



Szakmai beszámoló

**„Generációs-híd program –
Fogadd örökbe a Nagyit” 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. október 01. – 2016. október 31.





Tréfás vetélkedő

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

Időpont: 2016. október 20.

Elvégzett tevékenység:

A rendszeres testmozgás hatékonyabb segítség a szellemi frissesség megőrzésében, mint a memóriagyakorlatok vagy egyéb fejtörő játékok, áll egy, a Neurology című szakfolyóiratban közzétett tanulmányban.

A kutatók egyelőre nem tudtak választ adni arra a kérdésre, mi állhat a jelenség hátterében.

Azt sem tudták egyértelműen kizárni, hogy az agy jó egészségi állapota teszi lehetővé az idősök fokozott testmozgását, azaz az ok-okozati kapcsolat iránya nem tisztázott. További, nagy elemszámú vizsgálatok szükségesek a testmozgás agyszugorodást befolyásoló hatásainak feltérképezésére is.

Annyi mindenesetre bizonyos, hogy sem a rendszeres testmozgással, sem a szellemet stimuláló játékokkal nem foghatunk mellé az idősök: az előbbi általános egészségi állapotukat mindenképpen pozitívan befolyásolja, az utóbbi pedig társas kapcsolataikat erősítheti, valamint segíthet a depresszió és fáradtságérzet leküzdésében, ezért a napot a testet és a szellemet egyaránt megmozgató, sok vidám pillanattal járó tréfás vetélkedővel tettük színesebbé, amelyből a résztvevők egészségi állapotuknak megfelelően vették ki a részüket.

Alsómocsolád, 2016. október 31.

Dávidné Varga Rózsa
elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:



MINISZTERELNÖKSÉG