

ProAge

Felkészülés az aktív időskorra

2018-1-HU01-KA204-047707

A 4. hírlevél tartalmából

- Rövid összefoglaló a 4. nemzetközi találkozóról
- Ízelítő a szlovén partnerek anyagából
- Villanások a tesztoktatásokról
- Egyéb hírek

4. nemzetközi találkozóról

Már kevesebb, mint két hónap és január 31-én megjelennek a ProAge Erasmus+ projekt tananyagai az interneten. A ProAge, vagy másként „Felkészülés az aktív időskorra” című projektben négy partner négy különböző témájú tananyagot készített, mely segít felkészülni az aktív időskorra, nemcsak az idősebb, hanem a fiatalabb korosztálynak is. A ProAge negyedik nemzetközi találkozóján a partnerek már az egyes tananyagok véglegesítéséről, formai elemekről, és a következő háromnegyed év terjesztési, népszerűsítési feladatairól tárgyaltak Alsómocsoládon. A 2020-as év középpontjában az elkészült anyagok népszerűsítése lesz helyi, regionális és nemzetközi találkozón keresztül. A találkozón a partnerek beavatják az érdeklődőket, a velük együttműködőket a négy különböző tananyag tartalmáról, elérhetőségeiről, használatuk módjáról. Akit tehát az Alzheimer és Demencia vagy az időskori önkéntesség érdekel, netán fizikailag aktív időtöltéssel és egészséges táplálkozással akar élni, vagy megismerkedni az IT, a számítógépek, mobiltelefonok stb. világával, annak érdemes lesz majd rákattintania ezekre a tananyagokra, melyek egyszerű nyelven íródtak, nemzetkemberek számára is könnyen érthetők.



A 4. nemzetközi találkozó résztvevői



Balogh Anikó előadása a projekt módszertanról és a teszt oktatások tapasztalatairól

Ízelítő a szlovén partnerek anyagából

A ProAge projekt szlovén partnere az A.L.P. Peca d.o.o. az időskorúak számára írt tananyagot, melynek segítségével az egészséges életmódot népszerűsíti. A második célcsoport, ami szintén ideillő, maguk az időskorúak, akik tanulni akarnak az aktív öregedésről és mindezt szeretnék beilleszteni a saját életmódjukba praktikus gyakorlatokkal és könnyen követhető tanácsokkal.

A tananyag elmagyarázza a szövegben alkalmazott szakmai meghatározásokat, hangsúlyozza az egészséges életmód fontosságát és megerősíti, hogy soha nem késő elkezdni javítani az életminőségünkön. Az anyag összefoglalja a különféle szakértői véleményeket és a nemzeti felméréseket és kiegészíti azokat saját megfigyeléseinkkel és egy kérdőíves felmérés eredményeivel.

Egyszerű tornagyakorlatok hozzáadásával, a táplálódóbb ételek választásával, és a baráti és ismeretségi kör bővítésével, pl. g. csoportos edzéseken való részvétel, vagy a többgenerációs központok látogatása, bárki gyorsan és anyagi szempontból probléma nélkül növelheti az élettel való elégedettségét.

A tananyag elmagyarázza, hogy az időskorúak fizikai aktivitásának előmozdítása miért jelent lehetőséget, hogyan lehet elindulni és hogyan lehet az ötleteket valósággá alakítani. A legnépszerűbb fizikai tevékenység típusokat írják le és értékelik annak alapján, hogy kinek mi megfelelő és mi nem, mire kell figyelni egy tevékenység kiválasztásakor. A tevékenységi naplók részletezett, jó gyakorlati példákat adnak és bemutatnak néhány, a testmozgás megfigyelésére szolgáló okoseszközt is.

A tevékenységeket, amelyeket a helyszíni résztvevőkkel végeztünk, részletes leírásokkal és fényképekkel mutatjuk be. Kiépítettük a kapcsolatot a Javornik Egészségügyi Iskola társaságának tagjaival, és együttműködtünk velük együtt 2019. márciusi alapításuk óta. A tagok általában nők és nyugdíjasok, akik minden nap (kivéve a hétvégét) találkoznak reggeli gyakorlatokkal. A férfiak azonban eddig kevésbé kitartónak bizonyultak. A tevékenységek szervezésekor figyelembe vettük a résztvevők fizikai képességeit. Azt, hogy miként érezték magukat, mi lenne érdekes számukra, és mi egészíti ki szokásos programjukat. A közös tevékenységeink előtt és után mindig beszélgettünk velük.

Egyik alkalommal a reggeli tornát egy közeli tóhoz tett kirándulással gazdagítottuk, ott történt a gyakorlás. Sokak számára ez csupán egy rövid 15 perces séta lenne, de a résztvevők különböző egészségi állapota miatt az egész csoport több mint fél óra elteltével érkezett csak be a célba. A fél órás edzés után visszatértünk a kiindulási pontra. A nemzedékek közötti együttműködés szellemében közös rendezvényt szerveztünk csoportjaink és a Ravne óvoda számára - egy olyan reggeli tornát, amely három generációt kötött össze. A legfiatalabbakat, vagyis az óvodásokat, a középső generációt, az oktatókat, akik aktívan részt vesznek a reggeli gyakorlatokban és az

időseket, akik a mi résztvevőink, általában nyugdíjasok. A gyakorlatok a mozgékonyásra és az erőre koncentráltak, és egy dallal fejeztük be a programot.

A nemzedékek közötti értékek és a mozgás alternatív formáinak népszerűsítése céljából kerékpáros napot szerveztünk, ahol 25 kerékpáros (minden korosztályból) csatlakozott hozzánk középiskolás diákoktól az idősekig egy szimbolikus kerékpártúrára Ravne és Prevalje között. A jóga egyre inkább elismert jótékony hatásai miatt felkértünk egy képzett jógatanárt, hogy mutasson be néhány egyszerű technikát. Annak ellenére, hogy a képzést természetben végezték, és hogy a résztvevők 65-80 évesek voltak, érdekes workshopot folytattak.

Az ászanákat úgy végezték, hogy hangsúlyozták a légzést, a belélegzést és a kilégzést, és kifejezetten a konkrét izmokra összpontosították a figyelmet, amelyeknek össze kell húzódnuk egy adott helyzetben. Ugyanakkor a résztvevők megtanultak az arcizmok aktiválásának fontosságát, mivel 57 ilyen arcizom van, és ezeket gyakran elhanyagoljuk. Az arcjóga, amely nem olyan egyszerű, mint amilyennek hangzik, javítja a koponya vérkeringését, és pozitív hatással van a test egész területén.

Érdemes megemlíteni azt is, hogy a tananyag részletesen leírja az ajánlott feladatok sokaságát, így egy 77 éves önkéntesnél teszteltük őket, és a kipróbált gyakorlatokról képeket is adtunk a leírások mellé. Összegezve: a tananyag egyértelmű, hasznos és felhasználóbarát eszköz a célközönség számára, és szórakoztatóan olvasható mindenki számára, aki érdeklődik a téma iránt. Grafikai és stilisztikai szempontból játékosan terveztük, és tippekkel, illetve kihívásokkal egészítettük ki az inspiráció és a motiváció miatt. Mivel a tananyag szabadon elérhető lesz az interneten, számos további link tartalmaz a témához kapcsolódó ingyenes videót vagy szórakoztató tartalmat.



Alenka és Julija tanácskoznak a találkozó alatt

Villanások a tesztoktatásokról

Budapest XV. kerület

Az október-november hónapban tesztoktatást végeztünk az S.O.S. DEMENCIA elkészült tananyagából. A tesztoktatás tapasztalatai beépítésre kerültek a végleges tananyagba és a módszertanba is. A találkozók jó hangulatban zajlottak. Minden oktatási nap végén a résztvevőknek lehetőségük volt az adott nap megélt érzelmek megbeszélésére, feldolgozására.



Katonáné Jordáki Ildikó tart ismertetőt időseknek az elkészült tanagról

Alsómocsolád

Az Őszi Fény Idősoththonban történt meg a próbaoktatás. A szellemi termék készítői több fontos tanulságot levontak az anyag kipróbálása során. Például, más időbeli ütemezés kell a tananyag oktatásában. Lassabban tudtak haladni, így 18 alkalomra módosult az oktatás. A fogalmak beépültek a tananyagba, így nem kellett keresni őket, ez jó volt. A gyakorlás során igényelték, hogy a definíciókat ne kelljen keresni, így azok egy fogalomtárban kerültek kiemelésre. A csoportos gyakorlások jók voltak, mert aki hiányzott egy-egy alkalommal, a hiányzást be tudta pótolni. Az idősek időnként 6 * 45 percen keresztül is tudtak figyelni, de volt olyan is, hogy a 2 * 1,5 óra is sok volt. Fontos, hogy amikor nincs oktatás, a résztvevők akkor is gyakorolják a feladatokat. Pl. a levelezést, próbáljanak levelet küldeni egymásnak. „Legveszélyesebb” témának a közösségi portálokkal való ismerkedés bizonyult. Messenger üzenet, facebook bejegyzés. stb.



Egyéb hírek

Alzheimer Café a XV. kerületben

Minden hónap utolsó csütörtökjén kerül megrendezésre az Alzheimer Café a Pajtás Étteremben (1157 Budapest Zsókavár u. 26.). Az **októberi előadást 2019. október 31-én** tartottuk, melynek témája, a Szedlacsek/ Stiblar féle HANGPANCSI módszer. A Hangpancsi egy új hangterápiás módszer, mely relaxációs alapú, több már meglévő módszertant és szakterületet integrál, így jól használható a demenciával élők zeneterápiája részeként is. Az előadó: Tabi Tímea terápiás munkatárs volt.



A novemberi Alzheimer Café (2019.11.28.) a kerületben működő Hozzátartozói Csoport működését mutatta be.

Előadó: Kiss Ilona mentálhigiénés szakember volt, aki beszélt a Hozzátartozói csoportról, melynek célja, hogy segítse, könnyebbé-, jobbá tegye a demenciával érintett családok mindennapjait.



További hírek

Dr. Sütő Teréz, az Idősek Európai Háza Alapítvány elnöke szervezte AZ ÖREGEDÉS AKTUÁLIS kérdései című 22. Soproni Idősügyi Konferenciát 2019.október 12-15 között.

Társszervező volt a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság, valamint a Magyar Szociálpolitikai Társaság is a helyi szervezőkön kívül.

A Konferencián több kérdésre szerettek volna választ kapni, többek között:

- 20 évvel az 1999. évi Idősek Nemzetközi Évét követően, melyek a kihívások az idősügyben és arra mi a válasza a politikusoknak és az idősügyben dolgozó egészségügyi és szociális szakembereknek.
- MI az önkormányzatok szerepvállalása idősügyi kérdésekben? Eddig 110 Önkormányzat mondhatja el magáról, hogy IDŐSBARÁT!
- 10 évvel ezelőtt fogadta el az Országgyűlés a Nemzeti Idősügyi Stratégiát, hol tartunk most?
- Folyik a nemzeti demencia stratégia megalkotása, erről Dr. Beneda Attila családpolitikáért felelős helyettes államtitkár szólt.
- Az idősök életminőségének megőrzése érdekében tett kormányzati intézkedésekről, a Gyalogló Idősklub Hálózat megteremtéséről, népszerűsítéséről, a nyugdíj életminőséget befolyásoló szerepéről Dr. Horváth Anikó és Hulák Zsuzsanna tartott előadást.
- Az Öregedés aktuális kérdéseiről számos előadó szólt, ebben kiemelt szerepet vállaltak a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaságot képviselő előadók.
- Fontos kérdés volt az idősök jogainak érvényesülése, a gondnokság alá helyezés dilemmája a demenciában szenvedők esetében. A szakemberek képzését, továbbképzését segítő INDA 2 és a DIO programról Dr. Egervári Ágnes tartott előadást.

- A demenciában szenvedőket gondozó családtagokat segítő, 5 éve már Magyarországon is működő Alzheimer Cafék hatékonyságáról Marc.Berthelgeriátriai professzor tartott előadást. A jó gyakorlatok megosztásáról, tapasztalatok átadásáról több, Alzheimer Cafét is működtető előadó szólt.

Konklúzióként elmondható, hogy az előadások kiemelték, a megelőzés fontosságát, az időskori elmagányosodás helyett az örömteli időskor erősítését, a tanulási képesség lehetőségét 65 év felett is.

A konferencia anyagai elérhetőek a www.soszi.sopron.hu honlapon.



Kiadó: Alsómocsolád Község Önkormányzata

E-mail: erasmusplusam@gmail.com

<http://alsomocsolad.hu/>