



TRÉNINGEK

A projekt ezen szakaszában a tréningalkalmakat két típusra bontva szerveztük meg, mely összhangban van a projekt egyéb tevékenységeinek szétválasztásával, amelyek során a szakmai közönséget és az idős célcsoportot kívánjuk minél hatékonyabban és szélesebb körben elérni testreszabott tevékenységek segítségével. Az idősök számára megvalósult tréningalkalmak elsősorban az időskori fizikai aktivitás megőrzését célozták, mivel a kor előre haladtával élettani változások alakulnak ki, például szív- érrendszeri betegségek jelenhetnek meg, csökkenhet a fizikai állóképesség, az izomerő, az ízületi mozgások fájdalmassá, beszűkültté válhatnak. Az izomegyensúly megbomlása helytelen testtartás kialakulásához vezethet, valamint a koordinációs képességek is romolhatnak ezáltal, továbbá egyensúlyi zavarok léphetnek fel, súlyosabb esetben kialakulhat az osteoporosis (csontritkulás) is.

Idős korban a járás is megváltozik: széles alapú és sok esetben csoszogó lesz. Aki viszont fél az eleséstől, az a lába elé néz, lehajtott fejjel jár s ez a testtartását is tovább rontja. A felsorolt elváltozások, tényezők együttes hatására nő az elesések, törések, valamint az ebből fakadó szövődőményes megbetegedések veszélye. Az alkalmazott gyógytorna célja ezen elváltozások, megbetegedések megelőzése elsősorban az izomerő szinten tartása révén. Az izmok összehúzódása javítja a vérellátást, ezáltal a csontépítéshez szükséges ásványi anyagok beépülését biztosítja a szállításon át. Ezen túlmenően a fizikai igénybevétel egy olyan inger, amely a csontszerkezet terhelésén keresztül a csonttömeg növekedését végsősoron pedig a tartás javítását és a mozgás szabadságának megőrzését eredményezi! Ezen célok elérésével csökkenthető a mozgás terén tapasztalt bizonytalanság, növelhető a magabiztosság (ha helyesen tudok mozogni, minden más tevékenységet is nagyobb magabiztossággal végzek el), megelőzhető egy pszichés korlát kialakulása.



A külterületen élő idősök közül többen még nem vettek részt korábban hasonló programon

Az alkalmazott gyógytorna-eljárások közül ki kell emelni a gyengült izmok erősítését, a zsugorodott izmok nyújtását, tartáskorrekciót, koordinációt- valamint az egyensúlyfejlesztést biztosító gyakorlatokat, mozgásokat. A tornagyakorlatok eszközzel, illetve anélkül is végezhetők, a fizikai teljesítőképességnek megfelelően. Az eszközös tornák még jobban fokozzák a torna hatékonyságát, de túl nagy terhelés nem javasolt a már kialakult osteoporosis esetén, mert növeli a sérülések, törések esélyét! A célcsoportban összesen 4 alkalommal szerveztünk csoportos tornát, képzett gyógytornászok vezetésével. A helyi adottságok lehetőséget nyújtottak arra, hogy a négy alkalom közül kettőt a gyógyfürdőben, vízi tornával valósítsunk meg.



A szakembereknek tartott továbbképzésen a régió összes releváns intézménye képviseltette magát

A résztvevők közül többen – elsősorban külterületen élők – még nem jártak a fürdőben, nem vettek részt hasonló programon. A résztvevők bevonásában a tanyai idősek klubja munkatársai és a helyi nyugdíjasklub vezetője volt segítségünkre.

A tornaprogram fogadtatása az idősek körében nagyon kedvező volt, nagy igény mutatkozik a folytatásra, vagy rendszeressé tételre.

A tréning alkalmak másik célcsoportját elsősorban a helyi és régiós szinten működő intézmények szociális szakemberei képezték, de képviseltették magukat egyéb területek is (önkormányzati szervek, egyéni érdeklődők), akik számára szintén két külön alkalommal tartottunk műhelymunkával egybekötött szakmai továbbképzést. A két alkalmas találkozó az idősekkel való kommunikáció témája köré szerveződött, melyek során az alábbi témák kerültek feldolgozásra és értékelésre: kommunikáció változása az életkorral / megértés és nehezítettsége / segítséget kérni, felajánlani, elfogadni / konfliktuskezelés / erőszakmentes kommunikáció. A tréninget szupervízor, coach, terapeuta végzettségű szakember vezette a résztvevők legnagyobb elégedettségére.

EGYÉB ESEMÉNY

November elején a projekt keretében szakmai fórumot szerveztünk Mórahalmon, melynek fókuszában az önkéntesség témája állt és az, hogy hogyan lehetne az önkéntes munkát alkalmazni a meglévő időskori ellátási kapacitások bővítésében, illetve hogyan lehetne a jelenlegi szabadidős tevékenységek körét ezáltal kiterjeszteni. A fórumon a térség összes olyan jelentősebb szervezete képviseltette magát,

amelyeknek a tevékenységében nagy hangsúlyt kap az önkéntesség témája, esetleg profiljuk kizárólag csak erre korlátozódik. Néhány általánosabb érvényű megállapítást követően az egyes szervezetek bemutatkozásával folytatódott a program majd érdekes, kötetlen diskurzus alakult ki a résztvevők között azokról az új lehetőségekről, melyek a projekt keretében esetleg azon túlmutatóan megvalósulhatnak ebben a témában akár régiós szinten is. Ez utóbbi programpont során cseréltek tapasztalatot a résztvevők az önkéntesség generációkat áthidaló irányairól is, melyek a következők lehetnek:

- 1) fiatalok önkéntes tevékenysége idősek felé;
- 2) idősek önkéntes tevékenysége fiatalok felé;
- 3) idősek önkéntes tevékenysége idősek felé;
- 4) idősek önkéntes tevékenysége a köz javára;
- 5) kölcsönös önkénteskedés: idős-fiatal célcsoport közös tevékenységei.



Az önkéntesség témáját is számos szakember közreműködésével jartuk körbe

A rendezvényen az alábbi szervezetek képviseltették magukat.

- Talentum Alapítvány az Önkéntesség Támogatásáért (Ciceri Melinda)
- Szeged-Csanádi Egyházmegyei Karitás (Ancsa-Molnár Hajnalka)
- Egyházmegyei Családközpont (Bucskóné Lehota Ágota)
- Homokháti Szociális Központ (Csótiné Ördög Edit)
- Mórahalom Városi Önkormányzat (Farkas Márta)

FELEZŐRENDEZVÉNY

A felezőrendezvény rendhagyó módon, logisztikai és egyéb szakmai okokból kifolyólag két külön esemény formájában került megrendezésre. Az első, nagyobb lélegzetvételűre december 8-án került sor az Aranyszöm Rendezvényházban, amelyet elsősorban az idős célcsoport, illetve az ő családtagjaik és hozzátartozóik számára szerveztünk. Törekedtünk arra, hogy a helyi célcsoporton kívül a projekt híre a kistérség és a tágabb környék idős lakosságához is eljusson, és nagy örömünkre szolgált, hogy sikerült több mint 100 érdeklődő előtt bemutatni a kezdeményezésünk legfontosabb kitűzött céljait, tevékenységeit illetve az eddig elért eredményeket.



A felezőrendezvény nyilvános eseményét a térség több mint száz idős lakója tisztelte meg jelenlétével

A második részrendezvény inkább a szakmai közönségnek szólt, és ennek megfelelően lényegesen szerényebb létszámú közönség előtt zajlott. Ezt az alkalmat 2016. december 15-én tartottuk. A meghívottak között szerepelt a városvezetés (polgármester, alpolgármester, képviselő-testületi tagok), a szociális ellátórendszer fenntartóinak a képviselői, a projekt tevékenységeibe bevont térségi intézmények munkatársai, valamint a projekt partnerek képviselői is. Ezúttal, a norvég donor partner nem vett részt az eseményen, mivel a néhány héttel korábban megrendezett, a Miniszterelnökség Nemzetközi Együttműködési Programok Végrehajtási Főosztályának szervezésében megvalósult felezőkonferencián már részt vett, így hiánytalanul képviselte magát a teljes projekt konzorcium.



A szűkebb szakmai közönségnek Farkas Márta, projektreferens ismerteti az eddigi eredményeket

Ezen az eseményen is részletesen bemutatásra kerültek a projekt eddigi eredményei, illetve azok a tevékenységek melyek a hátralévő idő nagy részét fogják kitölteni. Szó esett még az építkezés aktuális előrehaladottsági állapotáról is. A programot a projektben érintett szakemberek kötetlen egyeztetésével zárult, ahol elsősorban a projektből hátralévő néhány hónap terveiről és ezek megvalósításáról esett szó.

TERMÁLFALU KÖZÖSSÉGI ÉPÜLET ÉPÍTÉSE

Köszönhetően az enyhe és viszonylag csapadékmentes novemberi és decemberi időjárásnak jóval a kemény januári tél beköszönté előtt sikerült tető alá hozni az épületet, az eredeti kivitelezési ütemterv szerint haladva. Így a zord hetekben is folytatódhatott a munka a beltéri kivitelezési munkákkal. Az építkezés előre haladását folyamatosan dokumentáljuk és a projekt honlapján rendszeresen frissített galériában nyomon is követhetők a kivitelezés egyes fázisai. <http://www.morahalom.hu/beruhazas>

Farkas Márta

Projekt koordinátor

Tel. +36 62 281 022 /178

E-mail: farkasmarta@morahalom.hu