



MINTAPROGRAM A MINŐSÉGI IDŐSKORÉRT

HU11-0005-A1-2013

10. HÍRLEVÉL



FOGALOMTÁR—ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ (EMK)

Az **erőszakmentes kommunikáció** vagy **együttműködő kommunikáció** (Marshall Rosenberg amerikai pszichiáter-pszichológus) által kifejlesztett módszer, amelynek célja, hogy az emberek nagyobb együttérzéssel és világosabban (kevesebb félreértéssel) tudjanak kommunikálni egymással.

Az erőszakmentes kommunikációnak két fókusza van:

- **empátia:** a másakra való együtt érző odafigyelés
- **őszinte önkifejezés:** oly módon, hogy az a másikat lehetőleg együtt érző odafigyelésre indítsa

A erőszakmentes kommunikációnak négy fő alkotóeleme van: a **megfigyelés**, az **érzés**, a **szükséglet** és a **kérés**.

Az EMK-zsargonban az erőszakmentes kommunikációt szokás **zsiráfnyelvnek** is nevezni, szembeállítva a hétköznapi életben csaknem mindenki által használt **sakálnyelvvel**. Az EMK-nak, mint módszernek lényeges aspektusa, hogy alkalmazásának *nem feltétele*, hogy a kommunikációs partner is tudjon és/vagy akarjon erőszakmentesen kommunikálni.

Marshall Rosenberg **sakálnyelvnek** nevezte el a kommunikációnak azt az erőszakos módját, ahogy általában viszonyulni szoktunk egymáshoz és önmagunkhoz. A sakál konfliktushelyzetben kétféle módon viselkedik: ha az ellenfelét gyengébbnek találja, akkor üvöltve *támad*, ha erősebbnek, akkor alázatosan behúzott farokkal *elsomfordál*. Az üvöltés történhet látszólag szelíd szavakkal is. A hallgató fél *minősítést* hall meg: azt, hogy ő „rossz”, és hogy a másik (negatív) érzelmeiért *ő a felelős*.

Az EMK terminológiájában „a zsiráf” általában az erőszakmentesen kommunikálni próbáló embert jelenti, szembeállítva „a sakállal”, vagyis az erőszakosan kommunikáló emberrel. A zsiráf pontosan tisztában van a saját érzéseivel és szükségleteivel, föl vállalja őket, és esze ágában sincs azokról lemondani (ellentétben a meghunyászkodó sakállal). Viszont miközben saját szükségletei kielégítésére törekszik, teljes figyelemmel igyekszik meghallani a másik érzéseit és a mögötte húzódnó szükségleteket. Amikor pedig a tényleges cselekvésre kerül sor, a zsiráf számára csak olyan megoldás elfogadható, amelyben ugyanakkora figyelmet kapnak a partnere szükségletei, mint a sajátjai.

Az erőszakmentes kommunikációban a végső cél, hogy a kommunikáló felek – EMK-s kifejezéssel élve – *a szív szintjén kapcsolódjanak össze*. A gyakorlatban ehhez egyrészt őszinte önkifejezés szükséges, másrészt a másik emberre való empatikus odafigyelés.

Az EMK alapja az odafigyelés önmagunk és a másik legmélyebb rétegei felé.

Bővebben olvasható:

https://hu.wikipedia.org/wiki/Er%C5%91szakmentes_kommunik%C3%A1ci%C3%B3

*Pitzné Keller Anita, intézményvezető
„Őszi Fény” Idősek Otthona*



IDŐSEK VILÁGNAPJA 2016.10.01.

Az „Őszi Fény„ Idősek Otthonában nemcsak ez az egy nap szól az Időseink megbecsüléséről, szeretetéről, elfogadásáról, hanem gondoskodásunk központi elemei közé tartoznak.

Egész hónapban színes programokkal kedveskedünk lakóinknak, melyre szeretettel várunk minden vendéget, akik szívesen lennének részesei időseink örömteli pillanatainak!

2016. 10. 03-án jeles napként került megrendezésre az Idősek Világnapja: Köszöntőkkel, versekkel, a mágocsi ovisok és iskolások, valamint a Nyugdíjas Klub vidám kis műsorával, finom süttikkel, rétesel. Köszönjük vendégeink szereplését, hogy szebbé tették időseink ünnepét.

**„Őszi Fény” Idősek Otthona— NAPIRENDI PROGRAM: BESZÉLGETÉS A MÚLTRÓL**

2016.10.06. csütörtökön a Beszélgetés a múltról programsorozat keretein belül: a Gyerekkor és a gyerekkori játékok témakörben

Az idősek elmesélték, hogy hol születtek, hol nőttek fel, hány testvérük volt, milyen játékaik voltak és mikor érkeztek Alsómocsoládra az Őszi Fény Idősek Otthonában.

Sok megható és vicces pillanatot élhettek át időseink.

**LÉLEKEMELŐ IDÉZETGYŰJTEMÉNY**

Az emberek azért jelennek meg az életünkben, hogy mozgósítsanak és megmutassák nekünk azt a részünket, amin változtatnunk kell.

A kapcsolatok egyszerűen tükrök, amelyekben tükröződünk.

Mabel Katz

„Őszi Fény” Idősek Otthona—5 VILÁGVALLÁS KÜLÖNÖS TÖRTÉNETE

2016.10.05. a Napirendi programon belül az 5 világvallás különös történetét ismerhették meg az "Őszi Fény" Idősek Otthona lakói. Csibi Imre esperes atya misét celebrált és előtte a vallásosságról beszélgetett az idősekkel.



SPECIÁLIS KERÉKPÁROK: HALLÁS-, LÁTÁS-, MOZGÁSSÉRÜLTEKNEK

... hogy könnyen guruljon az életed!

Egyik alapvető szükségletünk a szabadság érzése, mely ha valami miatt korlátozva van, annál nagyobb vágy alakul ki bennünk, hogy visszaszerezzük.

Sérült gyermeket nevelő szülőként folyamatosan keressük azokat a megoldásokat, amelyek megkönnyítik mindennapjainkat. Azt tapasztaljuk, hogy életünk minőségéhez, a megfelelő eszközök nagyban hozzájárulnak. A folyamatos keresés eredményeként jutottunk el azokhoz a gyártókhoz, akiknek minőségi termékeit jó szívvel ajánljuk sorstársainknak.

Olyan termékeket forgalmazunk, amelyek a testileg korlátozott, vagy sérült embereknek nagyobb szabadságot, önállóságot és mobilitást biztosítanak. A termékek kiemelkednek optimális funkciójukkal, kitűnő minőségükkel, valamint szép és modern külsejükkel.

Kerekesszék-szállító kerékpárt olyan kerekesszékeseknek fejlesztették ki, akik székükben ülve maradnak tekerés közben.

A kényelmes billenő rámpa lehetővé teszi használója számára a kerekesszékes kerékpárra történő tolatást. A könnyű és biztonságos zárral a kerekesszék szállítót könnyű használni. A speciális felépítés stabil kormányzást és kényelmes biciklizést biztosít.



A legtöbb kerekesszék beleilleszthető a kerékpár rámpájába, így könnyen használható gondozó otthonokban és intézményekben is. A kerékpározás alatt van lehetőség a megfelelő kommunikációra is és ez a kerékpározást közösségi és terápiás élménnyé teszi. Ez a kerekesszékes kerékpár többféle opcióban elérhető. Az elektromos rásegítés segítségével még könnyebben lehet tekerni ezzel a modern kialakítású triciklivel.

A kerekesszék-szállító kerékpár minden maximum 74 cm szélességű kerekesszékekhez megfelel. Ezeket a kerékpárokat, legtöbbször gondozóotthonokban, intézményekben használják fogyatékkal élő személyeknél, mert a kerekesszékek könnyen a kerékpárhoz illeszthetők.

Bízom benne, hamarosan eljön az idő, amikor intézményt választanak az emberek, szempont lesz majd a mindenkit megillető mozgás élménye még akkor is, ha a személy korlátozva is van állapotából kifolyólag. Vannak országok – Hollandia, Németország, Ausztria – ahol a betegellátás, a megfelelő eszközök beszerzése, használata nélkül nem is működhetne az intézmény. Ilyen kerékpárok használatával nem csak a gondozottak, hanem a segítő személy mentális állapota, életérzése javulna!

Emlékszem az első ilyen közös élményünkre, amikor - az akkor - 7 éves fiammal először kerekeztünk és láttam az arcán a felszabadító élményt, ahogyan arcába csapott a szél és a boldogság érzése utat tört magának egy sikítás, egy nevetés formájában. Ez az érzés, hogy megadhattam Péternek azt az élményt, mindennél többet ért!

Ekkor döntöttem el, hogy sorstársainkkal is megismertetjük a közös élmény ezt a formáját és a holland céggel üzleti kapcsolatba léptünk, magyarországi forgalmazói lettünk a bicajoknak.

Általános felszereltség:

- 8 sebesség • elemes világítás • csípőpánt • környezetbarát festék • hidraulikus tárcsafék (elől)
- parkoló fék • biztonsági zár • 5 év garancia a vázra

Bemutató videó:

<http://www.youtube.com/watch?v=0Ilo-VSAaY>



Kiadó: Alsómocsolád Község Önkormányzata

E-mail: norvegpalyazat@alsomocsolad.hu

<http://alsomocsolad.hu/>

<http://www.manorquality.eu/>

<https://www.facebook.com/alsomocsolad/>