



## Egészségterv

Júliusban megjelent számunkban már írtunk az „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód-programok – lokális szint-terek” című, röviden csak Egészségtervnek nevezhető uniós programról, amelyen Szentbékálló mintegy tízmillió forintot nyert. Azóta felgyorsultak az események, már sor is került néhány programpontra, ezért őszi számunkat most teljes egészében ennek a témának szenteljük.

Dr. Sövényházi Ilona, a program megszervezőjének és motorjának avatott irányításával már szinte a fél falu bekapcsolódott a lebonyolításba, s jószereivel a lakosság csaknem egésze részt is vesz majd valamelyik rendezvényen.

Az Egészségterv keretében idén ősszel és jövő tavasszal sorra kerülő események palettája jól tükrözi a szervezők ama szándékát, hogy ne csupán egyszeri, gyorsan letudható programot állítsanak össze, hanem „önjáró”, lehetőleg a későbbiekben az Egészségtervtől függetlenül is tovább működő, de mindenképpen hosszú távon ható, a település lakosságát még jobban összekovácsló kínálatot állítsanak össze.

Együtt pedig alighanem könnyebben megy majd a kitartás is az Egészségterv hatására megváltozó új, egészségesebb életmódunk mellett.

Hogy tartósan megőrizhessük egészségünket

## Állapotfelmérés

**A pillanatnyi panaszmentes „jól vagyok” állapotot gyakran keverjük össze az „egészséges vagyok” fogalommal, pedig a kettő messze nem azonos. Vannak kórállapotok, amik csak nagyon hosszú fennállás után, a szervezet tartós és intenzív rongálását követően okoznak panaszt. Többiségünk viszont csak akkor fordul orvoshoz, ha már a betegség tüneteit, panaszait észleli magán. Azaz többnyire az elveszett egészség helyébe megjelenő betegség gyógyítását várjuk el az egészségügytől, s nem közösen gondozzuk a meglévő egészséget!**

Az egészség érték. Mondjuk is sokszor, de csak akkor fogadjuk el ennek valóságát, ha már elvesztettük, s szeretnénk visszaszerezni, ami – sajnos – számos esetben nagyon-nagyon nehéz, néha akár lehetetlen is!

A tragikus mértékű halálozási statisztikánkat közel 50 százalékos részaránnyal a szív- és érrendszeri betegségek vezetik. E betegségek kockázati tényezői a mozgásszegény életmód, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás, a dohányzás, amelyek a folyamatot, az érlelmeszedést (arterioszklerózist) elindítja.

Rendelkezünk azonban szűrővizsgálati lehető-

séggel, ami könnyen kivitelezhető, nem kellemtelen, de a kis eltéréseket is képes jelezni a panaszok megjelenése, és a nagyobb betegségek kialakulása előtt!

A szűrés nagyon egyszerű, eszközös vizsgálatokból áll: egy InBody 3.0-as készülékkel végzett testanalízis vizsgálatból, egy érállapot vizsgálatból, amelyet TensioClinic Arteriograf nevű – egyébként magyar találmányú – eszközzel vizsgálunk és egy BOSO típusú érszűkületet vizsgáló készülékkel végrehajtott szűrésből.

A vizsgálatokkal a tápláltsági állapot mellett a test összetételét (fehérje, ásványi anyag, sejten belüli, azon kívüli folyadék, zsírszázalék

és zsírmennyiség) vizsgáljuk. Számos esetben a testsúlyt közel normálisnak találjuk, azonban a testanalízis több kilónyi zsírfelüleget mutat ki, közel ugyanannyi izomhiány mellett.

Ebben az esetben, bár a testsúly normális, a szív-érrendszeri betegségek veszélyeztetettsége mégis jelen van! A TensioClinic Arteriografal az úgynevezett artériás életkort vizsgáljuk.

A BOSO vizsgálat egy – mind a négy végtagon – egyszerre történő vérnyomásmérés segítségével a lábszáron előforduló artériás érszűkületet vizsgálja.

Kérjük, hogy töltsék ki az előre kiadott adatlapot is, amiben bizonyos betegségek családi előfordulására, illetve a szűrésre jelentkezők egészségi előzményeire vonatkozó kérdések szerepelnek.

A szűrés után a megvizsgáltakat a vizsgáló orvos helyben tájékoztatja, illetve az eredmények függvényében javasolja a házi orvos kolléga felkeresését.

**dr. Hubert János**

**Időpont:**

2013. október 6., vasárnap, 10:30-14:00 óra

**Helyszín:**  
kultúrház



Az InBody 3.0 készülékkel egyszerűen végezhető el a testállapot felmérése



Szakorvosi vizsgálatok tíz szakterületen

## Egészségnap

Az Egészségterv programunk talán legbonyolultabb és legtöbb egyeztetést igénylő fejezete az Egészségnap. A cél, hogy a település lakói a tapolcai szakrendelő intézetben eljussanak mindazon szakvizsgálatokra, amelyeket szükségesnek tartanak, vagy a házi orvosuk javasolja a részvételt.

Települési Egészségtervünk egyik fő célja az itt élők egészségi állapotának javítása, egészségtudatos magatartásuk, életmódjuk fejlesztése. Nem kevésbé fontos cél azonban a közösség fejlesztése is, hogy gazdagodjanak az egymás közti kapcsolataink, hiszen az életminőségünk szempontjából ez is alapvető. Ezért a programok egyik része a betegségek korai felismeréséről és orvoslásáról szól, ehhez kapcsolódnak a szakorvosi- és szűrővizsgálatok. Más részük viszont az életmód helyes irányú változtatásához segíthet hozzá, ide sorolhatók a különböző klubfoglalkozások, életmód táborok, egészséges testmozgást kínáló lehetőségek, amelyek egyúttal jó hangulatú csoportos együttlétek szinterei is.

Megszerveztük tehát, hogy minden településünkön élő eljusson a különböző szakorvosi rendelésekre a mi számunkra fenntartott időpontokban. Összesen tízféle szakterületen

folynak majd az összehangolt vizsgálatok, s az utazást is a lehető legegyszerűbben és leggazdaságosabban oldjuk majd meg. A vizsgálatokra házi orvosi beutalóval kerül sor, a település házi orvosával együttműködve. A vizsgálatokat követően a leleteket a doktornő kapja meg, majd a megfelelő adminisztráció elvégzése után ezeket a gondozóhálózat zárt borítékban eljuttatja mindenkinek. Ha pedig további teendőre lenne szükség, az érintettek erről is a házi orvossal közösen döntenek.

A témafelelősök mindenkivel időpontot egyeztetnek, hogy mikor kerül sorra és hogyan juthat el a különböző szakvizsgálatokra. A könnyebb tájékozódáshoz összefoglaló táblázatban is feltüntettük a lehetséges időpontokat (lásd a 8. oldalt!), de ez ügyben mindenkit külön is megkeresünk. A beutalókat és időpont biztosítást mi intézzük. Az utazást megszervezzük.

**dr. Sövényházi Ilona**

**Időpont:** a szakvizsgálatokra október 12-e és november 15-e között zajlanak.

**Helyszín:** tapolcai szakrendelő

**Témafelelősök:**

*Csombó Lajosné* 30/663-5458

*Csombó Mónika* 30/701-4895

*dr. Sövényházi Ilona* 30/463-7250

## Élvezetesen, mégis egészségesen Főzőtanfolyam

„A népek sorsa attól függ, hogy mi módon táplálkoznak” – a megfontolásra érdemes megállapítás *Brillat – Savarin* francia gasztronómustól való. A főzőtanfolyamunk mottójául szolgáló gondolat napjainkban különösen érvényes, amikor felismertük táplálkozási szokásaink egészségkárosító hatását.

Valójában az elmúlt 40 évben változott meg életmódunk úgy, hogy a gazdagon terített asztal örömeit csaknem mindenki élvezheti. A terített asztal választéka azonban nem szolgálja egészségünket, egyre gyarapszik a táplálkozással összefüggésbe hozható betegségek száma.

A rohanó élet változásai mellett nem bővültek kellően a táplálkozással kapcsolatos ismereteink, étkezési szokásaink nem változtak, nem korszerűsödtek.

Az ipar, a mezőgazdaság, a közlekedés és a háztartás gépesítése számos fizikai erőki-fejtéssel járó munkát megszüntetett, illetve könnyebbé tett. Növekedett az ülő foglalkozású fizikai és szellemi dolgozók aránya.

Elkényelmesedtünk. Csökkent szervezetünk energiaszükséglete. Ennek ellenére a táplálkozásunk során elfogyasztott energia az elmúlt években jelentősen növekedett. A kétségtelen minőségi javulás ellenére étkezéseinkben az üres energiát adó anyagok – a zsír, a cukor – bőséges felhasználása dominál.

A főzőtanfolyamunkkal, elkészített ételünkkel nem szeretnénk csökkenteni az étkezés örömeit. Nem célunk a világszerte elismert magyar konyha jellegzetes ízeinek, ételjeinek száműzése, de egészségünk megőrzése érdekében olyan módon készítjük el

azokat, hogy megfeleljenek a korszerű táplálkozás követelményeinek.

A zsírban, szénhidrátban gazdag ételek helyett nagyobb teret kapnak az energiában szegényebb, de vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban gazdag zöldségek, saláták, gyümölcskészítmények. Arra törekszünk, hogy egyszerűen, a mindennapi életben jól elkészíthető étel-ekkel ismertessük meg a résztvevőket, sőt az egyéb, kapcsolódó programokon megjelenőket is.

Így például több alkalommal úgy szervezzük a programot, hogy a főzőklub foglalkozását előadás vagy másfajta foglalkozás követi, amelynek résztvevői szintén megkóstolhatják az elkészült ételket. Reméljük, ezáltal növekszik majd a „reformkonyha” népszerűsége.

A foglalkozásokon elkészített ételek receptjei felkerülnek a település honlapjára, ahol a soron következő időpontok is figyelemmel kísérhetők. Bízom abban, hogy a fenti sorok felkeltették érdeklődésüket, számítunk a jelentkezők aktív részvételére a klubban.

**Jámbor Szilvia**  
dietetikus

**Az első klubfoglalkozás időpontja:**

2013. október 06., vasárnap 9 órától fél 11-ig. Ezt követően kezdődik az állapotfelmérés.

**Helyszín:**

a kultúrház konyhája

**Témája:**

zöldséges pástétomok és szendvicsek készítése, gyógyteák az étrendünkben.

Kóstoló összeállítása az egészségügyi állapotfelmérésen résztvevőknek

Minden korosztálynak ajánlható

## Modern tánc

Két olyan mozgásformát választottunk, amely minden korosztály számára, kötöttség nélkül választható, nők és férfiak, fiatalok és korosabbak gond nélkül gyakorolhatják, az oktatás után önállóan is folytathatók. Nincs szükség vezetői segítségre, tehát a programok a későbbiekben is fenntarthatók, ám legalább ennyire fontos, hogy mindkettő jó hangulatú, közösség építő hatású.

Így esett a választás egyrészt a *petanque* támogatására, melyet néhány falunkbeli jó ötletének és áldozatos munkájának köszönhetően egy ideje már Szentbékállán is üzhettünk (*erről a játékos sportról következő cikkünkben olvashatnak!*).

A másik, akár sportnak, de mindenképpen intenzív testmozgásnak tekinthető mozgásforma a tánc. Ezen belül is olyan típusú táncra gondoltunk, amit a legtöbben szeretnek, szoktunk is gyakorolni a falusi rendezvényeken – ki így, ki úgy. Ezért aztán mondhatjuk, hogy közel áll hozzánk a modern tánc, a boogie-woogie (amit eredetét tekintve akár retro-táncnak is nevezhetnénk).

A boogie-woogie-nak két jelentése van. Egyrészt egy zenei irányzatot jelöl, másrészt egy alapvetően szving eredetű táncot, ami az 1950-es években a rock & roll elterjedésével vált népszerűvé Európában. Az Egyesült Államokban néha a szving európai stílusváltozatának is nevezik. Legfőbb jellemzője a szabad vezetés, az improvizáció, talán ez az, ami leginkább megkülönbözteti a többi táncotól, és főként ez teszi népszerűvé. Minden korosztálynak ajánlott, lassú és gyors tempóban is táncolható. Az alaptanfolyam elvégzésével elsajátítha-

tók azok a lépések és figurák, amelyekkel már elboldogul az ember egy összejövetele, hátha még egy kis klubot is létre lehetne hozni, ahol időnként gyakorolhatnánk! Az oktatók, egy középkorú, nagyon kedves házaspár, Szekesfehérvárról érkeznek, a Csillagfény Táncklubból, havonta egy alkalommal, hétvégeken. A programot úgy tervezzük, hogy péntek este már tudunk tartani egy foglalkozást, azután szombaton délelőtt és délután 2-2 óra, majd vasárnap délelőtt szintén 2 óra tánc tanulás. A közbeeső hetekben otthon lehet gyakorolni, vagy akár közösen is, ha tudunk egymással időpontot egyeztetni.

Nem szükséges, hogy a jelentkezők párban legyenek, vagy pontosan stimmeljen a férfi-nő arány, mert a gyakorlás könnyen megoldható párcserével. Lesznek szóloban mindkét nembeli résztvevők, így mindenki tud gyakorolni. Javaslom, hogy az első alkalommal mindenki jöjjön el, ha kicsit is érdekli a program, akkor pontosan látja, hogy miről is van szó és eldöntheti, hogy a továbbiakban részt kíván-e venni a folytatásban (reméljük, hogy igen!). Ajánlott kényelmes ruházatban, sportcipőben jönni, vagy olyan lábbelivel jönni, amiben kényelmes a mozgás.

**Dr. Sövényházi Ilona**

**Helyszín:** kultúrotthon.

**Időpontok:**

2013. október 25-26-27.,  
2013. november 22-23-24.,  
2013. december 13-14-15.

2014. január 3-4-5., január 24-25-26., február 14-15-16.,  
március 7-8-9., április 4-5-6.

**Bővebb információ:**

Dr. Sövényházi Ilona 30/463-7250



Sport, játék, kellemes időtöltés

## Petanque

Szentbékállán akár „hagyományos” sportnak is tekinthető a *petanque*, hiszen Feigel János és Litavszky Sándor fáradhatatlan munkája, illetve egy helyi vállalkozó segítségével nyomán immár több mint egy éve használhatjuk a bajnokságok lebonyolítására is alkalmas pályát.

A *petanque* több ezer éves sport vagy inkább játék, már a rómaiak is üzték, főként a katonák körében hódított. Legnagyobb népszerűsége a franciák között tett szert, ám manapság másutt is, így Magyarországon is egyre divatossabb időtöltés.

Nem kíván komolyabb erőfeszítést, így fiatalok és idősek egyaránt játszhatják, egyesek szerint a játék neve is azért eredeztethető a francia „mozdulatlan láb” kifejezésből, mert egykor egy megbénult katona szórakoztatására eszelték ki harcostársai. Valójában persze inkább a játék ama szabályára utal, hogy az eldobott golyó becsapódásáig a játékos nem emelheti fel egyik lábát sem.

A *petanque*-ot ugyanis (mint egy 80 milliméteres) fémgolyókkal játsszák, a cél ezek minél közelebb dobása a célgolyócskához, az úgynevezett öcsihez.

Játszható egyéniben 3-3 golyóval, duplettben 2-2 játékosal, fejenként 3 golyóval, illetve tripletben is, ahol 3-3 játékos mérkőzik meg egymással 2-2 golyóval.

Nem túl költséges játék, a szükséges golyókészlet már akár 3000 forintért is beszerezhető, versenyezni persze inkább a 30 ezer forintos változatokkal szoktak.

Az Egészségterv keretében erre az évre tervezett *petanque*-napra szeptember 22-én került sor, a Veszprémi Honvéd Sportegyesület igazolt versenyzőinek részvételével. Először Drienyovszky János tartott oktatást, magas színvonalú szakmai és taktikai előadását a két fiatal veszprémi versenyző gyakorlatban bemutatott dobási technikái színezték.

Ezt követte a verseny, amelyen négy háromfős – triplet – csapatot sikerült összeállítani, az egyes játszmákat időre kellett játszani, hogy valamennyi csapat megmérkőzhessen egymással.

1. csapat: Birkás Bálint, Kovács Sándor, Vágvolgyi István;  
2. csapat: Molnár Béla, Balog István, Sárvári Tibor;  
3. csapat: Feigel Kati, Erdész Éva, Feigel János;  
4. csapat: dr. Sövényházi Ilona, Virág Nikolett, Litavszky Sándor.  
Az izgalmas versenyt végül a 4. csapat nyerte.

Fedezzük fel a Káli-medencét!

## Kirándulások

Ebben a programban 5 kirándulást tervezünk környezetünk, a Káli medence történelmi múltjának és geológiai értékeinek jobb megismerésére, miközben a friss levegőn mozgás, túrázás öröme és jótékony hatását is élvezhetjük.

A túrák vezetésre két szakembert kértünk fel, *Hangodi László* történészt, aki a Tapolcai múzeum igazgatója, és *Szilaj Rezső* tanár urat, aki a geológia szakértője. Igyekezünk úgy összeállítani a programot, hogy a távok gyalog könnyedén megtehető legyenek. Ahol a nagyobb távolság már nem küzdhető le kényelmesen, ott a visszafelé utat a falubusszal tesszük majd meg, illetve az utolsó tavaszi kirándulást kerékpárral tervezzük. Minden kirándulás előtt a túravezető szakemberektől kapunk egy összefoglalót a felkeresendő látnivalókról, ezeket áttanulmányozva ráhangolódhatunk, kelően felkészülhetünk a kirándulásra. Ezek az anyagok a honlap megfelelő menüpontjában olvashatók majd.

**Első túra időpontja:** 2013. október. 23., szerda, ünnepnap. Gyülekező 3/4 9-kor a falumúzeumnál, és legkésőbb délután 5 órakor értünk haza.  
**Téma:** *Szentbékállá és környékének római kori emlékei*  
**Tervezett útvonal:** Helytörténeti kiállítás, Mindszentkál, Szent Imre pusztája római kori lelőhelye, Kékkút, ahol a kékkúti hegy római kori temetőjét, két villa helyét és egyéb látnivalókat tekintünk meg.

**Második túra időpontja:** 2013. november 16., szombat. Gyülekező 3/4 9-kor a Velétei palotarnál.

**Téma:** *Erősségek a Káli medencében.*

**Tervezett útvonal:** Velétei palotarnál, Kerekikál, Sásdikál, Sóstókál. Visszafelé busszal és (létszámtól függően) személyautókkal jövünk.

**Harmadik túra időpontja:** 2013. december 8., vasárnap.

Gyülekező 3/4 9-kor a falu központjában lévő kőkeresztnél.

**Témája:** *A Fekete hegy geológiai értékei*

**Tervezett útvonal:** Kőfejtő, a Fekete hegy platója, a Vaskapu árok felőli megközelítéssel. Visszafelé leereszkedés a hegy északi oldalán, a Keleményes kő felé.

**Negyedik túra időpontja:** 2014. február 23., vasárnap.

Gyülekező 3/4 9-kor a falu központjában lévő kőkeresztnél

**Témája:** *A Balatonhenyén található Szent Margit (antiochiai Szt. Margit) pálos kolostor maradványainak felkeresése.*

Ez egy kevésbé ismert Pálos kolostorrom, melyet mindenképpen érdemes a Káli-medencében lévő Pálos- emlékhelyek iránti tiszteletből is megismerni.

**Tervezett útvonal:** Ez a távolság kényelmesen megtehető gyalogtúrában a Fekete hegy oldalán átmenve Balatonhenyére és vissza.

**Ötödik túra időpontja:** 2014. 04. 27., vasárnap.

Gyülekező 3/4 9-kor háromnegyed kilenckor a központban lévő kőkeresztnél.

**Témája:** *A medence távolabbi pontjain lévő középkori településmaradványok és a medencefenék geológiai érdekességei.*

Ezt a túrát a két szakember közösen vezeti.

**Tervezett útvonal:** Szentbékállá, Kiskál, Salföld, Kisörspuszta (Bugyberek), Kővágóörs. Hazafelé útba ejtjük a Töttöskáli templomromot.

A kirándulásokra megfelelő

öltözékben célszerű jönni (túrabakancs, ha van, vagy kényelmes túracipő, mindig jó, ha van esőkabát nálunk, és egész napra való hideg enni-inni való.) A butykosokat se felejtjük otthon!

**Túrafelelős:** *Csombó György*  
30/259-6232

A részvétel a fontos

## Kerékpártúra

**Nagy fába vágjuk a fejszénket, amikor a Káli medencén is túl, egészen a Balaton partra indulunk csoportos kerékpár túrára. A jelentkezők száma nem is csekély, eddig 20 fő jelezte ebbéli szándékát, férfiak és nők vegyesen, sőt nagyobb gyermekek részvételére is lehet számítani.**

Hogy minden baj nélkül le tudjuk bonyolítani ezt az érdekesnek ígérkező, de kicsit kihívás jellegű programot, a túravezető *Birkás Balázssal* egyeztetve kérjük, hogy a követzőképpen készüljenek fel a résztvevők:

A kerékpár legyen műszakilag jó állapotban! Az ülés magasságát otthon érdemes úgy beállítani, hogy a láb kinyújtható legyen. Mindenkinek ajánljuk, hogy hozzon egy, a saját kerékpárjához való tartalék belsőt. Így egy esetleges defektet a túravezető a helyszínen elháríthat. A jó láthatóság érdekében, ajánlatos egy, a személyautókban is kötelező sárga mellényt hozni. Ugyanebből az okból jó, ha van 1-1 elemes első és hátsó lámpánk is, legalább a csomagban, hogy meg tudjuk mutatni a rendőrnek (de ők biztosan másfelé járnak majd). Bármilyen időjárással indul is a nap (reméljük gyönyörű napsütéssel), vízhatlan esőkabát nélkül ne induljunk el. Akinek van bukósisakja, az szintén hozza magával!

Egész napra való étel-italról is gondoskodjunk magunknak.

Akinek nincs saját kerékpárja, kérem, mielőbb jelezze *Németh Károly* témafelelősnek, aki díjmentesen rendelkezésre bocsát egy kölcsönkerékpárt.

**A túra időpontja:** 2013. október 5., szombat. Gyülekező háromnegyed 9-kor, a falu közepén lévő kőkeresztnél. Indulás pontban 9 órakor!

**Tervezett útvonal:** Szentbékállá – Mindszentkál – Salföld-Ábrahámhegy – innen a Balaton parti kerékpárúton tovább Szigliget felé, ameddig tetszik.

A terep egyáltalán nem nehéz, szinte sík, csupán Mindszentkál határában van egy kis emelkedő. Az út végcélját nem tűzzük ki előre, addig megyünk, ameddig jólesik, végig együtt haladva, tehát amikor az első ember azt mondja, hogy eddig elég, akkor vissza is fordulunk. Ez a nap – a gyakorlottabb kerékpározók bánatára –, nem a versenyzésről szól, hanem egy kellemes együttlétről. Összességében mintegy 40-50 kilométeres táv megtételére lehet számítani, de természetesen minden a résztvevők teherbíró képességétől függ!

**Túrafelelős:** *Birkás Balázs*  
(20/9429-367)

**További felvilágosításért fordulhatunk Németh Károlyhoz is (30/550-4004)**

Egy nagyon gyakorlatorientált program

## Biokertészkedés

Nevezhetnénk korszerű kertészeti ismeretek átadásának, de tapasztalatcserének is ezt a programot, mert a célja egyfajta közös gondolkodás kialakítása mindazok részvételével, akik már régóta kertészkednek, éppen most próbálkoznak ezzel, vagy csak tervezik, hogy belevágnak a munkába.

Erre a programra egy sokoldalúan képzett biogazda lesz a vendégünk, akit sokan ismernek, *Ware Borbála* Hegyesdről, a Közép-dunántúli Biokultúra Egyesület vezetője. A nagyon gyakorlatorientált program keretében öt alkalommal találkozunk, s azzal kezdjük, hogy kimegyünk néhány kiskertbe, és az ott látott, szerzett tapasztalatok alapján gondoljuk végig a biokertészkedés kérdéseit. A vezető és természetesen a résztvevők is hasznos tanácsokkal segítik majd a tulajdonos további munkáját.

Az őszi folyamán még egy alkalommal jövünk majd össze, hogy megbeszéljük az őszi teendőket a kiskertekben, majd a télen már négy fal között folytatjuk a programot az elméleti ismeretekkel: a növényvédelem módszereivel, új fajták megismerésével, stb. A tavasz azután megint kinn talál bennünket a terepen, ekkor majd a veteményezéshez nyújt segítséget a csoportunk. Megbeszéljük, hogy mit, mikor és mivel együtt célszerű ültetni, s jól kamatoztatható lesz a kollektív tudás és tapasztalat. A program során érintett témákról a későbbiekben részletesebben még a honlapról lehet majd tájékozódni.

Az első találkozót szeptember 29-én már meg is tartottuk. Eredeti terveink szerint a kiskerteket kerestük volna fel, azonban az időjárás közbe-

szólt, ezért az elmélettel indítottunk (lásd rövid beszámolóinkat az oldalon!). A további foglalkozásokat is vasárnap délutánra tervezzük, mert a téma iránt érdeklődőknek feltehetőleg ez a legmegfelelőbb időpont. Bárki, bármikor csatlakozhat – akkor is, ha előzetesen nem jelentkezett.

### A tervezett időpontok:

2013. október 27. du. 15 óra.  
Gyülekező a könyvtárban.

2014. január 26. du. 15 óra.  
Helyszín a könyvtár.

2014. március 2. du. 15 óra.  
Helyszín a könyvtár.

2014. március 23. du. 15 óra.  
Gyülekező a könyvtárban.

**Programvezető, előadó:**  
*Ware Borbála*, telefon:  
20/469-9150

A foglalkozásokat mindig a megadott időpontban tartjuk, függetlenül az időjárástól. Ha nem alkalmas az idő, hogy a szabadban tartózkodjunk, akkor elméleti témákra kerfűnk sort a könyvtárban.

Így mindenkit szeretettel várunk jó és rossz időben egyaránt.



Az első összejövetel tapasztalatai

## Mire jó az ásóvilla?

**Múlt vasárnap, szeptember 29-én már sor is került a biokertészet program első összejövetelére. Az idő ugyan nem volt kedvező a terepszemlére a kiskertekben, mégis nagyon hasznosan telt a délután.**

A könyvtárban hallgattuk meg *Ware Borbála* előadását a biogazdálkodás legfontosabb kérdéseiről: miért fontos, hogy élő talajban, vegyszermentesen, jó fajtákból, tápanyagokban gazdag zöldségeket és gyümölcsöket termeljünk és hogyan érhetjük el ezt a célt?

### Amiről szó esett:

1. Milyen a helyes talajművelés és tápanyag utánpótlás. Megismerkedtünk az ásóvilla használatával és szerepével.
2. Miért fontos a vetéscserzés, amit a legkisebb kertben is meg lehet valósítani?
3. Hogyan és miért alkalmazzuk a vetési naptárt, és miként juthatunk hozzá a jövő évihez?
4. Bepillantottunk a szelíd növényvédelem témakörébe, ami a program folyamán még többször is szóba kerül majd. Megtudhattuk, hogy mivel helyettesíthető néhány hagyományos permetszer, és milyen egyéb módszerek alkalmasak

a védekezésre a kártevők ellen a kiskertekben.

5. A növénytársítás is a védekezés egyik eszköze, több szempontból is nagyon hasznos.

6. A szerves trágya hiánya miatt egyre nagyobb a komposztálás jelentősége, ezzel is kell foglalkoznunk. Érdekes volt megismerkedni a mulcsolás fogalmával. Küzdjünk gazokkal a gazok és kiszáradás ellen! Ötletes módszer, mindenképpen ki fogjuk próbálni!

7. Mit jelent a biodiverzitás és számunkra mi a jelentősége?

A fenti témákhoz további írásos anyagokat is kapunk majd a témavezetőtől, ezeket továbbítjuk a résztvevőknek.

Reméljük, sikerült felkelteni az érdeklődést a következő összejövetelünkhöz, melyre 2013. október 27-én, vasárnap délután, 15 órakor kerül sor.

Gyülekező a könyvtárban, terepi ruhában, mert a kiskertekbe megyünk, hacsak megint nem esik majd az eső. Kérem hogy a résztvevők hozzák magukkal a kertjük alaprajzát!

**dr. Sövényházi Ilona**



Egy meggyőző előadó: dr. Simon Attila

## Szívügyeink

Az egészségterv programban négy előadásra kerül majd sor. Az első témája a legtöbb egészségügyi problémát és halálozást okozó szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatos tudnivalók. Előadónk a Balatonfüredi szívkórház egyik osztályvezető főorvosa: **dr. Simon Attila** főorvos úr, aki gazdag tapasztalatokkal a háta mögött sokfelé tart előadásokat, a betegségek megelőzésben elkötelezett szakember – és nem utolsó sorban: remek előadó.

Főorvos úr ekként foglalta össze Szentbékállóra tervezett mondanivalóját:

"Előadásomban röviden bemutatnom a jelenlegi népességügyi helyzetet, a szív- és érrendszeri betegségek előfordulására koncentrálni fogok."

Ezt követően végigveszem a kockázati tényezőket, első sorban a módosítható, a lakosság együttműködését kívánó életmódi változókra összpontosítva, megadva teljesíthető célokat is.

Ezen belül szó esik a táplálkozással befolyásolható rizikóról – beleértve a zsír- és alkoholfogyasztást –, a dohányzásról és fizikai aktivitásról. Röviden bemutatnom a rizikó-

becslés folyamatát, majd megismertetem az előadás résztvevőivel, olyan példák segítségével, amelyekben sikeresen vissza tudták szorítani az érbetegség kialakulását. Az előadás végén pedig áttekintjük, mit is kell tenni, ha a betegség mégis megjelenik valakinek az életében."

E rövid összefoglalásból is kiderül, hogy felettébb tartalmas előadásra számíthatunk, azt pedig, hogy főorvos úr milyen jól felépített, számos képpel és ábrával színesített, egyszerűen dokumentált előadásokat szokott tartani, Egészségtervünk szervezőjének korábbi személyes tapasztalatai is igazolják.

Az előadás után természetesen a résztvevők feltehetik a kérdéseiket, amelyekre főorvos úr készségesen válaszol, akár valamilyen személyes egészségügyi problémánkkal is fordulhatunk hozzá.

Az előadást követően a főzőklubban készült egészséges ételekből készült kóstoló is vár majd bennünket.

**Az előadás helyszíne:** községi könyvtár.

**időpontja:** október 20., vasárnap, délután 16 óra.

Vendégünk: Monspart Sarolta

## Mindene a mozgás

A tervezett előadások között a második témája az **egészséges testmozgás**. A sport valamely formája bárhol, bármikor űzhető, aminek kiemelkedő a jelentősége a jó közérzet és a betegségek megelőzése szempontjából. Minderről ki győzhetne meg bennünket jobban, mint a téma talán legszakavatottabb képviselője: **Monspart Sarolta**.

A „mozgás mai nagykövete” egykor tájfutó világbajnok volt, 14-szeres magyar bajnok, sífutásban hatszoros magyar bajnok, az első magyar nő, aki 3 órán belül futotta le a maratoni távot. Ma az egészségfejlesztést, a mozgás fontosságának tudatosítását tekinti missziójának, ezért Egészségterv programunkban november 23-án három eseményen is közreműködik majd.

Délelőtt 11-től 12 óráig a faluban élő gyermekekkel tervezünk játékos foglalkozást Monspart Sarolta vezetésével, kora délután közreműködik a főzőklubban, az itt elkészült ételek pedig már a délutáni előadás résztvevőinek kínálására is szolgálnak, délután 15-től 16 óráig pedig „Mindenkori, minden-hol testedzés,

sportolás” címmel tart majd előadást a sportolónő.

A sport mindenkié – vallja, hiszen az edzett ember teste és lelke, sőt szellemi teljesítménye is kreatívabb, sokkal alkalmazkodóbb. Az ilyen ember többek között teljesítőképesebb, küzdőképesebb, mint aki nincs tréningben. A mindennapi testedzés – gyaloglás, kerékpározás, úszás, torna, tánc, nordic walking vagy bármely labdajáték – az egészség és a jó közérzet szükséges feltétele. Fontos, hogy a **táplálkozás** során bevitt kalória mennyisége egyensúlyban legyen az egyebek közt a **testedzés** során felhasznált kalóriákkal. Mindenki tudja, hogy közösen könnyebb, tehát menjünk együtt, sportoljunk együtt, szórakozzunk együtt!

Az előadás után kötetlen beszélgetésre lesz lehetőség neves vendégünkkel.

**dr. Sövényházi Ilona**

**Helyszín:** mindhárom esemény a kultúrotthonban

**Időpont:** november 23., szombat, gyermekprogram: 11-12 óra, főzőklub: 13-15 óra, előadás: 15-16 óra.

**Témafelelős:** Csombó Mónika.



Visszavonultan feltöltődni

## Életmód táborok

A program két tábor megrendezésére teremt lehetőséget, mindkettő 5 napos, és bentlakásos tábor kell, hogy legyen a programhoz benyújtott pályázat előírása szerint. A táborok célja, hogy a résztvevő az itt töltött időt teljes egészében az egészséges életmód egyes elemeinek a megismerésére szánja, mind a táplálkozást, mind a mozgást, mind az érzelmi és mentális egészséget tekintve.

Ezért is javasolt a tábori forma, mert a napi program keretében ez a legjobb forma ezeknek a kérdéseknek a

emberek vezetésével ez is kiderül az együtt töltött időben.

### Ahol bőjtölni kell...

A két tábort kétféle módon kívánjuk megvalósítani. Az első, novemberre tervezett tábor *léböjt kúra* lesz az erre vállalkozóknak, 10 fő részvételével. Hogyan is lehetne hatékonyabban kezdeni az életmód változtatását, mint egy alapos, mélyreható tisztítóóra segítségével. Eközben olyan új ismereteket szerezhet az ember önmagáról, amelyekhez csak ezen az úton juthat.

Amikor visszavonul a min-



retne megvalósítani az életében. Ez egy különleges lehetőség a közösség szempontjából is, hiszen roppant nagy az együtt átélt élmények közösségformáló ereje!

Válogatás nélkül mindenkinek azonban nem ajánlható ez a tábor, ezért a jelentkezőkkel előzetesen alaposan megbeszéljük majd, hogy nincs-e valamilyen akadálya a részvételüknek.

Addig is kérem, hogy a honlapunkon tájékozódjanak a böjt menüpont alatt, ahol sok hasznos információt olvashatnak

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

**Tervezett időpont:** 2013. november 08-13.

**Helyszín:** Káli vendégház, Szentbékállá

**Kúravezető:** dr. Sövényházi Ilona

### ...és ahol nem

A másik tábor „evős” lesz, vagyis a résztvevők mennyiségi és minőségi szempontból gondosan megtervezett étrendet fogyasztanak majd a táborban, amit nagyrészt közö-

sen készítünk el. Lesz megfelelő mozgásprogram, jóga-foglalkozás és túrázás, ezáltal új szemmel nézhetünk majd a környezetünkre.

Ismeretszerzésre is bőven jut majd lehetőség előadások, filmek, interaktív beszélgetések formájában. Ezen a táboron 12-14 fő is részt vehet, és egészségügyi szempontból bárki előtt nyitva áll a lehetőség.

**Tervezett időpont:** 2014. február 5-9.

**Helyszín:** Káli vendégház, Szentbékállá

**Táborvezető:** dr. Sövényházi Ilona

Mindkét táborba közös megbeszélést tervezünk a jelentkezőknek október 13-ára, vasárnapra, délután 14 órától a könyvtárban.

Kérem az előzetesen jelentkezőket, vagy érdeklődőket, hogy mindenképpen jöjjenek el, mert ekkor döntünk közösen a részletekről.

**dr. Sövényházi Ilona**  
gyermekorvos



megválaszolására elméleti és gyakorlati síkon egyaránt. Az elsajátított ismeretek célja a hatékony életmód-változtatás. Kinek, milyen téren van erre leginkább szüksége? – szak-

dennapi élet dolgaitól, elcsendesedik, csak magára figyel és közben feltöltődik új élményekkel, ismeretekkel, erővel, energiával, hogy nekiláthatson annak, amit igazán sze-

## Kerékpár kölcsönző Szentbékállán

Kerékpárjaink megbízható Schwinn és Caprin márkák, amiket folyamatosan karbantartunk. Kölcsönzőnkben külön kérésre biztosítunk fényvisszaverő mellényt, lámpákat, sisakokat, gyermeküléseket. Kölcsönözhető gyermekkerékpár is különböző méretekből. Azoknak is segíteni tudunk, akik kerékpárral érkeznek, de kisebb szerelésre van igényük (gumijavítás, külső-csere, fékpofa-csere stb.). A kölcsönzés során 50% előleget és személyi igazolványt kérhetünk. Kerékpárjainkat kérésre – megegyezés szerint – helyszínre is szállíthatjuk.

A kölcsönzőnket folyamatosan, az igényeknek megfelelően fejlesztjük. Amennyiben kérdése van, kérjük, keressen fel minket!

**Németh Károly, Szentbékállá, Zrínyi u. 41.**

## Az Egészségterv eseményei 2013-ban

<b>hónap</b>	<b>nap</b>	<b>program</b>	<b>időpont</b>	<b>Helyszín</b>	
október	5	szombat	Kerékpár túra	9:00-17:00	Faluközponttól
október	6	vasárnap	Főzőklub	9:00-10:30	Kultúrház
október	6	vasárnap	Egészségügyi állapotfelmérés	10:30-14:00	Kultúrház
október	12	szombat	UH vizsgálat	8:00-12:00	
október	13	vasárnap	Életmód tábor megbeszélés	14:00-15:00	Könyvtár
október	20	péntek	Főzőklub	14:00-16:00	Kultúrház
október	20	péntek	Előadás (Szív és érrendszeri betegségek)	16:00-18:00	Könyvtár
október	23	szerda	Gyalogtúra (Római kori emlékek)	9:00-17:00	
október	25	péntek	Táncanfolyam	19:00-21:00	Kultúrház
október	26	szombat	Táncanfolyam	9:00-11:00	Kultúrház
október	26	szombat	Táncanfolyam	15:00-17:00	Kultúrház
október	27	vasárnap	Táncanfolyam	10:00-12:00	Kultúrház
október	27	vasárnap	Bio kertészet	15:00-17:00	
november	8-13		Életmód tábor (Léböjt-kúra)		Káli vendégház
november	8	péntek	Laborvizsgálat	9:00-10:00	Tapolca, kórház
november	12	kedd	Laborvizsgálat	9:00-10:00	Tapolca, kórház
november	13	szerda	Kardiológia	délután	Tapolca, kórház
november	14	csütörtök	Kardiológia, szemészet	délután	Tapolca, kórház
november	15	péntek	Kardiológia, reumatológia	délután	Tapolca, kórház
november	15	péntek	Bőrgyógyászat	10:00-tól	Tapolca, kórház
november	15	péntek	Belgyógyászat, gégszét, urológia	délután	Tapolca, kórház
november	16	szombat	Túra a Káli-medencében	9:00 órától	
november	22	péntek	Táncanfolyam	19:00-21:00	Kultúrház
november	23	szombat	Főzőklub	13:00-15:00	Kultúrház
november	23	szombat	Előadás, Monspart Sarolta (Sport, testedzés)		Kultúrház
november	23	szombat	Táncanfolyam	9:00-11:00	Kultúrház
november	23	szombat	Táncanfolyam	15:00-17:00	Kultúrház
november	24	vasárnap	Táncanfolyam	10:00-12:00	Kultúrház
december	8	vasárnap	Túra a Fekete-hegyre	9:00-16:00	
december	13	péntek	Táncanfolyam	19:00-21:00	Kultúrház
december	14	szombat	Főzőklub	14:00-16:00	Kultúrház
december	14	szombat	Táncanfolyam	9:00-11:00	Kultúrház
december	14	szombat	Táncanfolyam	15:00-17:00	Kultúrház
december	15	vasárnap	Táncanfolyam	10:00-12:00	Kultúrház

### Impresszum

Szentbékállá önkormányzat rendszeres hírlevelének az „Egészségterv” programra készült tematikus száma.  
Szerkesztette: Kocsis Kristóf, e.mail: [ujzag@szenbekkalla.hu](mailto:ujzag@szenbekkalla.hu), felelős kiadó Sárvári Attila polgármester  
8281 Szentbékállá, Kossuth Lajos utca 11. Telefon: (87)487-361, e-mail: [onkormanyzat@szenbekkalla.hu](mailto:onkormanyzat@szenbekkalla.hu)