

[2018. június 7. https://www.kelet.hu/generaciok/2018/06/06/jol-megfer-egyutt-a-jo-ero-es-a-loero.kelet](https://www.kelet.hu/generaciok/2018/06/06/jol-megfer-egyutt-a-jo-ero-es-a-loero.kelet)

2018. június 7.

Jól megfér együtt a jó erő és a lóerő



A sportolást és a motorozást sem hanyagolja el a fiatalos páros, Péter és Marika Fotók: Palicz István

Az idő múlását nem lehet megállítani, de mozgással jelentősen csökkenthetjük a negatív hatásait.

•

Nagykálló-Harangod. A festői szépségű Nagykálló–Harangodon rendezte meg a tömegeket vonzó és mozgásra csábító sportnapját és regionális találkozóját június elején a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetsége. Több száz résztvevő gyűjtötte az órákat a Nyugdíjasok Országos Szövetsége (NYOSZ) által elindított országos Szenior-mozgásprogram 10 ezer órás kihívásához csatlakozva.

Az ünnepélyes megnyitó után (amelyen Román Demeterné, a szövetség elnöke mellett dr. Simon Miklós országgyűlési képviselő, Baracsi Endre, a megyei közgyűlés alelnöke és Juhász Zoltán, a házigazda település polgármestere is köszöntötte az aktív időseket), sportversenyeken, labdajátékokon, mozgásos programokon mérhették össze tudásukat a nyugdíjasok.

Az óraszámolás egy szimbolikus budapesti sétával kezdődött május 13-án, az órák gyűjtése a tagszervezetek regionális eseményein folytatódik. A szabolcsi nyugdíjasok elsőként csatlakoztak az akcióhoz, ennek a célnak is szentelve a megyei sportnapjukat. A televízióból ismert meteorológus, Németh Lajos immár nyugdíjasként, a kezdeményezés nagyköveteként buzdította aktív életvitelre kortársait Nagykállóban.

Túrák és kirándulások

– A mozgás évtizedek óta az életem része, korábban futottam, de ma már, egy térdműtét után, hetvenhez közel, inkább a kerékpárra és a kirándulásra szavazok – nyilatkozta a meteorológus, hozzátéve: az idő múlását megállítani nem lehet, de negatív hatásait a mozgással jelentősen csökkenthetjük.

– Nekem két szerelmem van, mindkettő itt áll mellettem – mutatott büszke mosollyal kedvesére, Kiss Máriára és a tekintélyt parancsoló, fekete motorjára az ebédszünetben Fekete Péter Pál. A sportszerető „fiatal(os)ember” elárulta: egykor sokat motorozott, aztán évtizedekig csak autót vezetett. Kilenc éve döntött úgy, hogy újra nyeregbe pattan, nem hanyagolva el persze a jó kondíciója megőrzéséhez szükséges rendszeres testmozgást sem. – Csodás túrák, kirándulások állnak már a hátunk mögött és persze előttünk is. A legemlékezetesebb, amikor tavaly Erdélyben jártunk, az oda-visszaút és az ott tartózkodás is élmény volt – mesélte Fekete Péter. – A mozgás mellett én is kedvet kaptam a motorozáshoz. Folyamatban van a vezetéshez szükséges különbözeti vizsgám, az új „paripám” pedig már a garázsban áll – árulta el Marika, majd elköszönt, mert csapat- és klubtársai újabb közös megmérettetésre várták a harangodi sportnapon. PI

Cél: a megelőzés

A NYOSZ Szenior-mozgásprogramjának célja: hangsúlyozni, hogy az aktív életmód idős korban is fontos, és segítségével valóban tehetünk az ellen, hogy a különböző mozgásszervi fájdalmak idővel ne nehezítsék meg jobban az életünket. A NYOSZ a tagszervezetei bevonásával vállalta, hogy idén legalább 10 ezer órában megmozgatja a hazai szenior korosztályt.