



MINTAPROGRAM A MINŐSÉGI IDŐSKORÉRT

HU11-0005-A1-2013

11. HÍRLEVÉL



GENERÁCIÓS-HÍD PROGRAM: FOGADD ÖRÖKBE A NAGYIT TEVÉKENYSÉG

2016.10.07. pénteken a Fogadd örökbe a "Nagyit"- "Ismerd meg a szomszéd várat" program keretein belül ellátogattunk Mágocsra, ahol az "Őszi Fény" Idősek lakói és a nappali ellátás tagjai megnézték a Helytörténeti Gyűjteményt. Felidézhetők a múlt egy kis darabkáját, valamint sok ismerős tárgygal találkozhattak az idősek. A Helytörténeti Értéktárban kiállított fényképeket között sok ismerős arcot és családtagokat fedezhettek fel. A program második felében a Lili Cukrászdában mindenki elfogyaszthatott egy finom süteményt. A program jó hangulatban telt, mindenki élvezte.



GENERÁCIÓS-HÍD PROGRAM: FOGADD ÖRÖKBE A NAGYIT TEVÉKENYSÉG

"Mintaprogram a minőségi időskorért" pályázat révén: 2016.10.08. szombaton a Jeles napok - az "Ismerd meg a szomszéd várat" programsorozat kereti között a Őszi Fény Idősek Otthon lakói és Idősek klubjának tagjai a Bikalon rendezett Tökfesztiválon jártak. A hideg idő ellenére nagyon jól érezték magukat, sok szép tökből készült terméket nézhetek meg és kóstolhattak meg. A program résztvevői kisebb-nagyobb ajándékokkal tértek haza.



LÉLEKEMELŐ IDÉZETGYŰJTEMÉNY

A múltad csak egy történet. Amint erre ráébredsz, már nincs hatalma feletted.

Chuck Palahniuk

„ŐSZI FÉNY” IDŐSEK OTTHONA ÁTALAKÍTÁS—BŐVÍTÉS

Az építkezés lassan eléri az 50%-os készültségi fokot.

Tetőszerkezeti részben a gipszkarton falak festése, végleges felületképzés van folyamatban. Az álpadló kiépítése és a burkolat előkészítésének teljes folyamata befejeződött. Az elektromos és gyenge áram alapszerelés befejeződött és a gépészeti vezetékek alapszerelése is elkészült.

Új építésű lépcsőház szerkezeti kiépítése falazás, betonozása, a tűzi-víz tározó földmunka készítése folyamatba van.

Az új építésű étterem és konyha részen a földem gerendák és béléstestek elhelyezése, ideiglenes tartószerkezetre való behelyezése elkészült.

**JÓ HÍR! MEGKEZDŐDTEK A KÉPZÉSEINK!**

A menedzsment és az önkéntesek számára az angol képzés már szeptemberben megkezdődött, de a múlt héten elindult második képzésünk is a Kiegészítő elleni tréning! Melynek helyszíne Pécs, résztvevői, szakmai munkatársak.

Következő héttől folyamatosan bővülnek képzéseink. Szerencsére nagyon sok az érdeklődő és reméljük hasznosak és sikeresek lesznek a programok!

A KÜLÖNLEGES MOZGÁST SEGÍTŐ: SMOVEY

A smovey feltalálója Johann Salzwimmer, kiváló teniszező és sielő, akinél Parkinson-kórt diagnosztizáltak. Elfogadta a betegséget, de idővel kifejlesztett egy olyan módszert amivel stabilizálhatja állapotát. Így született meg a smovey, a Vibroswing-módszer és az a mozgáskultúra és életmód, amely végül a smovey nevet kapta. Johann képes volt elérni, hogy minimális gyógyszerbevitel mellett is maximális életminőséget érjen el.

A jó közérzet alapja a gondolatok, az érzések és a test összhangja a mozgásban.

A smovey egy speciális rezgő-gyűrű rendszer, mely egy spirális csőből, négy fémgolyóból és egy speciális markolatból áll, mely finomítja a rezgéseket. A folyamatosan végzett mozgás közben a 4 acélgolyó lendülete, az anyagok egymással való érintkezése 60 Hertz-es frekvenciát hoz létre, ami harmóniában van az emberi szervezet természetes rezgésével.

A gyakorlatok közben ez a frekvencia a speciális habszivacs markolatnak, a tenyér idegvégződéseinek köszönhetően érezhetően átjárja az egész testet.

A gyűrűk súlya nyugalmi állapotban 500 gramm, ám a lendületnek és a centrifugális erőnek köszönhetően 5 kg-ig növelhető a súlyhatása.

A ritmusos, lendítő, íves mozgás közben nem szorongunk. Amikor ezt napi 20 percen, rendszeresen végezzük, kellemesebben érezzük magunkat, és rengeteget tehetünk mentális és fizikai egészségünkért.

Sétálhatunk smoveyval a kezünkben, vagy ülve is használhatjuk a lendítő mozgásokat. Bármilyen környezetben használjuk a smoveyt, mindenképp rengeteget teszünk önmagunkért.

A *smovey VIBROSWING* (rezgő gyűrű) egy különleges osztrák fitness- és terápiás eszköz, mellyel bármilyen környezetben mozgásba hozhatod, erősítheted vagy akár ellazíthatod magad és teheted mindezt a szabadban, zárt térben vagy akár vízben is, kortól és nemtől függetlenül!

Molnár Gabriella

smoveyCOACH



MEGHÍVÓ

A Dombóvári Egyesített Humán Szolgáltató Intézmény és az „Élet az Éveknek” Közhasznú Alapítvány szeretettel meghívja Önt és kedves családját, barátait, a Platán Otthon jótékonyági báljára!

A zenéről és a jó hangulatról a Récsei Duó gondoskodik, továbbá értékes nyereményeket rejtő tombolával is várjuk Önöket!

2016. november 5-én, 20 órától
A Tinódi Ház-Dombóvári Művelődési Ház
aulájába várjuk a mulatni vágyókat!

A bál bevételét a Platán Otthon felszereltségének javítására , és az ottlakók életminőségének jobbá tételére fordítjuk.

A belépőjegy ára: 1500 Forint
A támogatói jegyek 1000 Forintos áron vásárolhatók meg.

Asztalfoglalás és jegyigénylés:
Platán Otthon, Dombóvár, Szabadság u. 6.
Telefon: 0674-466-762

Köszönjük támogatását!

Kiadó: Alsómocsolád Község Önkormányzata

E-mail: norvegpalyazat@alsomocsolad.hu

<http://alsomocsolad.hu/>

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

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