

Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány

A Nemzet Sportolója, tizennégyszeres egyéni magyar tájfutó és sífutó bajnok, **Monspart Sarolta**, élsportolóként a tájfutás első – nem skandináv – egyéni női világbajnoka. A róla elnevezett **Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítványt** 2022 márciusában Dr. Feledy Péter kezdeményezésére jegyezték be. Az Alapítvány tevékenységét öttagú Kuratórium irányítja, amelynek alelnöke, Sarolta fia, Dr. Feledy Botond.

Az Alapítvány célja, hogy Sarolta életfelfogását, szemléletmódját és kezdeményezéseit tovább vigye, **segítse** a magyar népeiséget – különösen az idősödőket és a nőket – **az egészséges életmód kialakításának ösztönzésében**, elsősorban rendszeres testmozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással. Az Alapítvány Monspart Sarolta munkásságának és emlékének megőrzése érdekében, az ő általa kialakított módszertan mentén, többek között orvos szakértők bevonásával végzi tevékenységét.

Sarolta álma: egyszer az országban minden 60 év feletti „idősödő ember” sportolni, rendszeresen mozogni fog. Tudta és hirdette, hogy a rendszeres testedzés a lelki harmónia és a testi egészség megőrzéséhez elhagyhatatlan és életünk végéig el kell kísérjen minket. Sarolta aktív élete utolsó évtizedében munkássága minden területén az igazi életminőséget adó, méltó időskor megélésének lehetőségét segítette. 2017-ben megszervezte és mentorálta az idősek rendszeres mozgását, sportját, a gyaloglást egy hálózat létrehozása révén, az **Országos Gyalogló Idősklub-hálózat /OGYIK/** működtetésével. Ennek továbbfejlesztése és az országos lefedettség elérése az Alapítvány tevékenységének egyik fókusz területe. A program célja megszólítani azon 60+ korosztályt, akik soha, vagy utoljára csak évtizedekkel ezelőtt mozogtak/sportoltak. Az Idősklub-hálózat **aktív / egészséges életmódra** buzdít és ezzel közösségben végezhető, könnyen elérhető sportolási lehetőséget nyújt, amely a magányos időskorúaknak **társaságot** is biztosít, közösséget formál. Az időskorúak meghatározó többsége sporttevékenységként a gyaloglást választja. Az idős generáció gyakran magányosan él, amely mentális betegségek kialakulásához vezethet. Ennek a veszélynek az egyik lehetséges csökkentési eszköze a társaságban végzett közös mozgás. **Novák Katalin 2017 óta** az Országos Gyalogló Idősklub-hálózat **fővédnöke**.

Az Alapítvány tevékenységének kiemelt fontosságú területe a **tájfutás népszerűsítése**, valamint a tehetséges tájfutók mentorálása.

Sarolta küldetését, nemes céljait az Alapítvány kívánja olyan elkötelezett kitartással és alázattal folytatni/megvalósítani, ahogy Sarolta erre példát mutatott egész életében.

2024 februárjában 400 a gyalogló idősklubok száma.