



**Szakmai beszámoló**  
**„Generációs-híd program –**  
**Fogadd örökbe a Nagyt” 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	Őszi Fény Alapítvány

Az Alapítvány Alsómocsoládért szervezet és az Őszi Fény Alapítvány 2016. június 02-án Vállalkozási szerződést kötött a „Generációs-híd program – Fogadd örökbe a Nagyit” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Dávidné Varga Rózsa** kuratóriumi elnök.

Teljesítési időszak: 2016. június 15. – 2016. június 30.



## Kézművesség

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

**Időpont:** 2016. június 30.

### Elvégzett tevékenység:

A programelem célja a csonka családok kieső, elvesztett vagy meg sem született, távol élő nagyszülő és unokák hiányának enyhítése, a családban betöltetlen szerepek betöltése, a generációk egymáshoz közelítése, az elmagányosodás megelőzése, visszafordítása.

Alapvető állami feladat az idősek megélhetésének biztosítása, a tisztas öregkor lehetővé tétele. Azonban az anyagi biztonság nem jelenti egyben a szellemi és fizikai frissesség megőrzését. Szükség van aktivitásra, gyakorlásra, hogy a képességek, készségek hanyatlását megfékezzük.

A kézműveskedés lefoglalja a kezet és az elmét, kellemes és kreatív időtöltés, mindeközben pihentet is. Ráadásul a végeredmény általában lenyűgöző, dekoratív, szép vagy éppen hasznos.

Egy nem régiben publikált tanulmány szerint, ami a Neurology c. folyóiratban jelent meg, a kézműveskedés, kiváltképp a festés és a szobrászat, jótékony hatással van a középkorú és székporú emberek memóriájára. A kutatók szerint az egyébként is hasznos elfoglaltság segít az idős korban fellépő memóriazavarok és demencia késleltetésében.

Több mint négy éven keresztül tartott a kutatás, amely során 256, átlagosan 87 éves idős embert figyeltek meg és kérdeztek ki, majd tanulmányban rögzítették, hogy mennyi időt töltenek kézműveskedéssel és szocializációval (járnak-e moziba, koncertre, színházba, klubokba).

Azok az emberek, akik az olyan kézműves foglalkozásokat kedvelték, mint például a festés, vagy a szobrászat 73%-kal kevésbé, azok, akik inkább a fadaragást vagy a foltvarrást kedvelték 45%-kal kevésbé, és a szociális természetűek 55%-kal kevésbé voltak hajlamosak memóriazavarra vagy más, kognitív jellegű problémára, mint azok, akik egyáltalán nem űztek ilyen tevékenységeket.



Első alkalommal ezért az otthonban élő idősök kezűességére alapozva kézműves foglalkozást szerveztünk, melynek keretében levendulapárnát és levendula csomagokat készítettünk közösen.

A levendulát régen illatosítóként használták kozmetikumokba, de ma már gyógyító hatása is közismert. Idegi eredetű problémákra, mint depresszió, nyugtalanság, álmatlanság, idegesség, heves szívdobogás és fejfájás ellen is hatásos gyógymód. Ezen kívül megszünteti a rossz emésztést, a felfúvódást, enyhíti a test bármely pontján fellépő gyulladásos folyamatokat. A bőr ekcémás betegségére is hatásos. Csökkenti a magas vérnyomást, tisztítja az epét és a vesét. Virágját és az abból készült illóolajat használhatjuk ruhásszekrénybe téve, ugyanis a levendula elűzi a nem kívánatos látogatókat. A levendula párna az ágy fölé téve, nyugodt álmat biztosít.

Alsómocsolád, 2016. június 30.

Dávidné Varga Rózsa

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

