



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

Mozgásos és sport játékok, szabadtéri és termi játékok

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

Időpont: 2016. július 20.

Elvégzett tevékenység:

Ezeket a játékokat két részre oszthatjuk. Az első csoportba tartozó játékoknak a célja a tapintás, ízlelés, szaglás, látás, hallás „szenzibilizálása”, vagyis játékos formában visszaadni, tudatosítani és elmélyíteni mindazt, amit látunk, hallunk, érzékszerveinken keresztül fogunk fel a környezetünkből. Minden korosztály, egészséges, beteg és fogyatékkal élő is játszhatja, a játéktartalmakat azonban a különböző képességek szerint tagolni kell. A különböző típusú akadályozottságokkal élő idősök számára az ilyen játék különleges esélyt jelent a még meglévő képességek és az önállóság megtartására és javítására.

A másik csoportba a legszélesebb értelemben vett „agytorna”jellegű játékokat soroltuk. Sok terület tartozhat ide: a számolási készségek felelevenítése, a szókincs használata, bővítése, különböző műveltségelemek és kreatív képességek használata, asszociációs készségek. Az idetartozó játékok közül soknál a gyorsaság is számít – ez az idősök egy részét elsősorban esetleg visszariaszthatja, de jó játékvezetés mellett sokan közülük örömmel tapasztalják meg később, hogy „még mindig vág az agyuk”.

1. *Mit fognak kezeim?* Cél a tapintás, a bőrünkkel való érzékelés fejlesztése. Letakart kosárban sokféle dolgot teszünk, körbevisszük, és mindenki keressen benne legalább egy olyan dolgot, amit tapintással felismer. Ezt jegyezze meg, majd sorban, mindenki elmond egyet a kitapintott tárgyak közül. Próbáljuk meg nem elismételni az előttünk már elmondottat. akkor megbeszéljük, hogy kit mi segített a felismerésben, majd azt is, hogy a

tárgyak tapintásakor milyen élmény jutott eszébe. Természetesen ezt csak akkor, ha kedve van élményét megosztani a csoporttal.

2. *Mit érez nyelvem?* - Ízlelés: teák, ivólevek felismerése.
3. *Mit hall fülem?* - Hangok: hangszerek hangjait felismerni
4. *Milyen illatot érzek?* – Illatok: fűszernövények, illóolajok, fűszerek található dobozokban. Egyenként megszagolják és próbálják kitalálni, hogy milyen növény lehet. Ha nem sikerül meg is lehet őket mutatni. Érdekes az, amikor nem csak az illatok felismerésére törekszünk, hanem az illatok kapcsán felidézett érzéseinket, gondolatainkat is megosztjuk egymással.
5. *Milyen jó a szemem?* Cél szemmértékkel megállapítani bizonyos távolságokat. Először arra kérjük őket, mutassanak 50 cm távolságot a két kezükkel. Majd megmérjük, stimmel-e. Aztán a földtől kell mutatniuk 1 m-t. ezt is megmérjük. Ezt követően az egymás közötti távolságot. A játékvezetők itt is mérik a játékosok egymástól való távolságát. Aztán egyre nagyobb távolságokat próbálunk meg megbecsülni, majd pontosan lemérni.
6. *Ez nem egy colstok, hanem...:* Cél az asszociációs képesség fejlesztése. Gondolkodást, koncentrációt serkentő, némi fantáziát igénylő egyszerű asszociációs játék. Mindenki kap egy colstokot, amiből formálnia kell valamit és a többieknek megmutatni (ház, csillag, szív, stb.)
7. *Szólánc:* Az első játékos mond egy szót. A következő játékosnak az utolsó betűvel új szót kell mondania, úgy hogy ne legyen ismétlődés.
8. *Lábas:* Gondolkodást serkentő, agyat tornáztató játék. Szavakat kell gyűjteni egy megállapodás szerinti kategóriában. Ez lehet, például élőlény, foglalkozás, bútordarab vagy „bármilyen, aminek lába van” – innen származik a játék neve. Megadott idő alatt minél több ilyen szót kell összegyűjteni. Ez a megadott idő általában 2 perc. Ez után lehet „füles”, „fejes” szavakat gyűjteni. Meglepően ötletes megoldások is születhetnek. Az ilyeneket nagy tapssal honorálhatunk.
9. *Kockázzunk!* Memóriapróba és az ötletesség, a nyelvi alkotókészség kipróbálása.

A játékot először csak egy dobókockával próbáljuk ki, majd ha sikeresnek bizonyul, akkor használjunk csak két dobókockát. Ahányat dobtak, annyi

szót kell mondani, olyat, ami az ABC annyiadik betűje ahányat dobott. Vigyázzunk, hogy ne csak főneveket, hanem jelzőket és más szófajokat is mondjunk. Ha körbeértünk és mindenkinek van minimum egy és maximum hat, azonos betűvel kezdődő szava, akkor jöhet a játék második része. A jól megjegyzett szavakból most mindenki alkosson egy mondatot. Kötőszavakkal, jelekkel, ragokkal ki lehet egészíteni a mondatot.

10. *Ország-város, kiscsoportban:* Kiváló agytorna, és a szókincs használatát „élénkíti”, a passzív szókincset is átmozgatja.

A játékosok megállapodnak 8-9 kategóriában, amelyek szinte bármik lehetnek, lehetőleg egy játékon belül ne legyenek egymáshoz nagyon hasonlóak. Lehet például ország, város, híres ember, testrész, állat, név, négybetűs szó stb. Egy játékos találmásra rábök egy újságban egy betűre. Ezzel a betűvel kell a játékosoknak 10 perc alatt minél több szót írniuk az egyes kategóriákhoz. Amikor letelik az idő, a játékosok felolvassák az egyes kategóriákban gyűjtött szavaikat.



Alsómocsolád, 2016. július 31.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

