

Szent Borbála

Hírek időseink mindennapjairól

2023 február

A februári hónap telis teli volt eseménnyel és az egyik legnagyobb a farsangi ünnepség volt, amire nagy izgalommal készültünk, de ugyanakkor várva vártuk a tavasz eljövetét is. Sok-sok csodás díszet készítettünk a tavaszi-nyári időszakra. Miközben időseink a nagy erővel rajzolták, vágták, varrták virág- és levélfüzéreinket amellet, hogy újra megtapasztalhatták az alkotás örömét, nagyon jókat beszélgettünk a program alatt. Kicsit jobban megismerhettük egymás személyét és gondolatait is, ezáltal kicsit közelebb is kerülhettünk egymáshoz.



Finommotorika az apróbb testrészeink, kezünk szánk vagy szemünk finom, koordinált mozgását jelenti. Ezek megfelelő ütemben való fejlődése sok szempontból fontos, de időskorban ugyanolyan nélkülözhetetlen e készség fenntartása, el nem hanyagolása. A finommozgások megfelelő fejlettsége az emberi tevékenység, eszközhasználat, ismeretszerzés és önkifejezés alapja.



Szent Borbála

A februárunk is izgalmas volt, telis-tele programokkal. Bár hagyományosan a farsang ilyenkor a leglényegesebb eseményünk, ami persze nagyon jól sikerült ismét. Most azonban mégis egy másik jelentős programról szeretnék írni.

Vetélkedő. Habár az elnevezésben a versengésen van a hangsúly, nekünk ez mégis egy szuper, izgalmas, nevetéssel teli, igazi közösségépítő program. Közel sem az a lényeg, hogy ki jön ki a végén győztesként.



Játékos, színes, szerteágazó feladatokkal nemcsak az elménket, de hallásunkat, látásunkat is használatba vettük. Együtt, mindenki maga tudását beleadva jött létre a megoldás. S ha nem is volt jó, akkor is megmozgattuk agytekervényeinket, s így aznap is tettünk valamit annak érdekében, hogy meglévő tudásunkat megtartsuk, netán erősítsük.

A jutalom természetesen nem maradt el. S nemcsak a győzteseknek. Mindenki kapott egy kis nyalánkságot, sőt az asztalokra is került rágcálnivaló és üdítő, hogy felfrissüljünk.

Szent Barbála

*„A szép nap a szeretet mosolyával
kezdődik”*

Február - a böjtelő hava

Lassan véget ér a tél, újjá éled a természet. Otthonunkban, az I. sz. telephelyen is már nagyon várjuk a tavaszt, a megújulást.

Ennek reményében serényen készülődtünk arra, hogy elbúcsúztathassuk a telet, vidám farsangi mulatozás keretében.

Az idei évben nagyszerű lehetőséget kaptunk fenntartóink jóvoltából, a mulatozásra. A közös farsangi ünnepünket megelőzően, Gesztenyésben láthattuk vendégül a telephelyeink lakóit is, kollégáinkat is. Zenés nótadélutánnak indult és igazán jókedvű, táncos mulatság lett belőle. A jó hangulathoz, a jó zenét: Ambach Attila, régi kedves barátunk szolgáltatta.



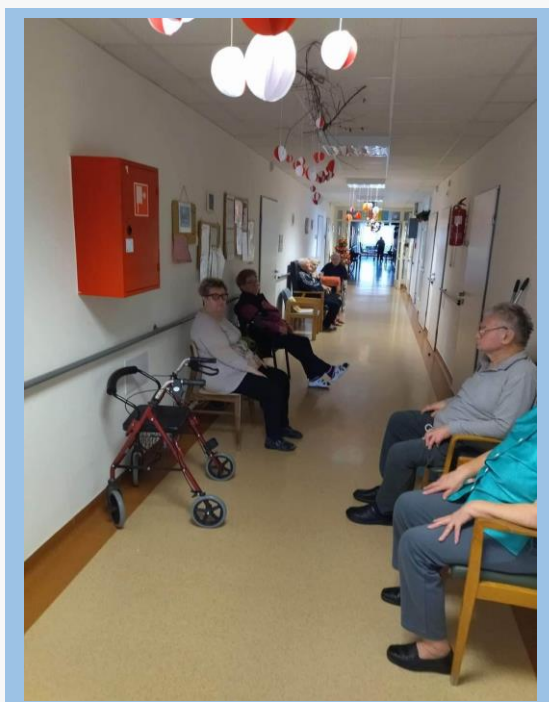
Közben naponta készülődtünk a jelmezes farsangi mulatságra, melynek a Központi telephely adott teret.

Szorgos kezek munkájának köszönhetően elkészültek a jelmezeink is. Már a készítésük is vidámságot hozott a napjainkba, hiszen a próbákön jókat kacagtunk saját magunkon. Majd mikor elérkezett a nap, némi izgalommal telve indultunk útnak: a felfedezésre váró Őslakosokként.

Szent Borbála

A mai városi népszokások már sajnos a plázába járás, és a tv nézés minden nap, pedig a régi hagyományok sokkal szórakoztatóbbak, és értékrendjükben is magasztosabbak, mint a mai szokásaink, még akkor is, ha már sok közülük idejétmúlt.

A népi hagyományok nem csak a kultúra őrzése miatt fontosak. Ezek az események, szokások, ünnepek abban segítenek, hogy a közösséget összetartsák. Arról már nem is beszélve, hogy a legtöbb igen csak mókás és kellemes időtöltést is biztosít. Gondoljunk csak február lévén a farsangi beöltözésre például.

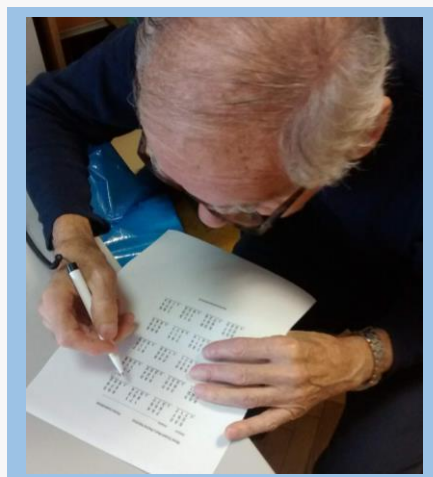
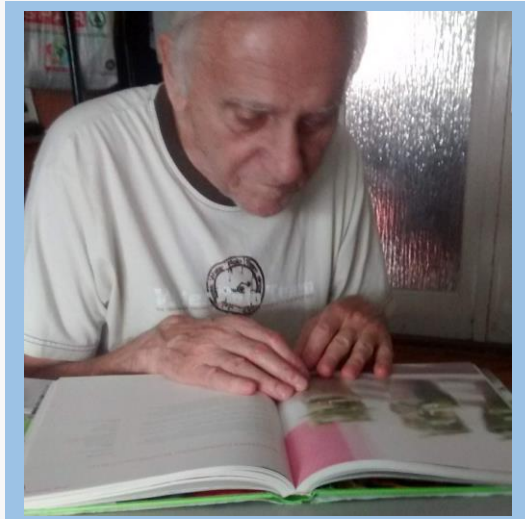


A néphagyományok lakóink számára a fiatalságot és sok szép emléket jelentenek. Szívesen idézik fel emlékeiket, történeteiket. Ők még tudják, mit jelent a balázsolás vagy az hogy mi is történik a gyertyaszenteléskor . vagy például, mikor van a kígyóúzó nap februárban. Tudják, mikor kezdődika böjt, mit lehet és mit nem ez idő alatt. Szeretem ezeket a történeteket, hamar eltelik így a délelőtt.

Szent Borbála

Realitás tudat időseink életében.

Otthonunk lakói közül sokan szenvednek kisebb nagyobb mentális, pszichés és szellemi problémáktól. Az időskor sajátossága, hogy testünk, szellemünk hanyatlásnak indul. Vajon tehetünk e ez ellen valamit? Ha már elkezdődött a szellemi hanyatlás, azaz a demencia jelei tapasztalhatóak csodát nyilván nem várhatunk. Azonban van remény és lehetőség arra, hogy a meglévő szellemi kapacitást megőrizzük. A demencia egyik legnagyobb problémája a jobb és bal agyfélteke koordinálatlan működése. Ez rengeteg kellemetlenséggel jár, a feledékenységtől kezdve a teljes öntudat és személyiségvesztésig. Azonban teljesen egyszerű és hétköznapi tevékenységekkel, kis segítségnyújtással mindez jelentősen lelassítható.



A legkézenfekvőbb a realitás orientációs megerősítés alapja a gyakori, napszaknak megfelelő köszöntés, akár ilyen formában is: " Jó napot kívánok ma hétfőn Önnek Uram/Asszonyom." Ahányszor csak találkozunk a nap folyamán mindig köszönjük hasonló formában. Aztán a zene és a közös éneklés, ami szintén nem igényel különösebb befektetést, szintén rengeteget segít a fentebb említett problémákkal küzdő lakóink realitás tudatának erősítésében. A csúcs pedig a zenés tánc. A legjobb forma az agy koordinált működésének fejlesztésére. Ha ez a koordináltság megvan, csökken a további szellemi hanyatlás mértéke, vagyis a dementalódás folyamata lelassítható. Szervezzünk tehát lakóinknak minél több zenés, táncos programot...

Szent Borbála

A februári hónap nálunk a farsang jegyében telt. A manuális-kreatív terápiákon farsangi dekorációkat készítettünk. A manuális-kreatív foglalkozások célja nem az elkészített munkadarab szépsége, hanem az alkotás öröme, a kreativitás fejlesztése, az önbizalom növelése, a közösség adta élmények átélése, a szociális rehabilitáció.



A játékos torna foglalkozásokat a farsang jegyében táncsal és saját készítésű papír pom-pomokkal tettük változatossá. Az aktivitás, a testmozgás segít, hogy a demenciával élők jobban érezzék magukat a mindennapokban. A testmozgás pozitív érzéseket hív elő, segít a képességek megőrzésében, segíti a koordinációs zavarok kiküszöbölését, és az egész testet átmozgatja.

A februári hónap legjelentősebb eseménye a farsangi bál volt. A programot sok készülődés előzte meg. A táncpróbák, a jelmezkészítés, tervezés jó hangulatban teltek. Jó hangulatú, emlékezetes rendezvényen vettek részt időseink, táncsal, fánkkal, tombolával, minden jóval.