

# SZAKMAI BESZÁMOLÓ

<b>SZERZŐDÉS SZÁMA:</b>	TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-000008
<b>SZERZŐDÉS CÍME:</b>	Boconád község által vezetett térségi humán fejlesztés
<b>SZERZŐDŐ NEVE:</b>	Erk Községi Önkormányzat
<b>ESEMÉNY:</b>	Sportnap – „Hajnalfény” Orvoscsoport Egyesület
<b>HELYSZÍN:</b>	Erk, Fő tér 8. - Kiállító hely
<b>IDŐPONT:</b>	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 lehetőleg napi szinten otthon is elvégezhető életkornak, fizikai állapotnak megfelelő tornagyakorlatokat igyekeztek néhányan megjegyezni, amit a gyógytornász bemutatott. Korunk egyik káros szokása a TÚLZOTT KÉNYELEM. Sokak nem veszik tudomásul, hogy ez is egy önmagunk 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 is elérhető: gyógyszer-, alkohol-, cigaretta-, drogfüggőség.

Bármely életkorban el lehet kezdeni, csak akarni kell!

A fiatalokat talán még könnyebben rá lehet szoktatni a sportra, a rendszeres tornára, ezekkel együtt a helyes testtartásra.

A szokásos szűrővizsgálatok - főleg a kiskorúak szemészeti és fogászati vizsgálata - most is többeknél mutatott útirányt.

A pszichológus segítségét a sokgyermekes édesanyák vették igénybe.

Erk, 2025.10.04.

Gondáné Falcsik Mónika  
adminisztrátor

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**