



TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02087

Lajosmizse Fejlődéséért Egyesület részére
6050 Lajosmizse, Városház tér 1.

Tárgy: Beszámoló

Tisztelt Polgármester Úr! Tisztelt Képviselő Testület! Tisztelt Egyesületi Tagok!

A Hagyományos, kulturális és közösségi rendezvények, rendezvénysorozatok szervezése című helyi felhívás 3.4.4. pontja alapján, mint Kedvezményezett, az elkészült projektekről a szöveges beszámolót illetve a fotódokumentációt tisztelettel megküldöm az Önök részére.

Ez úton is nagy tisztelettel köszönjük, hogy a Lajosmizse Fejlődéséért Egyesület támogatásra méltónak találta programtervezetünket és egy ilyen komoly szintű UNIÓS pályázatnak részesei lehettünk. Mind az Egyesületünk tagjai, mind a Társsszervező kollégáim, de a legfontosabb, hogy a helyi Közösség értékelése által megállapítható, hogy a rendezvénysorozat megvalósulása mindannyiunk számára értéket teremtett.

A projekt címe: „Mozdulj ki Lajosmizse!”

(Lajosmizse és környéke közösség kovácsoló rendezvénysorozata a mozgás és kimozdulás jegyében)

Lajosmizsén egyesületünk 2004 óta aktív tagja a közösségi élet megszínésítésének. Azóta folyamatos célunk, hogy a tánc, a fitness és a különböző mozgásos tevékenységek lehetőségét és színtereit, mint egyik legerősebb kapcsolatteremtő és megtartó képességgel bíró szabadidős és sport tevékenységet, tovább bővítsük településünkön.

A pályázatnak köszönhetően a mozgásos programjaink elsődlegesen a sport és szabadidős rendezvényeken keresztül színesítették a város életét, a kimozdulásra ösztönző programjaink pedig a kulturális és közösségi rendezvényeket hivatottak bővíteni.

A projektek nagy része a település lakosságát kortól, nemtől, hovatartozástól függetlenül célozta meg, mégis kiemelt figyelemmel a 10 - 25 korosztályú célcsoportunk birt, mivel városunkban náluk a legerősebb a továbbtanulás miatti elvándorlás. Minél több programmal vagyunk képesek „haza csalogatni” őket, annál inkább mélyülnek el itthoni társas kapcsolataik, s ezáltal erősíteni vagyunk képesek kötődésüket településünkhöz Lajosmizséhez, melyet étellel teli otthonuknak tekinthetnek ezáltal.

Kiemelném, hogy a COVID-19 korona vírus miatti „Maradj otthon!” helyzet egy olyan társadalmi bezárkózódással is járt, amely következtében az online világ jelentősen előre tört, a társas kapcsolatok halványultak, az offline kommunikáció szinte a kötelező minimumra csökkent. Ennél fogva a projekt keretein belül még nagyobb hangsúlyt fektettünk a személyes találkozások lehetőségére, a minőségi



közös időtöltésre, a barátságok megerősítésére. Nagyon örülünk, hogy a megkezdett munkának volt folytatása és eredménye.

Megtervezett és megvalósított rendezvénysorozataink projektnapokból, kis -és nagy rendezvényekből épült fel:

1. **II. Lajosmizsei Családi Mozgás Fesztivál**
2. **Ki mit tud? Lajosmizse és Környéke Tehetségkutató Versenye**
3. **Outdoor fitness a Sportparkban**
4. **Programsorozat a helyi általános iskola 8. évfolyamának (6 osztály)**
5. **Évfolyam Bankett és Gálaműsor**
6. **Zumbatomic projekthét – „Jutalom tábor”**
7. **Péntek esti láz**

Nagy örömmre szolgál, hogy a rendezvényeink nagy része a helyi közösségi tereken, intézményekben valósultak meg, ezáltal is gazdaságilag támogatni tudtuk őket, továbbá pedig, hogy a Zöld Város Projekt keretein belül megújult Iskola tó és környékét egy igen színvonalas, minden korosztályt érintő és megmozgató családi mozgásfesztivállal tudtuk felavatni.

1. A II. Lajosmizsei Családi Mozgás Fesztivál: Projektnapként megvalósulva

A napi 10.000 lépés fontosságára helyezve a hangsúlyt, programindító közös sétával indultunk 9 órakor több mint 100 fővel. A már reggel is mozgásra kész csapatot Basky András Polgármester Úr köszöntötte és a Mozgásfesztivált ünnepélyesen megnyitotta. A séta szervezetünkre gyakorolt jótékony hatása mellett, az aktív segíteni akarás is jelen volt, hiszen a kecskeméti kórház gyermekosztályának javára támogatást gyűjtöttünk össze, melyből légzést támogató eszközt sikerült vásárolniuk.

Az ingyenes családi mozgás fesztiválon folyamatosan követték egymást a programok a színpadon. A nap folyamán biztosítva volt a gyereksarok pedagógus felügyelettel és mozgásfejlesztő játékokkal. Volt továbbá légvár és Darts foci felügyelettel, hogy a kisgyermekes szülők is nyugodtan részt tudjanak venni a programokon.

A legtöbb fitness mozgásforma képviseltette magát a rendezvényen 20-30 perces blokkokban, szakképzett előadók segítségével, akik a program egész ideje alatt a helyszínen személyre szabottan tudtak segíteni, felmerülő kérdésekre válaszokat tudtak adni. A programok között növendékeink táncos bemutatókkal lepték meg az éppen pihenő résztvevőket.



TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02087

Az ingyenes programok célja, hogy olyanokat is mozgásra bírtunk, akik korábban csak szerettek volna elkezdni odafigyelni az egészségükre, de idő esetleg pénz hiányában ezt nem tudták megtenni.

Mozgásformák gyerekeknek: Csiri-biri babatorna, zumbatomic, talajtorna, aikido, balett, zumba kids, légtorna, moderntánc hip-hop.

Mozgásformák felnőtteknek: Aerobic, World Jumping Trambulin Fitness, ZONA edzés, Pilates, Zumba, Grand Up, SpinRacing, TRX, Aikido, Antigravity Jóga, Gymstick, Power Plate, Zumba strong.

A korábban EgészségPonttal bővült szolgáltatásainknak köszönhetően, 2021-ben is ingyenes állapotfelmérést biztosítottunk végzett Táplálkozás és Életmód tanácsadó segítségével (BMI, Testzsír-százalék, Vázizom-százalék, Zsigeri zsír-arány stb.) A résztvevők igény szerint szakmai kiértékelést is kértek a szakemberektől. Az egészségtudatos életvitelre folyamatosan fel kell hívni a figyelmet. A túl sok cukor, az élelmiszeripari termékek... negatív hatásai életünkre tartalommal „Az vagy amit megeszel” címmel interaktív előadáson tudtak részt venni az arra érdeklődők. Egészséges nasik, cukormentes fitness üdítők, gyümölcssaláták és smoothie-k és a Lajosmizsei Magyarvíz Kft. által felajánlott ásványvizek biztosították a felfrissülést számunkra egészen 18:00 óráig. A nap folyamán több mint 600 fő vett aktívan részt a programokon.

2. Ki mit tud? Lajosmizse és környéke tehetségkutató versenye: Projektnapként megvalósulva

2010. májusa óta minden évben sor került Lajosmizse tehetségkutató versenyének megrendezésére, amikor is a legkülönbözőbb kategóriákban mutathatták meg magukat a fiatalok. Lajosmizse és vonzáskörzete igen sok gyereket csábított a rendezvényre, sokan nézőként jöttek, de a bátrabbak számot adtak tehetségükről, ahol a szakmai zsűri szóbeli értékelésében, támogatásban részesítette őket, valamint hasznos tippel és útmutatással látta el őket a jövőre nézve. A legtöbb sztárcsemete a táncban és az énekben érezte otthon magát a művelődési ház színpadán, de láthattunk hangszeres és prózai előadásokat egyaránt. Minden induló ajándécsomagot kapocs, munkája oklevéllel lett elismerve, a legjobbak pedig érmet, kupát és különdíjat kaptak.

Évről-évre nagyobb bátorságú és kiemelkedőbb produkciók kerülnek bemutatásra. Nagyon örülök, hogy a Lajosmizsei diákokon felül többen érkeztek Felsőlajosról, Táborfalváról és Ladánybenéről is.

A mai elgépesedett világban, ahol könnyűszerrel bárki szupersztár és hős lehet, nagy figyelmet kell fordítanunk, hogy a gyerekek reális énképe és önértékelése megfelelően alakuljon, mely nem féltetlen az iskolai osztályzatából ered. Könnyen lehet, hogy ő másban tehetséges. Egy-egy ilyen versenyen felismerheti sajátos képességeit, amely az önbizalmát is növeli, mások



TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02087

elismerése által jobban tud szocializálódni és a későbbiekben a neki megfelelő pályát választani. Manapság a pozitív és magabiztos kiállás elengedhetetlen a továbbtanulásnál egy-egy felvételi elbeszélgetés alkalmával, vagy a problémamegoldó készség egy állásinterjú alkalmával és ezek a gyerekek a visszajelzések alapján kiválóan helyt állnak.

A versenyt egy különleges nyitótánc keringő nyitotta meg, helyi fellépőkkel, a helyi Família Ruhaszalon csodálatos ruháiban.

3. Outdoor fitness a Sportparkban

Lajosmizse és vonzáskörzetében élő 15 és 35 év közötti fiatalok számára szervezett ingyenes sportprogram. Vasárnap helyett végül szombat délelőttönként 10 alkalommal volt biztosított a lehetőség, hogy szakedzők segítségével megismerjék és megtanulják használni a Radnóti téri Sportpark edzési lehetőségeit. A projektnapokból felépülő programsorozat, a hétköznapi akár tanulás akár munka miatt elfoglalt fiatalokat célozta meg, hogy a sport az életük aktív részévé váljon. De sokan, akik hétköznapi munka miatt nem tudnak időt szakítani az edzésre, ők is részesei lehettek a hétfőigente biztosított programnak. A sportpark adottságain felül olyan saját testsúlyos edzéseken vehetnek részt a jelenlévők, mely a TRX eszköz segítségével a teljes test megdolgoztatását garantálja. Az eszköz előnye volt továbbá, hogy kihelyezése igen mobil, akár egy fára, akár a parkban lévő régi játszótéri vázalelemekre könnyedén felhelyezhető. 5 eszköz bérletével és a meglévő fix fitness eszközökkel egy abszolút élvezhető, de igencsak izzasztó Köredzésen tudtak részt venni a jelenlévők. Az edzések alkalmával természetesen nagy hangsúlyt kapott a szakszerű edzésterv felépítése és kivitelezése (bemelegítés, aktív főrész, nyújtás) melynek tudatosításával támogatjuk az egészséges edzés-szokásrendszerek kialakítását is. Célunk emellett a gyakorlatok helyes kivitelezésének begyakoroltatása volt, esetleges hibásan elvégzett gyakorlatok kijavítása, hogy a jövőbeni önálló (edző nélküli) gyakorlatvégzésnél a sérüléseket megelőzni, a hatékony és eredményes edzéseket támogatni tudjuk. A programokhoz a zenét egy hordozható kültéri mobil hangfal beszerzésével tudtuk biztosítani.

4. Programsorozat a helyi általános iskola 8. évfolyamának

Egy régi közkezdvelt hagyomány visszaállításával sikerült elérni, hogy lehetőség nyíljon a helyi általános iskola 8. osztályba járó diákoknak társastánc és egyéb táncstílus ismereteinek interaktív bővítésére. Az órák során nagy hangsúlyt fektettünk a mozgás fontosságára, illetve annak pozitív élettani hatásaira. Az órák során a következő táncokkal ismerkedhettek meg az iskolások: hustle, blues, rumba, chacha, rocky, mambó, angolkeringő, bécsi keringő. A táncoknak nem csak a mozgásanyagát, hanem annak sajátosságait is elsajátították, végül pedig egy osztálytánc kialakítására került sor.



TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02087

A rendszeres tánc által az elvárásnak megfelelően javult a diákok állóképessége, fizikuma, hiszen a tánc egy aerob típusú testmozgás. Ennek köszönhetően javítja a keringést és a légzést. A mozgás közben a fiatalok ugyanannyi kalóriát égetnek el, mint gyaloglás vagy kerékpározás közben (egyes táncok esetében többet is). A tánc fejleszti az állóképességet, hozzájárul a megfelelő izomzat kialakulásához. A tánc a mozgáskoordinációra és egyensúlyérzékre is jótékony hatással van. Ez a mozgásforma elősegíti a testtartás és a stabilitás javítását. Az órák során erre kifejezetten nagy hangsúlyt fektettünk, hiszen a helyes testtartással számos későbbi megbetegedést megelőzhetünk. A táncórák alatt sor kerül az izmok megfelelő megnyújtására, ami már maga táncolás közben is érvényesül egy-egy nagyobb mozdulatnál, hajlásoknál.

Közösségformáló ereje nem csak a mozgásformának köszönhetően erőteljes, hanem mert ez az iskola utáni szabadidőben végzett program heti rendszerességgel valósult meg, ezáltal színesedett a lajosmizsei ifjúsági társas élet. A táncos programsorozat csütörtöki és pénteki napokon valósult meg. Az órák 2021. szeptemberétől 2022. februárjáig tartottak. Célunk, hogy ez a program tovább éljen, és támogatás nélkül is meg tudjon valósulni. A diákok számára ugyanígy ingyenes feltételekkel, ha például a mindennapos testnevelés keretein belül az órarendbe beépítésre kerülne.

5. Bankett és Gála Projektnapként megvalósulva

Az osztálytáncok felkészülési időszakát követően 2022. február 18-án egy záró rendezvény keretein belül a diákok számot adhattak megszerzett tudásukról. A kedves szülők és tanárok egy színvonalas gála műsoron vehettek részt. Eredetileg a Művelődési Ház Mozitermének színpadán került volna bemutatásra a 6 különböző produkció és a végzős diákok keringője, de a felújítási munkálatok miatt az iskola ebédlőjében mutattuk be a produkciókat. A keringő koreográfiába szereplő lányok a helyi Familia Ruhaszolon ruháiban nagy élvezettel mutathatták be táncukat. A keringő színvonalának köszönhetően az Igazgatónő kérésére az iskola bálon is bemutatásra került. A programsorozatot lezáró Bankett esemény egy igazán emlékezetes év végi közösség építő rendezvény lett, melyet egy Bankett buli zárta le Cseh Zoltán DJ közreműködésével.

6. Zumbatomic projekthét: Projekthétként megvalósulva.

A 7-11 évesek „jutalomtábor” program lehetősége. Egy ügyességi játékokkal és akrobatikákkal teli intenzív táncprojekthét, melyre olyan helyi általános iskola alsó osztályosai jöhettek, akiket az osztályfőnökük szorgalmuk vagy magatartásuk miatt javasolt elismerésre. A hét folyamán sok ritmusérzék fejlesztés, improvizáció, különböző stílusú táncok (reggaton, merenge, cumbia, calypso stb.) interaktív bemutatása zajlott. A projekthét, segítve a munkába járó szülőket, mint egy napközis program jelleggel működött. 7:30-tól fogadtuk a gyerekeket, 8:00-tól kezdődtek a foglalkozások, 12:00-13:30-ig ebédidő, 13:30-15:00 szabadban történő



TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02087

kötetlenebb foglalkozások, játékidő, 15:00-16:00-ig tánc a teremben, 16:00-tól 16:30ig szülők fogadása, gyerekek hazamenetele. A projekthez elvégzőket oklevéllel és emlékül egy közös fotóval ismertük el. A program színesítésre ugrálóvár és darts foci is került kihelyezésre. Az Egészséges életmód támogatására a mozgáson felül egy táplálkozással kapcsolatos interaktív előadás és egészségtutó is fontos helyet kapott a programban. A helyi tehetségek megmutatkozására ez is egy ideális helyszín. A zumbakids csoport zumbashow-ja zárta a pénteki programzáró ceremóniát.

7. Péntek esti láz: Projektnapokból felépülve

Felmerült az igény Lajosmizsén a felnőttek és kisgyermekes szülők körében a minőségi szabadidő eltöltésére, új kapcsolatok kiépítésére és közösségi életre kulturált helyen és környezetben. Ezt az igényt úgy gondoltuk, hogy a tánc kiváló közösségformáló erejét megragadva, egyesületünk is ki tudná elégíteni, ennek érdekében kéthetente megszervezésre került a péntek esti tánc zenés-táncos programunk. Az est keretein belül biztosítottuk a táncokkal való interaktív megismerkedést és a szórakozáshoz a szabad tánchoz a hangulatos zenéket. Minden alkalommal különböző táncokat ismerhettek meg a kedves résztvevők, mint cha-cha, rumba, rocky, mambo, salsa, bluse, keringő. A program várakozásunkon felüli népszerűségnek örvendett és mindig nagyon jó hangulatban telt.

Összegzés:

Ámbár a programsorozatunk 2020-ra volt megtervezve, a Covid helyzet miatt a 2021-2022-es évben valósult meg a kivitelezés. A nehezített körülmények ellenére, hálás vagyok érte, hogy a megálmodott programsorozatot teljes egészében sikeresen végig tudtuk vinni. A rengeteg pozitív visszajelzés megerősítést adott, hogy megérte az áldozatos munka, hogy sokakban pozitívan formálódni volt képes városunk adta lehetőségek és rendezvényeinek tárháza. Sikerként most is olyan létszámokat megmozgatnunk, melyre korábban még nem volt példa és az újonnan bevezetett programjaink is nagy érdeklődésnek örvendtek. Nagyon komoly visszacsatolás az, hogy évről évre fejlődni, bővülni vagyunk képesek. Mégis a legnagyobb elismerés számunkra az, amikor kérdezik és várják a következő Mozgás Fesztivált, Jutalom tábor, Péntek esti lázat, de nagyon komoly sikere volt a 8. évfolyam számára megálmodott programsorozatnak is.

Lajosmizse, 2022. augusztus 10.

Tisztelettel:

FŐNIX DANCE SPORT
GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI KÖZPONT
EGYESÜLET
6000 Kecskeméti
Adószám: 18307112

Dóka-Mezsei Anett

Főnix Dance Sport GYIKE

projekt koordinátor

TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02087
„Mozdulj ki Lajosmizse”