



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. június 15. – 2016. június 30.



Mentális egészség, szellemi frissesség – rejtvények világa, sudoku párbaj, szellemtó

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

Időpont: 2016. június 28.

Elvégzett tevékenység:

Az életkor előrehaladtával nagyon fontos a mentális egészség, szellemi frissesség fenntartása, megtartása és karbantartása. Idős korban megjelenik a demencia, amely a napi rutin feladatok elvégzésében is komoly nehézséget okoz. Az idősek csoportosan és egyénileg is a mentális egészség megtartásában saját magukon és társaiknak is tudnak segíteni. A szellemi frissességet a rejtvényekkel, sudokuval és szellemtóval lehet napi szinten, akár rutin szerűen is fenntartani, frissen tartani.

Az előadást az idősek nagyon élvezték, bekapcsolódtak a folyamatba és elmesélték, hogy napi szinten ők mit tesznek, azért, hogy a szellemi frissességüket fenntartsák.

- Napi szinten rejtvényt vagy sudokut fejtenek.
- Heti szinten több alkalommal memória játékot játszanak.
- Olvasnak könyveket, újságokat, napilapokat.
- Társasági éltet élnek, tartják a kapcsolatot a rokonokkal, barátokkal és ismerősökkel.
- Aki egészség szempontjából jól bírja, elmegy virágoskertet rendezni, kapálni vagy sétálni és figyeli a természet változásait.

Összességében elmondható, hogy egy vidám napot töltöttünk együtt, ahol mindenki pozitív érzéseket és gondolatokat kapott, amit el tud vinni magával a továbbiakban. Nagyon sok kérdést és hozzászólást kaptunk az előadás során. Az





előadás azt üzenne mindenkinek, hogy fontos a mentális egészség és a szellemi frissesség fenntartása.

Alsómocsolád, 2016. június 30.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

