



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





Téri és testséma-orientációs játékok

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

Időpont: 2016. július 15.

Elvégzett tevékenység:

A mozgásfejlesztés elengedhetetlenül fontos idős korban is. Részterületei a testtudat fejlesztése (testkép, testfogalom, testséma), a tapintás, a mozgásérzékelés, az egyensúlyérzet, a két testfél mozgásának összehangolása, az alapmozgások koordinációjának javítása, a téri tájékozódás fejlesztése, a bizalomerősítő gyakorlatok. Az egyensúlygyakorlatok végzésével fejlődik a testséma, ezt segíti a két testfél integrálása (jobb-bal). Fontos az alapmozgások koordinációjának fejlesztése, a térérzékelés más tárgyakhoz, emberekhez való viszonyban. Emellett folytattuk az ismerkedést is.

1. *Származásom helye – térképkészítés:* Cél egymás jobb megismerése, esetenként az is, hogy ki, honnan költözött be egy tartós bentlakásos intézménybe, vagy ki, melyik utcából jött a klubba, emellett a térben elhelyezkedés gyakorlása.

Kötélből kialakítjuk a terem közepén Magyarország elnagyolt körvonalát, benne a Duna és a Tisza vonalával és a Balatonnal. Mindenki kap egy plüssállatkát, ami őt magát jellemzi. Felállva a „térképen” a megfelelő helyre helyezi az állatkáját, ahol ő született. Egymás jobb megismerésénél nem az a cél, hogy azonnal intimitásokat mondjunk el egymásnak, de érdekes lehet megtudni azt, hogy mégis ki honnan, milyen messziről jött. Érdekes lehet tehát, ha ezt elmondjuk egymásnak. Ha jól esik a csoporttagoknak, néhány mondatban be is mutathatják korábbi otthonuknak helyet adó várost vagy falut.

2. *Fatörzs a szakadék felett...:* Mindenki rááll a fatörzsre (ami egy, a földön kifeszített köté) és a születési dátum (hónap, nap) szerint sorba kell

állniuk, de úgy hogy nem léphetnek le a fatörzsről. Cél egymás segítése, a megfelelő kommunikáció alkalmazása.

3. *Szeretem – nem szeretem*: Ez a játék segíthet abban, hogy a csoporttagok egymás személyiségét jobban megismerjék, még hozzá szórakoztató és élvezetes módon. Minden játékos felír egy listára öt olyan dolgot, amit szeret, és öt olyan dolgot, amit nem szeret. Ez bármi lehet (ételek, színek vagy bármi más). A lapokat összegyűjtjük, amikor mindenki készen van, és a játékvezető egyesével felolvassa a listákat, a többi játékos pedig megpróbálja kitalálni, ki lehet a lista szerzője. A játék kimenete nagymértékben függ attól, hogy a játékosok mennyire ismerik egymást.
4. *Gyerekkorom legszebb emléke*: Cél emlékezni korábbi énkre, bemutatni magunkat a csoportnak, azt, amikor még gyerekek voltunk, vagy fiatalok, vagy mások, mint most. Végül is, a bemutatkozásnak az is hozadéka, hogy az önazonosság, az integritás megerősödjen a csoporttagokban. A gyerekkor felidézése amúgy is jól alkalmazható, hiszen a rövid távú memória hanyatlása mellett a hosszú távra tekintő emlékezet sok mindent megőriz. Vannak, akik szívesen és könnyen mesélnek magukról, vannak, akik nehezebben. Éppen ezért szerencsés, ha úgy kezdjük a történeteket, hogy megállapodunk az egy mesélőre jutó időben, ami nem több, mint három perc. Jó, ha van óra, így tudjuk figyelmeztetni a bőbeszédűeket, hogy másnak is szeretnénk a történetét meghallgatni.
5. *Soha életemben...*: Cél alkalmat adni a régi élmények felelevenítésére. Közben, pedig néha egészen meglepő dolgokat tudhatunk meg játékosársainkról! A körben ülő játékosok sorban mondanak valamit, amit még sohasem csináltak. Például: „Én még sohasem lovagoltam.” A többiek jelzik, hogy az éppen soron lévő játékoson kívül van-e olyan, akire ez szintén igaz. Célszerű minél hétköznapiabb dolgokat megemlíteni.
6. *Tükörjáték*: Az első körben a játékvezető középre áll, majd szembe áll vele egy idős. A játékvezető elkezd mozogni, különféle mozdulatokat végez lassan, míg a szemben álló igyekszik utánozni, mintha a tükörképe lenne. Mindenki kerüljön sorra! A második körben egy idős veszi át a játékvezető szerepét és őt utánozzák a többiek.



Alsómocsolád, 2016. július 31.

Hörnyéki Roland

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

