

Egészségfejlesztő program

Táncház

Tiszavölgyi Annamária

II. évfolyam

13. csoport

I. Program célja

Ha az egészség szóra gondolunk, előbb-utóbb asszociálunk a mozgásra, mivel az segíti megőrizni testi lelki egyensúlyunkat. Orvostanhallgatókként azonban sokszor elfeledkezünk arról, hogy az életünk részének kell lennie a mozgásnak. Rengeteget ülünk a tanulás miatt, sok stressz ér minket és ezt valahogyan oldanunk kell, de véleményem szerint úgy, hogy az együtt járjon a szórakozással. Ezért gondoltam arra, hogy a saját és ikercsoportunkkal együtt részt vennénk egy táncházon. Azért választottam Őket, mert jól ismerjük egymást, és már sokszor szórakoztunk együtt, illetve a fiúk és a lányok aránya nagyjából megegyezik, így mindenkinek lenne párja. Ezt fontosnak tartom, mert gyakran előfordul a táncházakban, hogy nincsen elég fiú, és a lányok vagy kiállnak, vagy egymással kell, hogy táncoljanak, ha nem körtáncról van szó.

Azért választottam a táncházat, mert nagyon közel áll hozzám a magyar népzene. A kecskeméti Kodály Zoltán Iskolába jártam tizenkét évet, ahol az alsó tagozatban részesültünk néptánc oktatásban, és az énekórákon számos népdalt megtanultunk. Az iskola megszerettette és megértette velem, hogy fontos a hagyományok megőrzése. Szüleim részéről is kaphattam eme tulajdonságomat, mivel édesanyám egy népművészeti boltot vezet Kecskemét központjában. A táncházak mostanában újra divatba jöttek, így ez egy remek lehetőség, hogy a lányok újra felvegyék a szoknyájukat, és kulturált módon kiengedjék a heti fáradt gőzt.

II. Program áttekintése, kivitelezése

Sok helyszín kínálkozik Szegeden arra, hogy elmehessünk egy ilyen eseményre. Általában két havonta rendeznek élőzenés táncházakat a JATE klubban, de ezeknek időpontját jelenleg homály fedi. Azonban a számunkra legalkalmasabb időpont 2013. november 7-én este nyolc órai kezdettel lenne. Fontos, hogy a kiválasztott nap nem zavar be a demonstrációkra való tanulásba, illetve nem ütközik a másnapra hirdetett gólyabállal sem. Egy csütörtök estéről lenne szó, tehát senki sem maradna ki a szokásos buliból.

Mint a szervező, a programot kettő órásnak hirdetném meg, de tapasztalatból mondhatom, egy ezek az események általában sokkal tovább tartanak, mindez a hangulattól és a zenekar hozzáállásától nagy mértékben függ. Helyszínként az Egyetemi Lelkészség

épületét választanám ki a Dugonics tér 12. szám alatt. Jó ismerősöm az egyik ott tevékenykedő tag, így ingyen kaphatnánk meg az aulát, ahol körülbelül negyven fő fér el kényelmesen. Ez a szám bőven lefedi a két csoport létszámát (30 fő). Számomra fontos, hogy a kikapcsolódás során ne vegyenek körül zavaró tényezők, például a túlzott tömeg, az indokolatlanul hangos zene, a sok, nagyon ittas kortársam. Sokszor hallani a „heringparty” kifejezést egy-egy péntek reggeli „buli-beszámolóban”. Ez egy ilyen helyen, mint az Egyetemi Lelkészség, valószínűleg nem fog előfordulni. A hangulatot nem a túlzott mennyiségű alkohol és a beszélgetéseket elnyomó „üvöltő” zene fogja meghatározni, hanem a tánc élménye kulturált körülmények között.

Mint a szervező, gondoskodnom kell első sorban a zenéről. Szerencsémre ez csak egy telefonhívásba és egy időpont egyeztetésbe fog kerülni, mivel az előbb említett „ott tevékenykedő fiú” tagja egy népzenei együttesnek. Négy fős formációt alkotnak, és moldvai zenét játszanak, ami mostanában nagyon elterjedt a táncházakban. Mindezt kedvtelésből csinálják, így nem szoktak honoráriumot kérni a szolgálatukért. A zenekaron felül mindenképp szükség van egy tánctanárra, aki betanítja a jelen levőknek a lépéseket, táncokat, esetleg egy nagyon egyszerű koreográfiát. Ez ügyben valószínűleg felkeresném a JATE-klub vezetését, mert egy éve az ott tartott táncházban kiváló tanár nyújtott nekünk segítséget, emellett jó humora is volt, ami oldotta a kezdeti feszültséget. Az Ő elérhetőségét szeretném elkérni a klubtól.

Ahhoz, hogy elegenden legyünk az eseményen, időben el kell kezdeni hirdetni a programot. Véleményem szerint legalább egy hónappal előtte. Talán a leghatékonyabb reklámozási hely a facebook, mégis, jó ötletnek tartom a személyes meghívók elkészítését, melyeket a csoportvezetőknek adnék át, és ők osztanák ki a csoporton belül, majd a válaszokat is Tőlük kérném el. Kissé régmódinak tűnhet az ötlet, de talán pont ez a kedves gesztus keltené fel néhány ember érdeklődését.

Mivel ez is egyfajta sporteseménynek tudható be, így gondoskodni kell a résztvevők étkezéséről és folyadékfogyasztásáról. Egészségünk megőrzésének érdekében teát, vizet, limonádét (ha kell, akkor édesítőszerrel édesítve), illetve szezonális gyümölcsöket szolgálnánk fel: almát, körtét, szőlőt, fügét. A tánc közben amúgy sem esnének jól a nehéz ételek és a cukros italok, mert hamar szomjasak lennénk tőlük.

Mindenképp figyelembe kell vennünk, hogy a résztvevők időnként le szeretnének ülni egy kicsit pihenni, beszélgetni. Ilyenkor jól jönnének a székek, illetve egy asztalra is szükség lenne, ahol a gyümölcsöket és az italokat szolgálják fel. A Lelkészség épületében a különböző termekből össze lehet szedni kb. 30 széket, a konyhából pedig az asztalt kérnénk kölcsön. Három csoporttársamat hívnék segítségül az előzetes munkák elvégzésére: az aula berendezésére, a gyümölcsök megpucolására és felvágására, az italok elkészítésére. A belépőt a helyszínen szednénk be, a pénztáros posztra magamat szánám, így mindenkit személyesen tudnék üdvözölni.

A táncház nem lenne nagy költségvetésű, fejenként 400 forintot szednénk be a résztvevőktől. Negyven fő esetén: 40×400 forint = 16000 forint. Ez fedezné a tánctanár fizetését (maximum ötezer forint), a gyümölcsök beszerzését és az italokhoz szükséges hozzávalókat (teafilter, édesítőszer, citrom, műanyag pohár, szalvéta). Hangosításra nem lesz szükség, ezért azt nem kell a kiadásokba számolni. Ha maradna az összegből, akkor azt a zenészek között szétosztanánk. Természetesen, ha nem állna rendelkezésünkre az ingyenes helyszín, illetve a zeneszolgáltatás, akkor jóval több pénzzel kéne hozzájárulni az eseményhez. (körülbelül 800-1000 forint). A fejenkénti négyszáz forint valószínűleg mindenki számára kifizethető összeg. Ha belegondolunk, hogy egy átlagos kari bulin ennek akár ötszörösét is kifizetjük, akkor valószínűleg anyagilag is jobban megéri eljönni a táncházba.

Az esemény egyik fő buktatója az, hogy nem jönnek el elegendően, vagy hogy több lesz a lány, mint a fiú. Ezt az előzetes meghívással és a válaszok feldolgozásával ki lehet küszöbölni. Ha úgy tűnik, hogy nem lennénk elegendően, akkor egy másik csoportot is bevonnánk a programba.

III. Program értékelése

Már maga a táncház alkalmával is fel lehet mérni a hangulatból, hogy mennyire nyerte el a többiek tetszését. Mennyien táncolnak, meddig táncoltak? A pontos visszajelzés érdekében egy internetes kérdőívet töltenék ki velük, ami maximum tíz kérdésből állna és a zenére, a hangulatra, a tanárra, a helyszínre, az ételre, az italra, kikapcsolódás mértékére stb. kérdezne rá, illetve fakultatív módon szöveges véleményezést is lehetne adni az estéről. Egy nagy kérdés számomra, hogy mennyire lesz elég az étel és az ital? Mennyi marad, vagy

milyen hamar fogy el? A válaszok tükrében a későbbi táncházak szervezésénél már kiküszöbölhetőek lesznek ezek a problémák.

Bízom abban, hogy pozitív válaszok érkeznének, mivel táncolni sokan szeretnek, a társaság alapvetően már összeszokott, így nem kellene „megküzdeni” egy teljesen új helyzettel. Kulturált szórakozásról lenne szó, ami sokak számára fontos tényező (ezt már jó párszor megvitattuk a csoport és ikercsoport-társainkkal) a kikapcsolódást illetően. Emellett mindenképp fontosnak tartom a magyar hagyományok őrzését, és szeretném, ha egyre többen gondolkodnánk így.