139 klub részvételével. Az országos szövetség küldöttközgyűlése határozza meg a Klubszövetség irányvonalát, célkitűzéseit, melyek elérése az Alapszabály szerint megfogalmazott tevékenységeken keresztül válik valóra.

A Klubszövetség bizottsági rendszerben működik a kultúra, üdülés, sport területek feladatait koordinálva. Az egészségmegővésben fontos szerepet játszó üdültetés mellett az egészséges életmóddal, szociális-egészségügyi-társadalompolitikai kérdésekkel foglalkozó előadásokat, illetve előadássorozatokra épülő szabadegyetemeket, életmód táborokat szerveznek.

A Klubszövetség alapító tagja a Nyugdíjasok Országos Képviseletének, a Társadalmi Egyesülések Szövetségének. Képviseletti magát a helyi- és megyei önkormányzatokban, a megyei idősek tanácsaiban, továbbá az Országos Idősügyi Tanácsban.

A Klubszövetség bizottságokban dolgozik. A kultúra bizottság alakult meg legelőször, és munkája a klubok közötti kapcsolatépítésen és barátságok kialakításán alapul. Az üdültetési bizottság jött létre másodikként a bizottsági születési sorban. Ezt követte a sport és szabadidős bizottság 2004. végi megalakítása

A Klubszövetség sport és szabadidős bizottsága 2005-től rendez versenyeket az időseknek, a nyugdíjasoknak. A versenyekkel sikerélményt akarnak adni a klubtagoknak, a résztvevőknek, és nem utolsósorban megmutatni és egészséges életmódra szoktatni a tagságot

A Klubszövetség sport és szabadidős bizottsága által koordinált sportversenyek, sportos jellegű szabadidős programok célcsoportja az idős és nyugdíjas korúak népes tábora.

A versenyeken általában férfi és női kategóriákban, korosztályos megkötés nélkül szervezik. Ez alól kivétel a túraversenyek programsorozata, ahol az 5 fős csapatokban versenyzőket 70 évnél fiatalabb, illetve 70 évnél idősebb (egy fiatalabb lehet közöttük) korcsoportokba sorolják. Ugyanilyen versenybeli csoportosításra kell számítani az úszóversenyek esetében. Az időseknek, nyugdíjasoknak szervezett versenyeket több sportágban és területi előversenyeket követően országos döntőkkel zárva rendezik. A nyugdíjasoknak szóló versenysportot tartják fontosnak.

A sport és szabadidős bizottság az előző év novemberétől kezdve egyeztet a tagklubokkal a versenynaptárat. A bizottsági munkában 3 dunántúli és 3 kelet-magyarországi bizottsági tag vesz részt, kiegészülve a bizottsági elnökkel (aki maga egyébként dunántúli).

A nyugdíjasklubok, nyugdíjas egyesületek, idősek klubjai önállóan működnek saját alapszabályuk és éves programjuk szerint. A klubok tagsági díjait az adott közösség maga határozza meg. Programjaikat az önkormányzatoktól, vállalkozóktól kapott támogatások mellett a művelődési házak, faluházak szakmai és anyagi támogatásával tudják megszervezni. Az egyes klubok a Klubszövetségnek tagdíjat fizetnek, mely tagdíj nagyságát a küldöttgyűlés évente és differenciáltan állapítja meg.

Központi költségvetésből, önkormányzati költségvetésből, valamint más gazdálkodótól származó támogatásokból szervezik az éves programokat.

A havonta megjelenő „Életet az éveknek” Hírlevélben képekben és szóban egyaránt beszámol a Klubszövetség az eltelt időszak történéseiről. Egyrészt a klubok által szervezett eseményekről, illetve a Klubszövetség szervezeti egységeinek munkájáról. A híreket a támogatók által biztosított lehetőségek bemutatása zárja. A hírlevelet emailen keresztül (regisztráció a honlapon) vagy a honlapról letöltve tudják elolvasni a klubtagok. A közösségi médiában otthonosabban mozgó tagok számára a Klubszövetség már a Facebookon is elérhető. A legfontosabb információkat, programokat, pályázatokat, ajánlatokat az érdeklődők a Klubszövetség honlapján, a nyitóoldalon találják meg.

A klubtagok száma az ország tizenkilenc megyéjéből verbuválódott, csaknem eléri az 1.200 klubot. A tagok száma pedig meghaladja a 120.000 főt.

A sport és szabadidős bizottság a 2004 végi megalakulásától, a 2005-ös első szervezési évétől kezdődően egymás után indította el a nyugdíjasok, szépkorúak számára kiírt sportversenyek körzeti, terület majd országos döntővel záródó versenyének szervezését (túragyaloglás, sakkozás, kártyázás, tekézés, úszás, társastánc (megszűnt)).

„A táplálkozás, a fizikális és szellemi aktivitás, a szerepválasztás, társas és társadalmi kapcsolódás és tevékenység, a valakihez – valamihez – valahova tartozás megvalósítása, az élethosszig tartó tanulás, a kreativitás, az életöröm, az életet vezérlő célok, stratégiák és adaptációs minták kialakítása, és végül, de nem utolsó sorban az életet stabilizáló Énfejlesztés, az érett személyiség érdekében. Az életmódhoz tartozik szorosan a frusztrációk kerülése épp úgymint levezetésük, a konfliktusmegoldó képesség fejlesztése, és az áthajlás életszakaszának, nem utolsó sorban a nyugdíjazásnak személyes kezelése.” (Iván László nyomán).

TARTALOMJEGYZÉK

A PROJEKTGAZDA BEMUTATÁSA .....	6
SZERVEZET / TELEPÜLÉS STRATÉGIÁJA, PROJEKTTERVEZÉS.....	8
PROJEKT LEBONYOLÍTÁSA, TARTALMA .....	11
Túraverseny.....	11
Sakk-versenyek.....	11
Kártyaversenyek .....	11
Úszóversenyek.....	11
Társastánc.....	12
Teke .....	12
PROJEKT PÉNZÜGYI HÁTTERE, FINANSZÍROZÁSA.....	14
Központi költségvetésből .....	14
Önkormányzati költségvetésből.....	15
Más gazdálkodótól .....	15
A PROJEKT KOMMUNIKÁCIÓS SAJÁTOSSÁGAI .....	17
EREDMÉNYEK .....	19
A PROJEKT HATÁSAI, DISSZEMINÁCIÓ.....	23
FÜGGELÉK.....	26

## A PROJEKTGAZDA BEMUTATÁSA

A „Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 1989-ben alakult Knoll István alaptó elnök vezetésével, 139 klub részvételével. A Magyar Televízió „Életet az éveknek” nyugdíjasoknak szóló műsorának példáján egy baráti kör hozta létre civil szervezetként – hogy figyelmeztessen az idősödéssel járó kihívásokra, és válaszokat is adjon rájuk.

Az országos szövetség küldöttközgyűlése határozza meg a Klubszövetség irányvonalát, célkitűzéseit, melyek elérése az Alapszabály szerint megfogalmazott tevékenységeken keresztül válik valóra:

- szociális tevékenység, családsegítés, az időskorúak gondozása
- kulturális tevékenység
- emberi-, állampolgári jogok védelme
- időskorúak érdekvédelme és képviselete
- időskorúak egészségvédelme, üdültetése

A küldöttközgyűlési időszakok között a Klubszövetség elnöksége – elnök, elnökhelyettes, öt alelnök – képviseli a szervezetet, tárgyalja és intézi a feladatokat a tagklubok és egyesületek együttműködésének létrehozásán, erősítésén keresztül.

A Klubszövetség bizottsági rendszerben működik a kultúra, üdülés, sport területek feladatait koordinálva. A kiemelt feladatként kezelt népi hagyományok ápolása, megőrzése és átadása érdekében amatőr művészeti együttesek számára szervezik a megyei-, regionális- és országos KI-MIT-TUD rendezvényeket; régiós szinten rendezik a művészeti fesztiválokat; rendszeresen otthont adnak a nemzetiségi művészeti találkozónak; havi rendszerességgel tartja összejöveteleit a művészeteket kedvelők társasága.

A Klubszövetségnek ugyancsak kiemelt feladata a szociális, kedvezményes gyógyüdülési lehetőségek felkutatása és a tagok számára biztosítása. Az egészségmegővésben fontos szerepet játszó üdültetés mellett az egészséges életmóddal, szociális-egészségügyi-társadalompolitikai kérdésekkel foglalkozó előadásokat, illetve előadássorozatokra épülő szabadegyetemeket, életmód táborokat szerveznek.

A Klubszövetség alapító tagja a Nyugdíjasok Országos Képviseletének, a Társadalmi Egyesülések Szövetségének. Képviseletet magát a helyi- és megyei önkormányzatokban, a megyei idősek tanácsaiban, továbbá az Országos Idősügyi Tanácsban. A nemzetközi

kapcsolatépítésben, közösségszervezésben is részt vesz, mint az EURAG (Idősek Európai Szövetsége), illetve a FIAPA (Idősek Nemzetközi Világszövetsége) tagja.

A tagsággal rendelkező klubok az ország tizenkilenc megyéjéből verbuválódtak, számuk csaknem eléri az 1.200 klubot. A tagok száma pedig meghaladja a 120.000 főt.

## SZERVEZET / TELEPÜLÉS STRATÉGIÁJA, PROJEKTTERVEZÉS

A negyedszázada működő, és érdekképviselőt is ellátó Klubszövetség mellett a Nyugdíjasok Országos Szövetsége (NYOSZ), valamint a Nyugdíjasok Országos Képviselő (NYOK) is szervezi, koordinálja az idősek, nyugdíjasok programjait. A képviseletek együttműködnek egymással, ennek jegyében egymás tagszervezetei is.

A Klubszövetség világosan megfogalmazta azt az ideális idősszervezetet, amelynek a klubszervezethez való csatlakozásával erősödne a civil kezdeményezés:

- vállalja és magukénak vallja a Klubszövetség alapvető értékeit
- vállalja a Klubszövetség Alapszabályában megfogalmazott célkitűzéseket
- tiszteli és elfogadja mások vallási, nemzetiségi nézeteit
- híve a generációk együttműködésének
- kész az egyéni és a közösségi érdekek összeegyeztetésére

A Klubszövetség bizottságokban dolgozik. A *kultúra bizottság* alakult meg legelőször, és munkája a klubok közötti kapcsolatépítésen és barátságok kialakításán alapul. Az *üdültetési bizottság* jött létre másodikként a bizottsági születési sorban. Ezt követte a *sport és szabadidős bizottság* 2004 év végi megalakítása – a bizottság vezetőjének személyes kezdeményezésre. Jelenleg az elnökhelyettes közvetlen irányításával dolgoznak, de a májusi választást követően – amennyiben a tagság megválasztja – a bizottság vezetője alelnökként fogja vezetni a bizottsági munkát. Az 1992 óta kordedvezményesen nyugdíjas egykori ajkai bányász anno bekapcsolódott a helyi nyugdíjas klub munkájába. A célja az volt, hogy legyen túraverseny, rendszeresen túrázzanak a helyi idősek. A szándékot tettek követték, és minden páros hét szerdáján 6-8 ember elkezdte a túrázást, mely csoportlétszám napjainkra 40-60 fő között mozog alkalmanként – időjárástól függetlenül. Több különböző város idősklubja összeismerkedett és összebarátkozott egymással, és felváltva szerveznek közös programokat.

A Klubszövetség sport és szabadidős bizottsága 2005-től rendez versenyeket az időseknek, a nyugdíjasoknak. A versenyekkel sikerélményt akarnak adni a klubtagoknak, a résztvevőknek, és nem utolsósorban megmutatni és egészséges életmódra szoktatni a tagságot. Nagy az egyedülálló nyugdíjasok száma, de a rendezvényeken keresztül tudnak találkozni egymással. A versenyekre (például túraverseny) már az előkészületek is felkészüléssel járnak, az ötfős csapatokból legalább 2-3 tagnak fel kell térképeznie a terepet, hogy a 25 kérdéses totó



kérdéseit meg tudják válaszolni. A tekeversenyre való felkészüléshez a nyugdíjasok saját pénzen kibérlik a tekepályát és szórakozásból, felkészülésképpen gurítanak.

A sport és szabadidő bizottság 2014-ben folytatni tervezi, és egyben országossá szeretné szélesíteni a klubok sport és sportos szabadidős programjait. A Budapesten megrendezhető eseményeket a korábbi tapasztalatok figyelembe vételével még jobban kívánja népszerűsíteni. A helyhez kötött versenyeket az ország több területére tervezi kiírni (például túraversenyek). A versenyek megrendezéséhez az adott területen alkalmas klubokat, személyeket kell/fogja felkérni. Ugyancsak a korábbi tapasztalatok okán még több sportágban rendezi meg a területi versenyeket, illetve a nyugdíjasok Kelet-magyarországi és dunántúli bajnokságait. Tovább erősítik a nyugdíjas szervezetekkel a sportos kapcsolatokat, és igyekeznek mindenhova eljuttatni az üzenetet, miszerint a részvétel legyen a fő cél, ne a mindenáron győzni akarás. 2014-ben több területen és sportágban megyei és országos versenyszerű rendezvényeket alakítanak ki:

- A tízpróba előversenyeket követően 25 csapatos országos döntő
- Adott településen vagy közvetlen térségében sétákat szerveznek az egészségmegőrzésért
- A nyugdíjasok túraversenyét kiszélesítik
- Folytatják a nyugdíjas klubok és klubtagok kártya versenyét, csakúgy, mint a sakkversenyüket, tekeversenyüket, úszóversenyüket
- A sport és szabadidős bizottság valamennyi említett sportágban megrendezi az országos döntőket

A tervezett feladatok koordinálása érdekében éves ülésrendet fogadott el a bizottság, melynek értelmében 2014. februárjában, novemberében előkészítik, illetve áttekintik az elvégzendő és elvégzett feladatokat. Az eseménynaptárban sportáganként és előzetes egyeztetés alapján pontos dátummal megjelölték a körzeti, területi és elődöntők javasolt helyszíneit és időpontjait. Ez alól a túraversenyek részben kivételt képeznek, mert a túraversenyeknek körzeti, területi versenyei vannak.

Területi Sportnapokat szerveznek Szolnokon, Mosonszolnokon, Bátonyterenyén és Zalaegerszegen. Jubileumi nyugdíjas tízpróbát szerveznek Budapesten. Területi, több régiót átfogó játékos-sportos vetélkedőket rendeznek megyei elnökségekkel való egyeztetést követően.

## **PROJEKT CÉLJA, CÉLCSOPORTJA**

A Klubszövetség sport és szabadidős bizottsága által koordinált sportversenyek, sportos jellegű szabadidős programok célcsoportja az idős és nyugdíjas korúak népes tábora.

A versenyeken általában férfi és női kategóriákban, korosztályos megkötés nélkül szervezik. Ez alól kivétel a túraversenyek programsorozata, ahol az 5 fős csapatokban versenyzőket 70 évnél fiatalabb, illetve 70 évnél idősebb (egy fiatalabb lehet közöttük) korcsoportokba sorolják. Ugyanilyen versenybeli csoportosításra kell számítani az úszóversenyek esetében.

A sportversenyek, továbbá sportos jellegű szabadidős programok célja kettős. Az első és egyik legfontosabb szempont az egészség megőrzése, az egészséges életmód megfelelő szokásainak megerősítése/kialakítása. A második és csaknem ugyanolyan fontos szempont, hogy a résztvevők a sportolásban szerzett sikerélményekkel gazdagodva menjenek haza az eseményekről.

## **PROJEKT LEBONYOLÍTÁSA, TARTALMA**

Az időseknek, nyugdíjasoknak szervezett versenyeket több sportágban és területi előversenyeket követően országos döntőkkel zárva rendezik. A nyugdíjasoknak szóló versenysportot tartják fontosnak, akkor is, ha van nehézsége: például otthon a feleség parancsol, a munkahelyen „kiszfőnökként” dolgozott vagy éppen soha nem sportolt – ezekből a tényezőkből adódóan nehezen vagy egyáltalán nem viseli a vereségeket.

### **Túraverseny**

Az egyik legnehezebb versenyzési és versenyeztetési forma, mert nem lehet a terület jellegéből fakadóan országos túraversenyeket szervezni, csak körzeti és régiós versenyt. „Nem a bakancs a lényeg”, hanem a fej, hiszen a feltett 25 kérdés a környékkel kapcsolatos, illik tudni, út közben látható – tehát nyitott szemmel menjen a klubtag az ötfős csoportokban.

### **Sakk-versenyek**

A Klubszövetség sport és szabadidős bizottsága vezetőjének ismert sakkbíróként magának is van személyes elkötelezettsége a sportág iránt. A sakkversenyek rendezésének már az első évében beillesztették a Magyar Sakk Szövetség éves programjába. A sakk egyértelműen verseny, bárhol is játsszák a világon, mert egységesek a szabályai.

### **Kártyaversenyek**

A legismertebb kártyajátékok közül a rómi és a multi a meghatározó a Klubszövetség sportprogramjában. Ezekben a játékokban is rendeznek országos versenyt, a budapesti Láng Művelődési Házban körülbelül 120-130 játékos részvételével.

### **Úszóversenyek**

Két éve indították útjára az úszóversenyeket, a kezdetektől kezdve teljes versenyzési lehetőséggel, mert ebben a sportágban is van országos verseny.

### **Társastánc**

Három évig élt a Klubszövetség kezdeményezése, de a pontozásos sportág jellegből adódóan sok volt a sértődés, a nyugdíjasklubok tagjainak többsége nő, társastáncot nehéz volt szervezni, versenybírókat pedig nem minden esetben tudnak felkérni, különösen nem önkéntesként. A sok akadályozó tényező miatt a táncversenyeket sajnos abba kellett hagyni.

### **Teke**

Nagyon kedvelt versenyforma. Itt is, mint a túravezetésben és a sakkban is, vizsgázott versenybírók felügyelik a szabályok betartását. Azok indulhatnak a Klubszövetség koordinálta versenyeken, akik az adott évben nem szerepelnek NB-s csapatokban. Külön versenyeznek a férfiak és a nők – elsősorban az idősebb korosztályokban tapasztalható erőbeli különbségek okán. Az idősebb hölgyek ugyanis sokkal szívósabbak, mint a velük azonos korú férfiak.

A sport és szabadidős bizottság az előző év novemberétől kezdve egyeztet a tagklubokkal a versenynaptárat. A bizottsági munkában 3 dunántúli és 3 kelet-magyarországi bizottsági tag vesz részt, kiegészülve a bizottsági elnökkel (aki maga egyébként dunántúli). Első lépésben megbeszélik, melyikük milyen tevékenységet, programot tud felvállalni, mi az, amit maguk is meg tudnak szervezni. A következő lépés már arról szól, kit tudnának rábeszélteni arra, hogy valamelyik sportágban vagy kezdeményezésben részt vegyenek és versenyt rendezzenek. Minden versenynek egy-egy nyugdíjas klub a házigazdája. Előkészítik a pályát, egy kis fröccsöt, harapnivalót biztosítanak, továbbítják a szükséges információkat. Az egyeztetések harmadik fázisában a bizottsági tagok a megyei vezetőségekkel találkoznak. Összehangolják a 18 megyei szövetség munkáját (csak Vas megye hiányzik – a Szövetség megpróbálja a sakkon keresztül megszólítani őket. Ok: másik országos szövetséggel dolgoznak. Vannak a Szövetségben vas megyei tagok, de még nincs önálló megyei szervezetük). A folyamat végén összegyűjtik és letisztazzák a sportos vállalásokat, és a véglegesített programot továbbítják a Klubszövetség felé. Az elfogadott tervek alapján a bizottság elkészíti a versenykiírást, a megfelelő sablonokat, valamint igyekszik a programhoz támogatókat fellelni. A versenykiírást ezt követően eljuttatják valamennyi megyének.

Az egyes nyugdíjas kluboknak természetesen megvan a saját programtervük, de ezeknek része vagy kiegészítője a Klubszövetséggel közösen kialakított események megrendezése is.

A tapasztaltság függvényében a még kezdő, tapasztalatlanabb szervező klubok keze nyomát – érthető módon – időnként egy-egy kevésbé sikerült, sőt akár „hajmeresztőnek” nevezett rendezvény magán viselheti. Ezért a Klubszövetség sport és szabadidős bizottsága azt javasolja, arra biztatja a szervező klubokat, hogy a Nyugdíjas Olimpia és a Nyugdíjas Sportnap előkészítésekor az általános iskolai testnevelők helyett, akik elsősorban a gyerekeknek szánt programok kitalálásában és lebonyolításában kiváló és tapasztalt szakemberek, elsősorban a nyugdíjasok teljesítményét és fizikai állapotát jobban ismerő gyógytornászokkal egyeztessenek.

## PROJEKT PÉNZÜGYI HÁTTERE, FINANSZÍROZÁSA

A nyugdíjasklubok, nyugdíjas egyesületek, idősek klubjai önállóan működnek saját alapszabályuk és éves programjuk szerint. A klubok tagsági díjait az adott közösség maga határozza meg. Programjaikat az önkormányzatoktól, vállalkozóktól kapott támogatások mellett a művelődési házak, faluházak szakmai és anyagi támogatásával tudják megszervezni. Az egyes klubok a Klubszövetségnek tagdíjat fizetnek, mely tagdíj nagyságát a küldöttgyűlés évente és differenciáltan állapít meg. Noha a helyi polgármesterek igyekeznek beleilleszteni az idősek programjait a falu által szervezett programokba (például a falunapok rendezvényei közé), amiért „cserébe” a klubok kommunikálnak és szervezik a résztvevőket, tömegeket mozgatnak meg a közösségi programokra; az érmekeket, okleveleket a Klubszövetség biztosítja; a versenybírók mind önkéntesek – a klubok anyagi lehetőségei erősen apadnak, a klubok nagyon erősen szegényednek.

A Klubszövetség legutolsó elérhető nyilvános Közhasznúsági jelentése (2012. évről) szerint a közhasznú jogállás megállapításához szükséges mutatók a következőket mutatják (1. táblázat).

Alapadatok	2011	2012
Éves összes bevétel	25.702.000 Ft	41.586.000 Ft
Ebből az SZJA 1%	225.000 Ft	36.000 Ft
Korrigált bevétel	25.477.000 Ft	41.550.000 Ft
Összes ráfordítás (kiadás)	30.517.000 Ft	44.820.000 Ft
Ebből személyi jellegű ráfordítás	7.608.000 Ft	6.111.000 Ft
Közhasznú tevékenység ráfordításai	16.822.000 Ft	31.826.000 Ft
Adózott eredmény	(-) 4.815.000 Ft	(-) 3.234.000 Ft

1. táblázat. A közhasznú jogállás megállapításához szükséges mutatók

(forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))

### Központi költségvetésből

A Nemzeti Erőforrás Minisztérium a központi költségvetésből 846.000 forinttal támogatja a Klubszövetség alpműködésének az ellátását, az elnyert pályázat alapján. A Nemzeti Család

és Szociálpolitikai Intézet, ugyancsak a központi költségvetés terhére, 111.750 forinttal támogatta a Klubszövetség Amatőr Művészeti Együttesek Fesztiváljának megrendezését. A háromnapos balatonfüredi eseményen 1.400 tag 87 művészeti csoportban lépett fel. A fesztivál ideje alatt hallásszűrést, csontsűrűség és vércukorszint mérést szerveztek, illetve kiegészítő szórakoztató programként kisvonatos városnézést és hajókirándulást.

### **Önkormányzati költségvetésből**

A Fővárosi Szociális Közalapítvány 400.000 forintnyi, önkormányzati költségvetési támogatásként az idősek és hozzátartozóik részére ingyenes jogsegélyszolgálat munkáját segítette. Ennek a programnak a keretében hetente két alkalommal a Klubszövetség központi irodájában fordulhatnak a klubtagok az ügyvédhez – nyugdíjazási, örökösödési jogi, eltartási kérdésekkel, társasházi, szomszédjogi, családjogi vitákkal.

### **Más gazdálkodótól**

Richter Gedeon Nyrt 1.000.000 forintos támogatása az idősek részére szervezett egészségvédelmi előadások szervezését célozta meg. Az összegből többek között szív és érrendszeri betegségek kockázati tényezőiről tartottak ismeretterjesztő előadásokat, továbbá egészségügyi felvilágosító vetélkedőt szerveztek Fejér- és Bács-Kiskun megyei klubtagok részére. Megszervezték és lebonyolították a Nagyszülő-Unoka Egészségügyi és Környezetvédelmi vetélkedőt.

A De-Max Kft. az egészségmegőrzés, ezen belül az ingyenes hallásvizsgálatok és kapcsolódó előadások megszervezésére 1.200.000 forint vissza nem térítendő támogatással segíti a Klubszövetség munkáját. A hallásromlásra oda kell figyelniük az idős embereknek, mert az gátolja őket a külvilággal és egymással való kommunikációban.

A Car-Tour Hungary Kft. 677.000 forint összegben támogatja a Klubszövetséget az idősek részére szervezett kulturális, egészségvédelmi és sport, szabadidős programok – aktív szabadidős rendezvények, vetélkedők – szervezésére, az „Életet az éveknek” Hírlevél megjelentetésére. A Korhatár Kiadó Kt. 390.000 forint vissza nem térítendő támogatással segíti a kulturális, egészségvédelmi, sport és szabadidős programokat, csakúgy, mint a Réman Kft. a maga 100.000 forintos, a Csaba Ingatlan Kft. az 561.420 forintos, a Debreczeni Team a

20.000 forintos, a MÁR-TER Bt. a 218.000, a Remagnet Kft. a 350.000 forintos, Jancsó Péter 450.000 forintos hozzájárulásával.

Az Érted és Veled Alapítvány a „Közös Utak” svájci-magyar program együttműködő partnereként 439.203 forinttal segítette a két ország idős szervezeteinek, Idősügyi Tanácsainak megismerését. A program hévízi záró konferenciáján a két ország idős szervezeteinek tagjai vettek részt.



## A PROJEKT KOMMUNIKÁCIÓS SAJÁTOSÁGAI

Az idős emberek sokszor elveszettnek érzik magukat a hétköznapi élet gyakran sok utánjárást igénylő, összetett, bonyolult kérdéseinek megoldásában. A Klubszövetség szakbizottságainak vállalt feladata, hogy a személyesen vagy bármilyen egyéb formában közvetlenül a Klubszövetséghez forduló nyugdíjasok, idősek problémáira segítsenek megoldást találni vagy megoldásukhoz segítséget keresni. Az is feladatuk, hogy az egyéni problémák tapasztalatait összegezzék, és a kompetenciájukba nem tartozó kérdéseket a téma illetékeseihez továbbítsák. A Klubszövetséghez az idősek klubjain és a nyugdíjasklubokon túl idősek szociális otthonai, gondozási központok és nyugdíjasházak is csatlakoztak. A munkatársaik, vezetőik részére a Klubszövetség szakértők bevonásával továbbképzéseket szervez.

A havonta megjelenő „Életet az éveknek” hírlevélben, képekben és szóban egyaránt beszámol a Klubszövetség az eltelt időszak történéseiről. Egyrészt a klubok által szervezett eseményekről, illetve a Klubszövetség szervezeti egységeinek munkájáról. A híreket a támogatók által biztosított lehetőségek bemutatása zárja. A hírlevelet e-mailen keresztül (regisztráció a honlapon) vagy a honlapról letöltve tudják elolvasni a klubtagok. A közösségi médiában otthonosabban mozgó tagok számára a Klubszövetség már a Facebookon is elérhető.

A legfontosabb információkat, programokat, pályázatokat, ajánlatokat az érdeklődők a Klubszövetség honlapján, a nyitóoldalon találják meg. Ilyen például az idősgondozó telefon használatának és elérhetőségének részletes bemutatása. Egy olyan karperecet kell az idős embernek magán hordania, amely víz és ütésálló, és baj esetén csak egy gombot kell megnyomnia. A karperecet fürdés közben sem kell levenni. A készülék öt előre programozott számot sorban felhív. Amikor az első elért hívott fogadja a hívást, a készülék automatikusan kihangosított állapotba kerül. Itt olvasható többek között az ötödik éve szervezett „Terézanyu Pályázat”, melyben a Rácz Zsuzsa által létrehozott és a Richter Gedeon Nyrt. által támogatott pályázatban személyes női történeteket várnak, egyes szám első személyben és maximum 5.000 karakter hosszban megírt vallomásokat.

Ugyancsak az oldalról tölthető le az „Életet az éveknek” Klubkártya előnyeinek, használatának leírása. A kártya a Klubszövetségi tagságot igazolja, és bemutatásával a Klubszövetség által szervezett programokon, rendezvényeken kedvezményesen/ingyenesen vehet részt a kártyatulajdonos. Ezen túlmenően egy kedvezménykártya, amit a MAKASZ-hoz

való csatlakozás alapján tud biztosítani a szövetség. A kedvezményeket a [www.makasz.hu](http://www.makasz.hu) oldalon tudják letölteni a kártyatulajdonosok. A kártyát évente 2-3-szor használva már megtérül a kártya ára. A Klubszövetség tagjai számára 700 forint az éves kártyadíj, a hozzátartozóik részére a társkártya éves díja 1.000 forint. A kártyát mindig szeptemberben kell megújítani, a kiváltáskor vállalt három év alatt. A nyugdíjasklubok vezetői gyűjtik össze az igénylők névsorát, és juttatják el a Klubszövetség központjába.

A Klubszövetség azon tagjai és közösségei elismerésére, akik már hosszú ideje bizonyítják munkájukkal az idősek iránti elhivatottságukat, díjat, az „Életet az éveknek Díjat” alapított.



1. kép. A hírlevél (forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))

## EREDMÉNYEK

A Klubszövetség a küldetésének megfelelően három bizottságba szervezve a munkáját folyamatosan működik, több mint 120.000 egyéni tag, és 1.200 klubszervezet közös munkáját összehangolva, számukra szolgáltatásokat nyújtva.

A sport és szabadidős bizottság a 2004 végi megalakulásától, a 2005-ös első szervezési évétől kezdődően egymás után indította el a nyugdíjasok, szépkorúak számára kiírt sportversenyek körzeti, terület majd országos döntővel záródó versenyének szervezését.

Sportágak, melyekben a klubtagok számára a sport és szabadidős bizottság versenyeket szervez és koordinál:

1. túragyaloglás
2. sakkozás – országos döntővel
3. kártyázás – országos döntővel
4. tekézés – országos döntővel
5. úszás – országos döntővel
6. társastánc (megszűnt)



Nyugdíjasok Dunántúli Úszóbajnoksága Székesfehérváron

2. kép. Kép az úszóbajnokokról (forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))



3. kép. A táncosok (forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))



4. kép. A Nordic Walking népszerű (forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))



**Mosonszolnoki Tekeverseny résztvevői**

5. kép. A teke népszerű sportág (forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))



**Győrújbarát Nyugdíjasklub szigetközi kirándulása**

6. kép. A kirándulás is népszerű (forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))



**Esztergom-kertváros Glatz Gyula Idősek Klubjának kirándulói**

7. kép. Ha nem a legnépszerűbb (forrás: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu))

## A PROJEKT HATÁSAI, DISSZEMINÁCIÓ

A születéskor várható élettartam az utóbbi száz évben jelentősen megnőtt, aminek következtében egyre nagyobb arányú az idősek aránya a társadalomban, de ez nem feltétlenül jár együtt az egészségben eltöltött évek hasonló arányú növekedésével. Sőt, növekednek a szociális és egészségügyi kiadások. A vágyakozások természetesen a hosszú és egészséges öregkorról szólnak. A várható élettartam az első három helyen rangsorolt országban (Monaco, Makaó, Japán) 84 év fölött van, a 92. helyen álló Magyarország esetében a férfiaknál alig haladja meg a 71 évet. Nőknél a várható élettartam jelenleg 79 év.

Az élettani állapotot mutató biológiai életkor az egészségi állapottól, erőnlétől, teljesítőképességtől, szellemi frissességtől és a külső megjelenéstől függ. A biológiai kor nem feltétlenül azonos az életkorral. Az idősödési folyamatról, magáról az idősekről számtalan negatív megközelítésű elmélet született – deficitelmélet, szerepelmélet -, amit felvált az aktivitásemélet, ami szerint idős korban is lehetséges az aktív, független, önálló életvitel.

A WHO 2002-ben megfogalmazott „Active Ageing” – „Aktív idősödés” állásfoglalása azért mérföldkő az idősödés témakörében, mert először fogalmaz az idősödő emberekről a szociális és egészségügyi horizonton túli, szélesebb megközelítésben. A születéskor várható élettartam kérdését kitágítva az egészségben eltölthető hosszú élettartamban gondolkodik. Az egészségtudatos életmóddal a betegségek kockázatának minimalizálását feltételezi, a fizikai aktivitás fenntartásával a szellemi frissesség megőrzésével számol. Megőrzi önálló erejüket, ápolják társas kapcsolataikat, nyitottak maradnak az újdonságok iránt. Az aktív időskorra mindenkinek magának kell felkészülni, mert meg kell tudni őrizni az egészséget, a fizikai és szellemi aktivitást, megfelelően kell tudni táplálkozni (kutatási eredmények igazolják például az abház vagy a pakisztáni hunza matuzsálemek példáján). Az egészségmegőrzés az alapja az időskori aktivitásnak, és ezt az egészségmegőrzést a rendszeres testmozgás elősegíti.

A kutatási eredmények szerint az egyes ember – mert, hogy leginkább önmaga tehet érte – akkor *öregedik sikeresen*, ha:

- Alkalmazkodik a változásokhoz
- Jól használja képességeit
- Megkísérli leküzdeni gyengeségeit

- Elfogadja azt, amin nem képes változtatni
- Ha szükséges, hogy másoktól függő viszonyba kerüljön, azt elfogadja
- Megőrzi önbecsülését
- Örömet nyújtó tevékenységekben vesz részt
- Továbbra is vannak életcéljai
- Tápláló étrendet fogyaszt
- Képességeinek megfelelően mozog, sportol

A rendszeres testmozgás idős korban elsősorban a keringési és mozgatórendszer elhasználódási folyamatait lassítja és segíti az önálló életvitel megtartását. A fokozatosság mellett az intenzitásra, gyakoriságra és az időtartamra kell odafigyelni.

*A rendszeres testmozgás, fizikai aktivitás 15 előnyös hatása:*

1. Agy: a hangulatjavító szerotonin és a fájdalomcsillapító, illetve boldogságérzést okozó endorfinok felszabadulnak az agyban
2. Bőr: a sportolás fokozza a vérkeringést, oxigén, tápanyag áramlik a bőrsejtekhez. Az izzadással pedig a bőrön keresztül távozik a felesleges anyagok egy része
3. Tüdő: nő a tüdőkapacitás
4. Szív: erősödik a szívizom, nő a teljesítőképesség, kisebb a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata
5. Emlők: csökken az emlőrák kockázata
6. Immunrendszer: erősíti az immunrendszert, amennyiben mérsékelt a testmozgás
7. Vérnyomás: csökken a magas vérnyomás kialakulásának a veszélye
8. Vércsír értékek: a védő koleszterin szint nő, a károsító koleszterin szintje csökken. Az artériák falán nem keletkeznek pakkok, lerakódások. Csökken a vérrögök kialakulásának a kockázata
9. Diabétesz: kontrollálható a 2-es típusú cukorbetegség
10. Vastagbél: megszűnik a székrekedés, csökken a kolorektális daganatok kialakulásának esélye
11. Nemi szervek: jó hatással van a libidóra
12. Csontok: segít a csonttömeg megtartásában, mérsékelhető, megelőzhető a csonttritkulás
13. Izomzat: erősödnek, így a csontok védettebbek a sérüléstől. Javítja az egyensúlyt és a koordinációt
14. Ízületek: beolajozza az ízületeket, így csökken az ízületi fájdalom és merevség.



15. Testtömeg: elégethetők a felesleges kalóriák

James Blumenthal (1999) pszichológus és tanulmányvezető egy, összesen 156 depresszióval kezelt beteg terápiás kezelésének – egy-egy csoportban testmozgás, gyógyszeres kezelés, illetve a kettő kombinációja – kutatási eredményei alapján megállapította, hogy háromszor egy héten egy félórás séta, kocogás legalább olyan mértékben enyhítik a depressziót, mint az antidepresszánsok. Négy hónappal a kezelést követően valamennyi csoport tagjainak javult a depressziója. Mindezekon túlmenően *„Általában a depressziós betegek majdnem egy harmada nem reagál a gyógyszeres kezelésre, míg vannak, akiknek nem kívánt mellékhatásokat okoz. A testmozgást járható útnak kellene tekinteni”*.

Az Iván László (2004) professzor által megfogalmazott holisztikus idősödési kép (biológiai, lelki, szociális, spirituális) szerint is az örökletes tényezőkön túl a mindennapi aktivitásoknak, a munkának és a kulturális, közösségi tevékenységeknek van meghatározó szerepe. Az életmódnak az egészségben eltöltött időtartam megnövelésében döntő hatása.

*„A táplálkozás, a fizikális és szellemi aktivitás, a szerepválasztás, társas és társadalmi kapcsolódás és tevékenység, a valakihez – valamihez – valahova tartozás megvalósítása, az élethosszig tartó tanulás, a kreativitás, az életöröm, az életet vezérlő célok, stratégiák és adaptációs minták kialakítása, és végül, de nem utolsó sorban az életet stabilizáló Énfejlesztés, az érett személyiség érdekében. Az életmódhoz tartozik szorosan a frusztrációk kerülése épp úgymint levezetésük, a konfliktusmegoldó képesség fejlesztése, és az áthajlás életszakaszának, nem utolsó sorban a nyugdíjazásnak személyes kezelése.”* (Iván László nyomán).

## FÜGGELÉK

### Források

Interjú: Czingler Sándor, Klubszövetség sport és szabadidős bizottság elnök, 2014. április

[www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu)

Idősek Akadémiája 2010

[file:///C:/Documents%20and%20Settings/Kassay%20Lili/Dokumentumok/Downloads/11\\_mindennapi\\_aktivitas.pdf](file:///C:/Documents%20and%20Settings/Kassay%20Lili/Dokumentumok/Downloads/11_mindennapi_aktivitas.pdf)

[www.szentmargitkorhaz.hu/betegeknek/cikk/idoskor\\_es\\_aktivitas](http://www.szentmargitkorhaz.hu/betegeknek/cikk/idoskor_es_aktivitas)

[www.panikbetegseg.eu/a\\_testmozgas\\_segit\\_lekuzdeni\\_a\\_depressziot](http://www.panikbetegseg.eu/a_testmozgas_segit_lekuzdeni_a_depressziot)

[www.egeszsegkalauz.hu/testmozgas/miert-mozogjunk-a-testmozgas-15-elonyos-hatasa-106700.html](http://www.egeszsegkalauz.hu/testmozgas/miert-mozogjunk-a-testmozgas-15-elonyos-hatasa-106700.html)

### Interjúkérdések

Mik azok a legfontosabb információk, történetek, események, amit a Klubszövetség sport és sportjellegű szabadidős versenyei, rendezvényei kapcsán tudnunk kell, tudnunk érdemes?

Milyen célt akar beteljesíteni a Klubszövetség a sportversenyek szervezésével?

Ki a célcsoportja a Klubszövetség sportrendezvényeinek?

Mik a főbb állomásai a versenyek előkészítésének? Mik a fejlődésnek, fejlesztésnek a meghatározó pontjai?

Milyen jövőképe van a Klubszövetség sport és szabadidős bizottságának a tagszervezetek és a tagok számára rendezett sportversenyekről?

Mi jellemzi a sportversenyek kommunikációját?

Milyen főbb pénzügyi jellemzőkkel lehet leírni a Klubszövetség munkáját, a sportversenyek előkészítését, szervezését?

Milyen eredményeket mutat fel a hosszú évek során a Klubszövetség?

Mi az a legfőbb üzenet, amit továbbadna másoknak is?