

# Gyalogló, kocogó klub és tanácsadás (lakossági, szenior sport)



A Sport Kft. kezdeményezésére, szenior „Gyalogló és kocogó Klub” indult 2021-ben, a Híd az Egészségért Tömegsport Egyesület partnersége mellett. A program heti rendszerességgel biztosít mozgáslehetőséget, tanácsadást a korosztálynak megfelelő mozgásformákhoz, sportoláshoz.

A szenior korosztály aktív életmódját segítő programunk az önkormányzat támogatásával ingyenes, amely a rendszeres mozgás mellett a közösséghez való tartozás élményét is biztosítja a korosztály részére. A foglalkozások helyszíne a Panoráma Sportközpont, a kocogó klub mellett a szenior sétafoci is egyre népszerűbb.

A programokról bővebben itt olvashat: <https://www.masodikkeruletsport.hu/szabadido-sport/>

**A gyalogló és kocogó programról és a Kolozsvári Tamás utcai Panoráma Sportközponttól, a kocogó klub első és legaktívabb résztvevőjével, Langerné Szilágyi Zsuzsával beszélgettünk.**

## **Sport Kft.**

Nagyon örülök, hogy beszélgethetünk, kíváncsiak vagyunk arra, hogy mi a véleménye a kerületi szenior sportprogramról, a Kocogó klubról, a Panoráma Sportközponttól?

Mióta ismeri magát a sportlétesítményt?

## **Zsuzsa**

A pálya átadója után nem sokkal 1966-ban költöztem az Ürömi utcába, úgyhogy jártam ide még édesanyámmal is, mikor ő százegy éves koráig. Minden délután mondta, hogy menjünk sétálni és akkor feljöttünk, körbementünk, még olyat is átéltünk, hogy kint ült egy róka a futópályán és néztük egymást. Akkor még rengeteg gyümölcsfa volt errefelé, és kevés autó.

## **Sport Kft.**

Említette, hogy már nagyon régóta a mindennapjainak a része a sportpálya és a mozgás is. Magáról a kocogó klubról hol értesült, mióta jár ide és mit gondol a programról?

## **Zsuzsa**

Az igazság az, hogy ide jártam azelőtt is. Mindennap jöttem, nyáron 8-kor, télen 10 órakor és egy órát mindig körbesétáltam. Miután elindult a program, egymás után jöttek az új résztvevők, és összeállt a csapat.



Nagyon kell az időseknek, hogy legyen egy közösség, mert egész nap egyedül vagyunk. Hiába van unoka meg családtagok, de be vagyunk zárva. Kell egy olyan kör, ahova tartozunk, ahol megkérdezzük egymástól, ki hogyan érzi magát.

**Sport Kft.**

Én is így gondolom, nem csak a sport, a mozgás, hanem a közösség építése is rendkívül fontos célja ennek a programnak.

**Zsuzsa**

Az nagyon lényeges, igen. Egyébként én túrázni járok, ami azért jó, mert együtt teljesítjük a nehézségeket. Régen barlangászokdni jártam. Voltam a Mátyás-hegyi barlangban, kb. 4-5 évvel ezelőtt még lementem, de aztán befejeztem, mert a kúszás-mászás már nehezemre esik.

**Sport Kft.**

Mit gondol, mennyire fontos a sport, a rendszeres mozgás az egészségmegőrzés tekintetében?

**Zsuzsa**

Nagyon fontos. Nem is sportnak hívnám, mozgásnak. Először törvívást sportoltam, de aztán mindenféle sportot végigpróbáltam. Az evezést nagyon szerettem.

Én úgy érzem, hogy addig élek, amíg aktív vagyok, amíg rendszeresen mozgok.

**Sport Kft.**

Magáról a programmal kapcsolatban, vagy ami a korosztályának megfelelő mozgásforma, mi az, amit esetleg szívesen kipróbálna még? Milyen olyan program van, aminek örülne?

**Zsuzsa**

A természetjárás az. Itt a környéken nagyon sok lehetőség van, és mi már beálltunk a lányommal. Mindig jön hozzám, akár esik, akár fúj, vasárnap kinézünk az ablakon, aztán elindulunk. Felszállunk a 29-es buszra, elmegyünk Hűvösvölgybe, és a hegyen keresztül visszajövünk gyalog a kapuig.

**Sport Kft.**

Zsuzsa, ha megengedi: megkérdezhetem az életkorát?

**Zsuzsa**

Áprilisban leszek 84.

**Sport Kft.**

További jó egészséget kívánok

**Zsuzsa**

Köszönöm szépen.