

Úton lenni jó!

Érzelmek, gondolatok a Szépkorúak Sportfesztiválja kapcsán

Az egész életünk az útról szól, az életútról, ahol vannak egyenes szakaszok, kiemelkedő szintek, nehezen teljesíthető meredélyek és mély horhosok. Talán mindegyikünk életútja ilyen változatos és életünk alkonyán, amikor már nem vagyunk a társadalom aktív építőpillérei, jön a számvetés és az újratervezés. Hogyan lehet felépíteni egy szép, élményekkel teli, elégedett öregkort? Ugyanazzal a konok elszántsággal, lépésről-lépésre, az építőköveket egymás fölé- és mellérendezve, ahogyan azt a karrierépítésünkkel tettük hajdanán. Szóval vegyük csak számba a saját lehetőségeinket, korlátainkat, kiknek a támogatására, segítségére számíthatunk és máris belevághatunk a nagy kalandba, a szépkorúságunk aktív megélésébe. Az aktív, mozgással teli élet nem csak preventív jellege miatt fontos, fontos amiatt is, hogy segít megélni saját értékességünket, határaink tágítását, egy csoporthoz való tartozás érzését, a jó mintát, amit tovább adhatunk embertársainknak, az útkeresőknek, a bizonytalanabbaknak, az elkeseredetteknek.

Amikor tudatosodott bennem, hogy ebben az építkezésben nem vagyok egyedül, mert coachként ott áll mögöttem a Magyar Szabadidő Sportszövetség szenioroknak szóló programjaival, megnyugodtam. Fontosak vagyunk a társadalom számára, mert törődnek velünk, a kezdeti lépésekben támogatnak, bátorítanak. Innentől kezdve a döntés a mi kezünkben van.

Nem túlzás azt állítanom, hogy a Szépkorúak Sportfesztiválja programjait, színes forgatagát katartikus élményként éltem meg. A mozgás önmagában is öröm, de hogy ilyen változatos mozgásformákkal igyekeznek bevonni, elvarázsolni, azt álomban sem gondoltam volna. Szóval ez a felismerés volt a katartikus élmény első örömforrása. Ezt az első és meghatározó élményt követte a többi. A foglalkozásvezetők professzionális szaktudása, a segítők kedvessége, a szépkorúak tömeges érdeklődése, a felfokozott jó hangulat együttesen eredményezték a szeniorok elégedettségét. Jó volt ezen a napon szépkorúnak lenni!

Mindezek után még szót sem ejtettem a helyszín tökéletességéről, az előkészítő munka alaposságáról. Bele tudom magam képzelni a háttérben láthatatlanul dolgozó munkatársak fáradhatatlan odaadásába, mert fontos számukra, hogy a mozgásnak, a sportolásnak is rangos helyet tudjanak biztosítani egy nyugdíjas létformában. Köszönjük, hogy fontosak vagyunk mi is, mert a ráncok szépsége, az eres kezek ereje ott van mindannyiunk életútjában.

Makkainé File Edit
nyugdíjas pedagógus