



Szakmai beszámoló

„Napirend program” tevékenység





Előzmények

Projekt adatai:

Kedvezményezett	Alsómocsolád Község Önkormányzata
Projekt címe	Mintaprogram a minőségi időskorért
Projekt azonosítója	HU11-0005-A1-2013
Projekt kezdő időpontja	2016.05.02.
Projekt tervezett befejezése	2017.04.30.
Konzorciumi partner	Alapítvány Alsómocsoládért

Az **Alapítvány Alsómocsoládért** szervezet és az **Alsómocsoládi Sport Egyesület** **2016. június 02-án** Vállalkozási szerződést kötött a „**Napirend program**” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Hörnyéki Roland elnök.**

Teljesítési időszak: 2016. július 01. – 2016. július 31.

A testi-lelki jó közérzet és az életminőség megőrzésének alapfeltétele a testi és szellemi jólét az egészség időskorban is. Az idősek túl könnyen szorulnak a társadalom peremére, társas kapcsolataik meggyengülnek, érdeklődésük a világ iránt gyakran erősen lecsökken.

A közösségi játék egy olyan tevékenységforma, amely egyszerre nyújt lehetőséget arra, hogy mindkét területen segítsünk az időseknek megállítani a negatív folyamatokat, és megtenni az első lépéseket egy más életforma felé. A közös játék egy út, amelyen haladva az időseket kihozhatjuk sokszor egyhangúvá váló mindennapjaikból, új impulzusokat és ösztönzéseket adhatunk nekik, lehetőséget biztosíthatunk képességeik felhasználására, az efölött érzett öröm megtapasztalására. A játékot mindenekelőtt az teszi alkalmassá ezeknek a céloknak az elérésére, hogy testi és lelki mozgás, valamint kapcsolatépítés is egyszerre, anélkül, hogy direkt módon ezekről szólna: lehetőség arra, hogy a résztvevő idősek megnyíljanak egymás felé, közeledjenek egymáshoz, és együtt új életminőségeket tapasztaljanak meg. A közös kreativitás egyszerre élénkíti a gondolkodást, tágítja és stimulálja az érzelmeket és az érzékeket. A játék az idős emberek számára is új tapasztalatokat, fejlődési lehetőségeket kínál, és ezáltal nyitottabbá teszi őket a világra. Rendkívül fontos a játék stressz-oldó, depressziócsökkentő hatása. A biztonságos, támogató közegben zajló, oldott, vidám együttlét önmagában is segít megszabadulni a stressztől, a meglévő, de nem használt képességek megtapasztalása, a fantázia és a kreativitás mobilizálásának tapasztalata pedig javítja az önértékelést, és ezáltal magabiztosabbá, derűsebbé, kiegyensúlyozottabbá tesz, és ezen keresztül komoly egészségmegőrző hatása is lehet (Somorjai, Török, 2006).

Fealadattípusok:

- Bemelegítő, ismerkedési, kapcsolatteremtő, jégtörő játékok
- Téri és testséma-orientációs játékok
- Figyelem-, észlelés- (percepció) és emlékezetfejlesztő játékok
- Mozgásos és sportjátékok, szabadtéri és termi játékok
- Csapatépítő, kommunikáció-, kooperáció- és bizalomépítő játékok

A feladatok elvégzése során nagyon fontos a biztonság feltételeinek megteremtése, a baleset-megelőzés, a rendkívüli helyzetekre való felkészülés, azok kialakulását követő beavatkozás. A gyakorlatokat az életkori sajátosságok, biztonsági szükségletek és elvárások figyelembe vétele mellett terveztük.



A gyakorlatok tervezésénél az eddigi felnőttképzési tapasztalataink mellett, nagymértékben támaszkodtunk Somorjai Ildikó, Török Emőke: A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek című alpművére, valamint Matthew D. Liddle: Tanítani a taníthatatlant – élménypedagógiai kézikönyvére. A játékok egy részét változtatás nélkül alkalmaztuk, a többit a helyiekre, az itt tapasztalható sajátosságokra adaptáltuk.

Trénerek: Dr. Csimáné Dr. Pozsegovics Beáta, Sáriné Dr. Csajka Edina



Bemelegítő, ismerkedési, kapcsolatteremtő, jégtörő játékok

Helyszín: Őszi-Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. július 12.

Elvégzett tevékenység:

Ezek a játékok különösen – de nem kizárólag – az idősothonban élők megismerésében kapnak szerepet a játékvezetők és csoport összehangolódása érdekében. Mindenképpen ezzel kell indítani és nem csak a játékvezetők és a csoport megismerkedése miatt, hanem, hogy otthonban lakók is egymásra hangolódjanak, továbbá, hogy az egymást előzőleg nem túl jól ismerők is megismerjék egymást. Ide tartoznak a nevek megtanulását, egymás megismerését, megszólítását célzó játékok.

1. *Név+mozdulat:* Az első ember mondja a nevét és mellétesz egy mozdulatot, a következő megismétli mind a nevet, mind a mozdulatot, majd folytatja a saját nevével és mozdulatával.
2. *Bemutakozás jelzők és tárgyak segítségével:* Cél elgondolkodni, elgondolkodtatni arról, hogy magunkról tudunk-e mondani ilyen állandó jelzőket, vagy megfigyelni, hogy mások milyen állandó jellemzőjüket tudják megfogalmazni. Arra kérjük a csoporttagokat, hogy gondolkozzanak el, mi lehetne az ő állandó jelzőjük, amivel azonosulni tudnak.
3. *Mit tudsz a nevedről?:* Cél beszélgetés kezdeményezése arról, hogy ki mit tud a nevének jelentéséről, eredetéről.
Egyenként mondják el a résztvevők a nevüket, hozzátéve azt, hogy ki mit tud a névről, kitől kapta, miért pont így nevezték el, kapcsolódik-e hozzá valamilyen történet, szereti-e a nevét.
4. *Ismerlek – nem ismerlek?* Cél annak megvizsgálása, hogy megismerik-e egymást csukott szemmel. Először mindenki alaposan megfigyeli a többieket, megpróbál minél több jellemzőjét a másiknak megjegyezni. Ezt követően egy vállalkozónak bekötjük a kendővel a szemét, majd

odavezetjük az egyik csoporttagot hozzá, aki tapogatással megpróbálja felismerni a másikat. Ha eltalálja, hogy ki volt az, akkor neki kötjük be a szemét.

5. *Mi a közös bennünk?* Cél a kapcsolatteremtés megkönnyítése, a kommunikáció elindítása az együttjátsszók között. Egymást régóta ismerő csoporttagok is sok érdekes, eddig feltáratlan hasonlóságot, „közös pontot” találhatnak, ami szerencsés esetben további – akár már a játékon kívüli – folyamatokat indíthat be.

Első körben hasonló külső jellemzőket keresnek a résztvevők, ami közös bennük és egy másik játékosban (öv, ruhadarab, gyűrű, lánc, bot, járókeret, szemüveg vagy más) és párokba rendeződnek. A következő körben megpróbálnak egyéb hasonlóságokat találni, legalább hármat (unokák, családi állapot, lakóhely, hasonló tulajdonságok)

6. *A 3 legfontosabb tudnivaló rólam:* Cél egymás megismerésének mélyítése. A játékvezető elmondja, hogy most, hogy jobban megismerjük egymást, mindenki gondolkozzék el, majd mondja el, mi az a három dolog, amit magáról a leginkább fontosnak tart elmondani, mi az a három dolog, amit leginkább jellemzőnek vél. Ezek külső és belső jellemzők is lehetnek, jelen- és múltbeli tulajdonságok is. Ha mindenki beszélt magáról, megbeszélhetjük azt is, hogy mi volt az elhangzottak között újdonság, vagy meglepő, vagy olyan, ami most keltette fel a másik iránti érdeklődésünket.



Alsómocsolád, 2016. július 31.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

