



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, tárgítja 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

Csapatépítő, kommunikáció-, kooperáció- és bizalóépítő játékok

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

Időpont: 2016. július 22.

Elvégzett tevékenység:

Olyan játékok tartoznak ide, amelyek célja a csoporttagok közötti kapcsolat javítása, elmélyítése, az együttjátszók közösséggé kovácsolása. (Ilyen hatása van természetesen általában a közös játéknak is, az idetartozó játékok azonban kifejezetten és tudatosan ezt célozzák.) Ezt szolgálják azok a játékok is, amelyekben magukról mondanak el, „tárnak fel” valamit a csoporttagok.

1. Azt mondják az öregekről

Nagy alakú csomagolópapírok a falra feltéve, hogy jól látható, nagyobb betűkkel lehessen felírni, azt, amit a csoporttagok mondanak. Cél gyűjtés az időséssel kapcsolatos előítéletekből, de azt, hogy ezek „előítéletek” csak a gyűjtés után beszéljük meg. Lényegében azoknak a véleményeknek, hallott szövegeknek a kimondása, amit az idősök sokszor megtapasztalnak, s az ezzel kapcsolatos érzéseik feldolgozása. A véleményeket összegyűjtjük, úgy, hogy azokat a véleményeket, mondatokat, melyek jó érzést keltenek ide a „pozitív” oldalra írjuk, s azokat, melyek rossz érzéseket keltenek, bántónak érezzük őket, a „negatív” oldalra. Sorban, mindenki mondjon egy ilyen mondást, véleményt, lehetőleg olyat, ami a leginkább emlékezetes volt számára. Ezeket felírjuk, majd amikor mindenki elmondta, azt amit hallott, hogy az idősékről mondták, akkor elemezzük, beszélgetünk erről.

2. *Nagy utazás:* Először egy elképzelt utazásra invitáljuk a résztvevőket. Becsukott szemmel hallgatják a játékvezető instrukcióit, aki végigvezeti őket egy elképzelt utazáson. Megbeszéljük, ki hova menne és miért. Majd egy játékbőröndbe elkezdjük egyenként bepakolni az útravalókat képzeletben, de az egymás után következő játékosok csak az ABC-nek megfelelő sorrendben mondhatják a tárgyakat. Időnként átismételjük,

mink van már. Az ABC-s „kényszer” miatt nagyon vicces megoldások is születhetnek.

3. *Kockavetés:* Készítünk egy jó nagy dobókockát. Az egyik résztvevő elkezd és dob vele. Ahány pötty kijön, annyi virág vagy állat/gyümölcs/zöldség/szín nevet kell mondani.
4. *Egy napom:* Egymásra figyelve, a lehető legnagyobb részletességgel hangozzék el egy nap cselekvéssora, úgy, hogy közben memóriát is működtetjük. Hitelesen, saját napjáról mond mindenki egy momentumot, s az egészből kiderülhet, hogy egyhangú lelassultság, vagy eseménydús „pörgés” jellemzi a tagok egy napját.
5. *Dallánc:* A közös éneklés könnyen teremt jó hangulatot és érzelmeket hív elő. Ez a játék ezen kívül az újabb és újabb dalok felidézésével memóriatréningként is szolgál.

Az idősek alkalmanként szívesen énekelnek, és egyesek közülük sok dalt ismernek. A játékvezetőnek így lehetősége van arra, a közös éneklést összekapcsolja a memória megtornáztatásával. A játékvezető elkezd énekelni egy dalt, majd azt, még mielőtt a végére érne, egy jellel, amelyben előre közösen megállapodtak, megszakítja. Ekkor a játékosoknak egy olyan dalt kell keresniük, amely a dal utolsó elhangzott szavának utolsó betűjével kezdődik. Akinek először eszébe jut ilyen, kezdheti is énekelni, majd a játékvezető a jellel ezt is megszakítja. E szabály szerint haladva szinte végtelen sok dal kapcsolható össze egy dallánccá.

6. *Ne csak nézz, láss is!* Cél a figyelem fejlesztése. A szemben ülőt jól meg kell nézni, majd a játékvezető eltakarja a néző előtt egy nagy kendővel, akinek el kell mondani mindent, ami rajta van. Ezután a mondó becsukja a szemét, a játékvezető változtat valamit az elmondott emberen és ki kell találni, mi az, amit változtattunk.
7. *Jutalom a háton:* A gyakorlat menete:
 1. A feladat ismertetése
 2. A résztvevők feltűzik, felragasztják egymást hátára a papírlapokat.
 3. Körben járkálva egymás hátára írnak pozitív jelentésű szavakat, kifejezéseket, amelyekkel befejezhetők az alábbi megkezdett mondatok:

Azt szeretem benned, hogy _____



Köszönöm, hogy _____

Remélem, sikerül elérned, hogy _____

Nem szükséges, hogy mindenki mindenki hátára írjon, de igyekezzenek a résztvevők minél több csoporttársuknak átadni az üzenetüket.

4. Amikor befejezték az egymás hátára írást, mindenki leveszi a hátáról a papírlapot (segítsenek egymásnak, ha kell).

5. Leülnek, majd megnézhetik a lapokra írtakat.

6. Egyenként elmondják a saját lapjukon szereplő szavakat, üzeneteket és viszonyulásukat a számukra írt szövegekhez. Érdeemes szakaszolni az ismertetést, főként, ha egy-egy lapon sok üzenet van. Kérjük meg a résztvevőket, hogy jól látható helyre függeszék ki papírlapjukat.

Alsómocsolád, 2016. július 31.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: