



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



Figyelem-, észlelés (percepció) és emlékezetfejlesztő játékok

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

Időpont: 2016. július 18.

Elvégzett tevékenység:

Testünk mozgató szervrendszerének alkotóelemei még egészséges idősokban is lassan sorvadnak. Nőknél a menopauza után a folyamat drámaian felgyorsulhat, férfiaknál viszont az egyenletes csökkenés a jellemző. Izomzatunk is leépül a korról, valamint az idegrendszer sem úgy működik már, mint fiatalon. Különösen az egyensúlyozó rendszer és a látás-hallás romlása kiemelendő a testmozgás szempontjából. Több száz tanulmány igazolta már a mozgás krónikus betegségekre gyakorolt jótékony hatását. Nincs ez másképpen a mozgásszervi betegségekkel sem, hiszen e problémák edzéssel szintén megelőzhetők. Kevesen tudják, hogy idősebb korban a már kialakult kórképek esetén is igen hasznos a testmozgás: egyértelműen javíthat a betegségeken. Célunk volt, hogy játékos körülmények között mozgassuk át az egész testet, fokozottan ügyelve a biztonsági szempontokra és az életkori sajátosságokra.

1. *Add tovább a mozdulatot!* Cél figyelni egymásra és megjegyezni, hogy milyen mozdulatot kaptam, s azt a lehető legnagyobb hűséggel leutánozva hogyan tudom tovább adni.

A játékosok körben ülnek. A játékvezető elmondja és bemutatja a játékot, melynek lényege, hogy csak kézzel elindít és átad egy mozdulatot a mellette jobbra ülőnek. A szomszéd az átvett mozdulatot megismételve adja tovább a mellette ülőnek. A többiek figyelnek, hogy pontosan tudják leutánozni a mozdulatot.

Ha legalább egyszer körbeért egy mozdulat, akkor a játékvezető elindít egy másik mozdulatot is, majd egyidejűleg még egyet, de azt már a másik irányba. Most már fokozottan kell figyelni, hogy kellő időben mindenki tovább tudja adni a kapott mozdulatot és ne keverje össze.

2. *Oroszlánok és nyuszik:* A játék hasonlít az előzőhöz, de most plüssállatot kell egymásnak adogatni. Először csak egyet. A játékvezető méri az időt, de rejtve. Majd megkérdezi, mit gondolnak, mennyi idő alatt ért körbe. Ezt követően megkérdi, tudnák-e gyorsabban adogatni egymásnak. Ilyenkor nagyon izgulnak az idősek és egymást noszogatják a gyorsabb játékra, a jobb időeredmény elérésére. A következő körben két plüssállat (oroszlán és nyuszi) jár körbe. Az egyik közvetlenül a játékvezető mellől indul, a másik pedig a körben vele szemben ülőtől. A cél, hogy utolérje a ragadozó a prédát, vagy fordítva.

3. *Találd meg a párod!:* Cél az egymásra figyelés, az emlékezet és a koncentráció javítása és a kifejezőkészség, a kommunikáció fejlesztése. A feladat, hogy párokat találjunk. Ehhez kiosztunk kártyákat, amelyen nagyon jól olvashatóan, nyomtatott betűkkel egymáshoz tartozó dolgok, összeillő, ismert párok vannak egyenként leírva. A kártyákból legyen annyi, hogy mindenkinek jusson egy darab belőle. Mindenki megnézi, elolvassa, hogy mi van a kártyán, de nem mutatja meg a többieknek. A résztvevők felállnak és elkezdenek beszélgetni egymással, úgy, hogy a név említése nélkül bemutatkoznak egymásnak.

Példák a híres párokra: Ádám és Éva, Jancsi és Juliska, János vitéz és Iluska, Csongor és Tünde, Ruttkay Éva és Latinovics Zoltán, Erzsébet királynő és Ferenc József, Trisztán és Izolda, Szendrey Júlia és Petőfi Sándor, Cecey Éva és Bornemissza Gergely, Rómeo és Júlia és a sor folytatható.

A következő körben mindenki húz egy tárgyat, aminek szintén megvan a hozzátartozó párja, ezeket elhelyezzük a kör közepén a földre. Mindenki keresse meg a sajátját. Példák az összetartozó dolgokra: tű és cérna, kanál és villa, fej és kalap, csont és bőr, kenyér és víz, tej és vaj, könyv és betű, fésű és kefe, ceruza és radír, stb.

4. *Tombolahúzás – mutogatással:* Cél az egyszerű tárgyak pantomimszerű bemutatása a játékos kedvet és a fantáziát ösztönzi, a zárkózottságot oldja.

A játékvezető körbemegy, és minden játékost megkér, hogy húzzon egy tombolát a dobozból (ami egy kép lesz, amin egy tárgy van, amit ő nyert a tombolán). Mikor mindenki húzott, a játékosoknak egymás után szavak

nélkül el kell mutogatniuk, el kell játszaniuk a csoportnak, mit nyertek, a többieknek pedig ki kell találniuk.

5. *Kanálból-kanálba:* Cél a figyelem fejlesztése, mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. Körben állva mindenki a kezében tart egy merőkanalat. A körben négy személynél a kanálba beleteszünk annyi babszemet, amennyi csak elfér és megszámloljuk, hány szem. Adott jelre, azonos irányba indítva mindenki átteszi a szomszéd kanálába a szemeket, de kanálból kanálba, kézzel nem szabad azokhoz nyúlni. Közvetlen szomszédok egymásnak nyújtott segítése viszont nincs megtiltva, tehát foghatom a kezét, mikor önti a kanál tartalmát. Addig játszunk így, amíg az utolsó babszem ki nem esik az utolsó kanálból.
6. *Labdatáncoltatás:* Cél a figyelem fejlesztése, mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. A résztvevők körben állnak és egy kiveszített ponyvát tartanak. A ponyván hat lyuk, amin egy teniszlabda átfér, valamint 12 szám. Első körben annyi a feladatuk, hogy egy közepes labdát a ponyván tartsanak állandó mozgásban, leesés nélkül. A következő feladat, hogy a megfeszített ponyván lévő lyukban állítsák meg a közepes labdát. Ezt követően egy teniszlabdát kapnak, ami már átfér a lyukakon. A feladat, hogy végig kell gurítani a labdát a 12 szám sorrendben, de ott is kell tartani 3 mp-ig, anélkül, hogy a lyukon leesik. Ha leesik, előlről kezdeni. Előtte megsaccolni, hogy hány percig fog tartani szerintük.
7. *Lufit az égbe:* Cél a figyelem fejlesztése, mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. A feladat előbb egy, majd több lufi levegőben tartása közösen.
8. *Hajrá Sherlock Holmes..:* A résztvevők körben állnak, egyikőjük középen. A körben állók hátul adogatnak egy kulcsosomót, anélkül, hogy a bent lévő észrevenné, kinél jár. A középsőnek el kell őket kapni, majd helyet cserélnek.
9. *Ki a főnök?* Cél a figyelem fejlesztése. Egy vállalkozó kimegy a szobából és a többiek rövid idő alatt, megegyeznek abban, hogy ki lesz az irányító. Ő a helyén marad és amikor visszajön a vállalkozó, akkor tesz egy jellegzetes mozdulatot, amit mindenki átvesz, vagyis megismétli ezt a mozdulatot, viszonylag gyorsan. Aztán változtat, és a tesz egy másik mozdulatot, a többiek figyelik és utánozzák, de úgy, hogy ne legyen feltűnő, kit figyelnek. Aki kiment, annak kell kitalálni jó megfigyeléssel, hogy kit



utánoznak a többiek. Akinél kitalálta, az megy ki a következő körben, s a csoport meg újra megbeszéli, hogy ki tölti be az irányító szerepét.

10. Foci Európa bajnokság: Cél a mozgáskoordináció és ügyesség fejlesztése. Előbb egy, majd több labdát kell lábbal folyamatos mozgásban tartani. Vicces, amikor egy járókeretet beállítunk kapunak és arra kell gólt rúgniuk. Aki nem tud járni, az is szívesen rúgja a labdát ülő helyzetből is. Ilyenkor arra is szívesen figyelnek, hogy nekik is „passzoljanak”, hogy mindenki labdába érhessen.



Alsómocsolád, 2016. július 31.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

