



■ **MARCIZBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT:** Színpadi mozgás. Ritmikus gimnasztika és dzseszbalett elemein alapuló mozgás 8–10 éveseknek minden kedden 18–19 óráig. Információ: *Kilián Brigitta*, 06 20 450-5822. Gerinctorna minden hétfőn 19.00–20.00 és csütörtökön 18.30–19.30. Tanfolyamvezető, jelentkezés: *Pető Barbara*, 06-30 370-7322. Össztánc 13-18 éveseknek április 13-tól minden kedden 19.00-20.00. Információ: *Kilián Brigitta*, 06 20 450-5822. Jóga szerdánként 8-9.45 óráig. Tanfolyamvezető, jelentkezés: *Kun Ágnes*, 06 20 250-0431. Jóga szerdánként 19–21 óráig. Tanfolyamvezető, jelentkezés: *Egeyné Nagy Júlia*, 06 20 941-8773. Jerhestorna szerdán 18–19 óráig, pénteken 9.50–10.50 óráig. Jelentkezés: *Németvolgyi Emese*, 06 30 210-9597. Szüles utáni baba-mama torna pénteken 11–12 óráig. Tanfolyamvezető, jelentkezés: *Németvolgyi Emese*, 06 30 210-9597. Táncos női torna. Táncos előképzettség nem szükséges. Hétfőn és csütörtökön 9–10 óráig. Információ, jelentkezés: *Antal Ilona*, 06 30 922-5887.

■ **KLEBELSBERG KULTÚRKÚRIA:** felnőtteknek Nordic Walking az Arad és a Kővári utca sarkánál kedden, szerdán és csütörtökön 15–16-ig, szombaton és vasárnap 9–10-ig és 10–11-ig. 35+ gimnasztika hétfőn 17–18-ig, szerdán 10–11-ig, kardiowellness hétfőn 17–18-ig, szerdán 17–18-ig. Sleepwellness tréning szerdán 18–19-ig. Karate iskolástól a felnőttkorig kedden, csütörtökön 17–18-ig. Jóga a mindennapi életben hétfőn, pénteken 9.30–11-ig, kedden és csütörtökön 18–19.30-ig. Fitneszjóga pénteken 8.15–9.15-ig. Pilates hétfőn 8.15–9.15-ig. Női torna szerdán 8.15–9.15-ig. Konditorna hétfőn, gerinctorna kedden, kondi és gerinckímélő labdastorna csütörtökön 8–9-ig. Művészi torna nőknek 11–50 éves korig pénteken 19–20-ig, klasszikus balett felnőtteknek pénteken 20–21-ig. Franciatorna hétfőn 9.15–10.45-ig, csütörtökön 9.15–10.45-ig. Gyerekeknek: Csiri-biri torna 1-3 éveseknek csütörtökön 9.45–11.30-ig. Karate 4 éves kortól pénteken 17–18-ig. Gyerekjóga óvodásoknak csütörtökön 16.30–17.30-ig. Dzsudó óvodás és iskoláskorú gyerekeknek hétfőn és szerdán 17–18-ig, 18–19-ig és 19–20-ig. Balett-tanfolyam kedden, pénteken 17–18-ig óvodásoknak, 18–19-ig iskolásoknak. Érdeklődni lehet *N. Tóth Kingánál* a 392-0872-es és a 06 30 568-0772-es számokon, e-mail: *kingat@kulturkuria.hu*.

■ **MARCIZBÁNYI SPORTCENTRUM:** Focisuli kedden és csütörtökön 16–17-ig, gyerekek részére jógaország és fitkid, korcsolya- és jégkorongoktatás egyénileg és csoportosan. Közönségjég hétköznap 14–20-ig, pénteken 14–22-ig, hétvégén 9–22-ig, továbbá fitneszórak és pályák bérlése. (1022 Marczibányi tér 16., tel. 336-0777)

■ **KOLOZSVÁRI TAMÁS SPORTCENTRUM** Ingyenes lehetőség: futás, kosárlabdázás, pályabérlés: tenisz, labdarúgás. Pályák: rekortán futókör, kis- és nagyméretű műfüves labdarúgópályák, salakos teniszpályák, kosárlabdapálya. (1023 Kolozsvári Tamás utca 11-13., *Kulcsár Róbert*, tel. 06 20 771-2703)

Hogy a gyermekek egy boldogabban

Ahogy megérkezik az új kis jövevény a családba, megkezdődik a szorongások és aggodalmak végeláthatatlan sora is: eszik-e, alszik-e, fejlődik-e úgy, mint a kortársai. Hazánkban sajnálatos tény, hogy egyre több gyermek kénytelen valamilyen hátránnyal – lemaradással vagy fogyatékkal – kezdeni földi pályafutását. Ennek persze az is oka, hogy egyre kiterjedtebb az a szűrőrendszer, amely jelzi, ha baj van.

Újszülött kortól az iskolakezdetig számos szakember orvos, védőnő, pedagógus méri, vizsgálja a kicsiket, hogy minél hamarabb segítsenek, ha kell. Hogy mikor kell? Nem könnyű kérdés. A „mikorban” és a „hogyanban” egyaránt útmutató lehet az obudai székhelyű Budapesti Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika (BHRC) Alapítvány, amelynek munkáját az intézmény vezetőhelyettese, *Madács Anita* gyógypedagógus mutatta be.

– Az alapítvány 1993 óta működik. A terápia szülőanyja, egyben az alapítvány szakmai vezetője, *Lakatos Katalin Ph.D.*, aki korábban a Pető Intézetben dolgozott. Az ott tanuló gyermekek számára egy speciális vízi terápiát fejlesztett ki (HRG módszer), melynek alapjait később szárazföldre gyakorlatokban is alkalmazni kezdte.

Az alapítványnak két központja van, ahol a szárazföldi szenzomotoros terápiát végezzük, a vízi foglalkozásokat a XIII. kerület egyik tanmedencéjében tartjuk.

Kiknek tud segíteni a terápia?

Mindazon 3 hónapos és 12 éves kor közötti gyermekeknek, akiknél idegrendszeri éretlenség áll fenn. Az idegrendszerben az érési folyamatok a genetikai adottság mellett

a környezetből származó ingerek hatására indulnak meg. Amennyiben a gyermek fejlődése lassabb vagy eltérő a társaihoz képest, felmerülhet a gyanú, hogy az ok idegrendszerének eltérő szerkezetében keresendő.

Milyen tünetek esetén gondoljon a szülő ilyen jellegű problémára?

Életkortól függően változnak a tünetek. Hároméves kor alatt a beszéd- vagy mozgásfejlődés megkésése vagy eltérő volta, alvászavar, szopási vagy táplálkozási nehézség, izomtónus-problémák, kötődési zavarok, bizarr viselkedés, nehéz megnyugtathatóság vagy agresszió jelentkezik leggyakrabban. Később jellemző lehet a koordinálatlan mozgás, figyelemzavar, hiperaktivitás, heilleskedési vagy szabálykövetési nehézség, autisztikus viselkedés, iskoláskorban a tanulási problémák. Általánosságban elmondható, hogy amennyiben idegrendszeri éretlenségről van szó, és nem kezeljük azt, akkor a korai tünetek az idő előrehaladtával nem javulnak, sőt, új problémák is kapcsolódnak a már meglévőkhöz.

A fenti tünetek sokszor átmeneti jelleggel egészséges gyerekeknél is előfordulhatnak. Ezért, ha a szülő ilyen panaszokkal orvoshoz fordul, nem ritkán ezt a választ kapja: „majd kinövi”.

A gyerekekkel foglalkozó szakembereknek óriási a felelősségük a baj korai felismerésében. Sajnos, magam is tapasztaltam már, hogy a háziorvos vagy a védőnő „elaltatta” az anyuka aggodalmát. Idővel az idegrendszeri plaszticitás csökken, így a késlekedéssel egyre több időt és energiát vesz majd igénybe a javulás. Azt gondolom, hogy inkább essen át a gyermek egy később foloslegesnek bizonyuló vizsgálaton, minthogy ne derüljön ki időben,

ATÓRÓK UTCAI KÖNYVTÁR ÁPRILISBAN. A honlapon: Kerületünkben éltek – emlék tabló őrzi emléküket. Áprilisban: Fekete István Színházajánló: Játék a kastélyban (Végszínház). Az én versem. 2009-es rajzpályázatunk munkái. Kis műhelyek a kerületben: Horváth István cipészmeister. Honiappjátékok. Könyv kockában. Havonta egy könyvcím elrejtve betűl ockák között. Eredményhirdetés 2010. karácsonya. Ország, város, könyv... Áprilisban D-beíve kezdődő ország- városnevet, könyvcímet, regényszereplőt, állatot, növényt, történelmi hősnévét várjuk a gyerekektől. Rajzpályázat május 25-ig: A tegnap esti mesém. Díjkiosztó júniusban. Segítség az interneten. Az internet használatát segítő egyéni foglalkozás minden csütörtökön 11–12 óra között. Előzetes jelentkezés a könyvtárosoknál. Hol keressem, hogy keressem? A FSZEK ingyenes adatbázisának használata (Bp. keparchívum, e-folyóiratok, NAVA) minden csütörtökön 14–15 óra között. Előzetes jelentkezés a könyvtárosoknál. Tavaszí akció: április 10-ig a budai könyvtárban kettőt fizet hármat vihet a könyvtár DVD, CD, CD-ROM, video- és hangoskönyv-állományából. Nyitva tartás: hétfő, szerda, péntek 12–19; kedd, csütörtök 10–16; szombat 10–14 óráig. A könyvtár április 3-5-ig zárva lesz. (1023 Torok u. 7-9., telefon: 212-1103, e-mail: *fszek0204@fszek.hu*)



és sikeresebb életet élhessenek

ha esetleg mégis megsegítésre, terápiára szorul. Az egyes életkorokban alkalmazott állapot- és mozgás felmérő tesztjeink egyszerű feladatokból állnak, és segítségükkel azonnal fény derül a problémára.

Miközben beszélgetünk, Anita végigvezet a kétszintes helyiségen. Meleg, barátságos környezet várja itt a gyerekeket. A két tornaterem tele olyan szórakoztató eszközökkel, amelyek észrevétlenül segítik az idegrendszer fejlődését: függőhinta, trambulín, gordeszka, forgó tojás, padok, pallók, billenőlapok, különböző méretű színes labdák, babzsákok, műanyag kismotorok és karikák. A kicsiket pokrócban is szokták lengetni, tudom meg a terapeutától, amit egyrészt nagyon élveznek, másrészt az ilyen passzív mozgások is nagymértékben ingerlik az agy megfelelő területét, elősegítve így a fejlődést.

– Az egyéni fejlesztésben nagyon fontos partnerünk a szülő. A terápia két hónapos ciklusokban – az egyéni hiányosságok alapján összeállított – mozgásos gyakorlatsorokból áll, amit otthon kell meghatározott sorrendben és ismétlésszámban végezniük a gyermekkel. Folyamatos kapcsolatban állnak a terapeutával, de havonta csak egyszer kell személyesen találkozniuk. A csoportos tréning a tornateremben zajlik heti egy illetve két alkalommal. Mindkét fejlesztési formát kiegészítheti és egyben a fejlődés ütemét felgyorsíthatja az azonos elméleti alapokra épülő vízi terápia, a HRG. Munkatársaink – gyógypedagógusok, fejlesztő pedagógusok, logopédus, és pszichológus – foglalkoznak a gyermekek kognitív, tehát értelmi fejlesztésével is. Fontos megjegyezni, hogy egy fejlődésében megkésett gyermek számára, akinél az alacsonyabb idegrendszeri szinteken hiányosságok vannak, nem hatékony a hagyományos (asztalnál ülő) logopédiai megsegítés, hiszen az egy



Képek illusztráció

magas szintű, az agykérgi területeket igénybevevő munka. Ezért az alapítványban levő gyermekek minden esetben először mozgásfejlesztésben részesülnek, és csak a megfelelő fejlettségi szint elérése után mehetnek „okosításra” – amennyiben szükség van rá. Szakember továbbképzéseink során az egyik legfontosabb célunk az, hogy ezt a szemléletet, és természetesen a mögöttes elméleti hátteret megismertessük a hallgatóinkkal, mielőtt elsajátítják a terápiás munkát.

Van lehetőségük a gyerekek további sorsának követésére?

Erre sajnos nincs kapacitásunk. Amíg hozzánk járnak, gondosan dokumentáljuk fejlődésük állomásait. Ugyanakkor mindig nagy öröm, amikor – akár még két, három évvel a terápia után is – felhívják minket szülők, és boldogan újságolják gyermekük legújabb eredményeit. Ilyenkor érezzük, hogy bár sok energiát követel a fejlesztés minden résztvevőtől, de megéri, mert megvalósul közös célunk, hogy a gyermekek egy boldogabb és sikeresebb életet kezdhetnek élni.

PÉTER ZSUZSA

Az alapítvány munkájáról, a tipikus tünetekről, és azok terápiájáról részletes információt találhatnak az érdeklődők a www.bhrig.hu honlapon. Felvilágosításért jelentkezhetnek Lakatos Katalinnál: (06-30) 443-0515, vagy Madács Anitánál: (06-30) 531-0888.

Országos kosaras eredmények

A VI. korcsoportos leány kosárlabda diákolimpia országos döntőjébe két II. kerületi csapat is kiharcolta a részvételi jogot. A Csík Ferenc Gimnázium csapata a második, a Baár-Madas Református Gimnázium csapata a hetedik helyet szerezte meg a március 12-14-én Tiszaújvárosban lebonyolított országos döntőn. (A képen a Csík Ferenc Gimnázium csapata látható)



■ **PASARETI SIISKOLA:** Április 17-én síverseny, rajt 10 órakor. Nevezés április 15-ig. Programjainkról bővebben a www.pasaretiiskola.hu honlapon vagy a 06 70 376-0641-es telefonszámon érdeklődhetnek.

■ **BUDAI CALLANETICS STÚDIÓ:** Tartásjavítás, alakformálás. www.budai-callanetics.hu, tel.: 201-1620, 06 70 286-3837, 06 30 539-3797. (1027 Margit krt. 48., I. em.)

■ **NORDIC WALKING:** Oktatással egybekötött foglalkozások a Vitorlázó-repülőtéren. Információ: Szelényi Anna sportrekreációs szakember, tel. 06 30 384-8409.

■ **NORDIC WALKING:** Tanfolyam április 10-én és 24-én a Fenyőgyöngyénél. Edzések keddenként a Törökvesz út végénél. Jelentkezés: Kárai Zita 06 20 539-2401, info@50felettfiten.hu, www.50felettfiten.hu

■ **MONSOON YOGA:** Hatha jóga alaptanfolyam, arctorna, autogén tréning, Thai Chi, kismamajóga, szülésfelkészítő, astanga tanfolyam, gyerekjóga, Kriston-féle intimtorna. (Rózsakert Bevásárlóközpont II. em., 1026 Gábor Áron u. 74., tel.: 200-7532, www.monsoonyoga.hu)

■ **SIVANANDA JÓGA:** Hatha jóga alaptanfolyamok, hasi panaszok jogaterápiája, meditációs tanfolyam, felfrissítő órák. Információ: 397-5258, 06 30 689-9284, joga@sivananda.hu, www.sivananda.hu (1026 Volkmann u. 10.)

■ **FELDENKRAIS-MÓDSZER:** Helyszín: 1021 Tárogtató út 2-4., fszt. 1. Érdeklődés: 06 20 973-9489, fts@chello.hu, www.feldenkrais-budapest.hu

■ **CURVES:** Edzés csak nőknek. Fogyhat vagy erősödhet, mindössze 30 perc alatt alkalmanként. 1024 Margit körút 43-45. Tel.: 315-0725, www.edzesszaknoknek.hu

■ **TENISZOKTATÁS:** A Törökvesz SE folyamatosan tart oktatást a Külkerparkban kezdők és haladók, gyerekek és felnőttek részére. Érdeklődés, jelentkezés: Gulyás Kis Pál Csaba, 06 30 250-9122 vagy 06 20 340-9925.

■ **AQUAFITNESS:** Egészségmegőrzés, kondicionálás, rehabilitáció a vízben. Úszástudás nélkül, nemtől és kortól függetlenül. Helyszín: a Petneházy Klub Hotel uszodája, 1029 Feketefej u. 2-4. Tel.: 06 30 946-6344.

■ **INDIAI KLASSZIKUS TANCFOLYAM** indul kezdőknek a 1027 Bem rakpart 45. alatti próbateremben (alagsori helyiség). Információ: www.siva-saktikalananda.com, telefon: 06 20 200-5828.

■ **TENISZOKTATÁS:** Hatéves kortól felső korhatár nélkül csoportos és egyéni rendszerben kezdő és haladó szinten a Külkerparkban. Információ: Órdög András, 06 20 983-4098, 06 30 579-2869, 06 70 538-4509.

■ **3-1-2 MERIDIÁNTORNA:** Élj 100 évet egészségben! Könnyű, hatásos, mindenki elsajátíthatja 6-90 évesig. Órák csütörtökön 13 órától a Klebelsberg Kultúrköriában. Információ: Kocsányi Gabriella, 376-8796, 06 20 332-1630.