

Egészség és szabadidő – interjú Gaye Heathcote-tal

Prof. Dr. Gaye Heathcote



Professor emeritus. Nyugdíjba vonulása előtt a Manchester Metropolitan University Cheshire-i Karán működő Társadalmi Inklúzió Központ (Centre of Social Inclusion) igazgatója, ezt megelőzően pedig a Kar vezetője volt. 2005-ben megkapta a SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézete által alapított "Egészségfejlesztésért" emlékérmét.

Professzorasszony, kérem, mondja el, hogy mi a kutatási területe, és hogyan döntötte el azt, hogy eljön erre a konferenciára?

A mostani látogatásom személyes oka, hogy néhány itteni kollégával – Benkő Zsuzsannával, Tarkó Klárával – már 1989 óta dolgozom együtt az egészségfejlesztés területén. A szakmai érdeklődésem középpontjában az alkalmazott tudományok és a társadalmi inklúzió (social inclusion) kutatása áll. Jelenleg már nyugdíjas vagyok, de még mindig aktív szakmailag és tudományosan is. Az időm legnagyobb részét a wales-i egészségügyi tanácsban végzett munkámra fordítom, amely a wales-i betegek képviselőjét látja el, közvetít az egészségügyi szolgáltatók felé és időnként vitát folytat velük, mert a döntéseik egy része nem mindig szolgálja a betegek érdekeit.

Mit jelent Önnek az egészség és a szabadidő fogalma?

Az egészség összetett fogalom, számos dimenziója van – társadalmi, spirituális, pszichológiai vagy érzelmi. Nem könnyű ezeket kombinálni a munkában és a szabadidőben. Szabadidőn én az életnek azt a részét értem,

amelyet nem az idő határoz meg – az idő, amit a munkára, étkezésre, alvásra, stb. fordítunk –, a szabadidő mindezeket túli időt jelent.

Véleményem szerint a legtöbb ember belátja ezt, hiszen a szabadidő lehet relaxáció – bármi, amit a szabadidőben csinálsz, azt nehéz nem egészségesen csinálni.

Milyen szabadidős tevékenységeket végez?

Az érdeklődésem középpontjában az egészséges főzés áll. Bio-élelmiszereket használok, saját kertem van, ahol megtermelem a saját zöldségeimet. Szeretem felhasználni, amit én termeszték. A főzésről és az egészséges életmódról való elképzelésem egyesül abban, amit termeszték, és ahogyan.

Nem használok növényvédő szereket vagy bármilyen más vegyszert a kertemben. Szeretek főzni, vannak kutyáim, szeretek zenét hallgatni és a kutyákkal a vidék gyönyörű részein sétálni. Vagy éppen a tengerparton üldögelni a barátaimmal.

Szép dolog, hogy amikor nyugdíjas az ember, akkor több ideje van arra, hogy egészséges életmód szerint éljen.

Élvezi az itt tartózkodását?



Imádom Szegedet! Számomra ideális város. Szeretem a magyar embereket. Udvariasak, nagyon nyugodt, csendes és intelligens emberek, akiknek rengeteg ötletük van és gyakran magasan képzettek. Otthon érzem magam Magyarországon, annak ellenére, hogy nem iga-

zán beszélem a nyelvet. Már nagyon vártam, hogy erre a konferenciára jöhessek, és újra Szegeden legyek. Szeretem az itteni embereket és az itteni szép épületeket is. ◀

Az interjút készítette: **Dombi Edina**
tanársegéd

