



# Szakmai beszámoló

## „Napirend program” tevékenység





## Előzmények

### Projekt adatai:

<b>Kedvezményezett</b>	<b>Alsómocsolád Község Önkormányzata</b>
<b>Projekt címe</b>	<b>Mintaprogram a minőségi időskorért</b>
<b>Projekt azonosítója</b>	<b>HU11-0005-A1-2013</b>
<b>Projekt kezdő időpontja</b>	<b>2016.05.02.</b>
<b>Projekt tervezett befejezése</b>	<b>2017.04.30.</b>
<b>Konzorciumi partner</b>	<b>Alapítvány Alsómocsoládért</b>

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.**



## Napirend fontossága időskorban, alvás és pihenés

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

**Időpont:** 2016. június 15.

### Elvégzett tevékenység:

Az életkor előrehaladtával csökken az idős emberek cselekvési készsége, valamint a saját személyükre és a környezetre irányuló érdeklődésük. Az idős ember mind fizikai, mind lelki okból hajlamos arra, hogy elhanyagolja saját magát, valamint környezetét. Megváltozik az életmódja, felcserélődnek a napszakok, a táplálkozás, tisztálkodás rendszertelenül történik. Ennek megakadályozását, visszafordítását célozza a Napirend program, melynek keretében a szellemileg és testileg friss otthonlakók elsajátítják a saját napirend kialakításához szükséges kompetenciákat, majd nem csupán résztvevőként, hanem önkéntesként elesettebb társaik mellett segítőként is megjelennek.

Első alkalommal az alvás és a pihenés fontosságát igyekeztünk hangsúlyozni prezentációval kísért foglalkozásunkon, melyen a résztvevőknek lehetőségük nyílt saját gondolataik, tapasztalataik megosztására is. Az előadás keretében szó esett többek közt

- az életkor meghatározásáról,
- azokról a tulajdonságokról, melyek hatással vannak biológiai életkorunkra,
- összegyűjtöttük azokat a tevékenységeket, külső tényezőket, melyek befolyásolni tudják mindennapi életünket, életszemléletünket,
- közösen megbeszéltük, hogyan lehet méltósággal viselni az öregedést,
- szó volt a napirend kialakításának és betartásának fontosságáról,
- valamint az alvás és a pihenés fiziológiai szükségletéről, az időskorra jellemző változásokról.



Összességében elmondható, hogy a foglalkozáson részt vett idősek jól érezték magukat, hozzászólásaikkal, kérdéseikkel ők maguk is alakították a program menetét, és megismertünk olyan – a napirend betartására alkalmas – jó gyakorlatokat és ötleteket, melyek a többi bentlakó esetében is alkalmazhatók.

Alsómocsolád, 2016. június 30.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

