

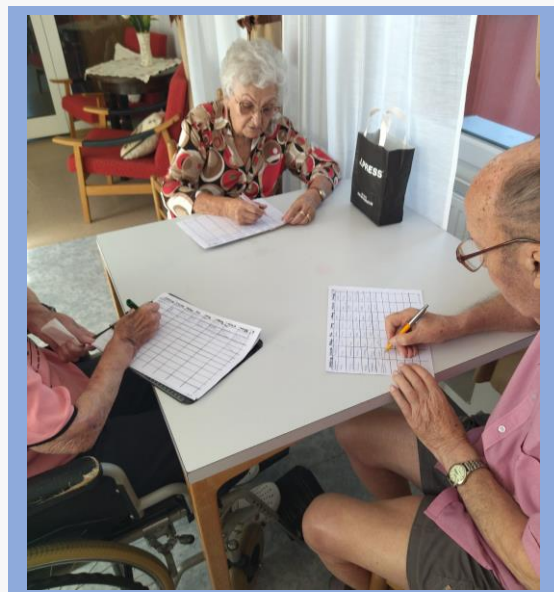
Szent Borbála

Hírek időseink mindennapjairól

2023 július

Ország- Város

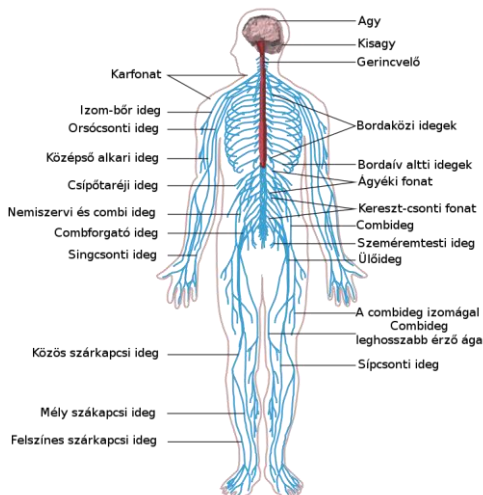
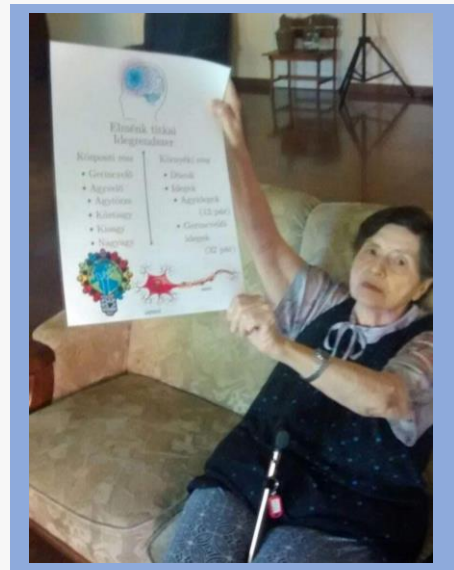
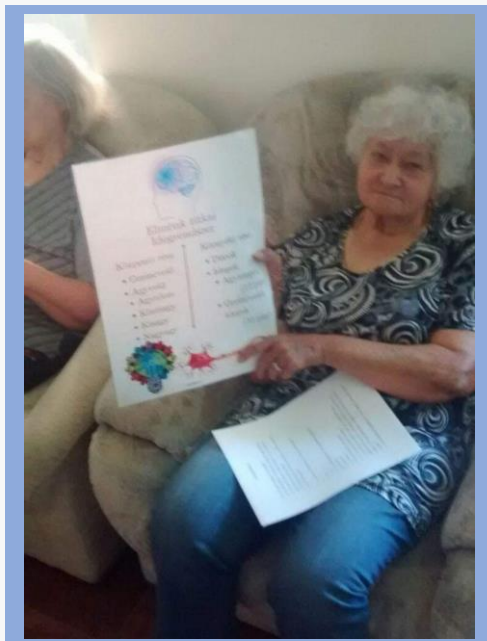
Ország- város ... Mindenki tudja , hogy melyik játékról beszélünk. Időseink is nagyon szeretik és minden héten várják a kedd délutánt amikor ezt játszuk. A játék lényege, hogy megadott betűvel mondunk országot, várost, fiút és lánynevet, növényt illetve állatnevet, valamint egy tárgyat.



Mindamellett, hogy a résztvevők nagyon frappáns illetve időnként mókás válaszokat írnak, melyen nagyon jókat derülünk, fontos pá szót említeni a játékosokról is. A kis csapat- ahogy én hívom őket- egy nagyon jól összehozott társaság. Jól ismerik, segítik, szeretik egymást. Türelmesen kivárlják a másik választát, ha elakadnak súgnak is neki. Egyúttal nagyon befogadóak, hisz bárkit szívesen látnak maguk közé.

Szent Borbála

Elménk titkai előadásunk 3. részében az idegrendszerről beszélgettünk interaktív módon. Meglepő volt mennyire tájékozottak és nyitottak voltak lakóink a témával kapcsolatban. Szemléltető tábla is készült az elhangzott információ könnyebb memorizálása érdekében. Az egymásra épülő mikro tanulási program célja, hogy megismertessük lakóinkkal az emberi agy működését, rávilágítva annak egyes betegségeire is, mint pl. a demencia.



Az idős kor egyik természetes velejárója szellemi kapacitásunk csökkenése. Vajon mit tehetünk ez ellen? Hogyan éljünk együtt a demenciával? Többek között ezekre a kérdésekre is keressük a választ a tanulási program során. Bízunk benne, hogy az elhangzottak segítenek majd jobban megérteni és elfogadni a demenciában és egyéb pszichés betegségeken szenvedő lakóinkat.

Szent Borbála

„A tánc felemel, erőt ad, gyógyít, és közel visz a szívekhez.”

A tanulás segítő program keretében, új fejezetet kezdtem az I. sz. telephelyen, Gesztenyésben. A fő téma, ami köré építem a programot: a tánc.



A tánc játékonny hatásai

Miről fogunk ma beszélni?

- Mit jelent a szó: tánc. A tánc eredete
- Az élővilágban hol, hogyan és mikortól jelenik meg a tánc?
- Miért fontos a tánc?
- Hogyan befolyásolja az egészségünket?

2

MIT GONDOLNAK?

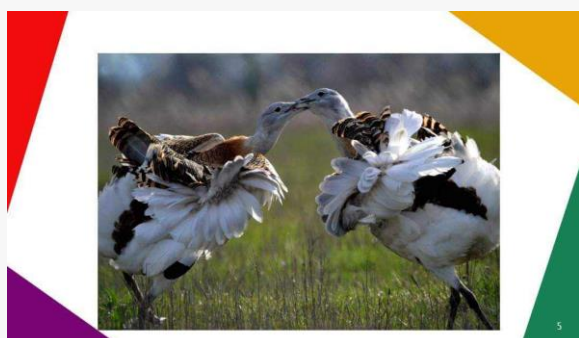
- Hatással van a tánc a lelkünkre?
- Hogyan befolyásolja a hangulatunkat?
- Alkalmazható-e a táncterápia a demenciával élők segítésére?

3

TÁNC AZ ÉLŐVILÁGBAN

ÁLLATVILÁG:	EMBEREK:
• Párválasztás • Fajfenntartás • Üzenet átadó eszköz	Ösidők Jelen

4



TÁNC

„Egy művészeti és sportág, amely a test – jellemzően ritmikus, zenére történő – mozgásával fejez ki érzelmeket, épít társadalmi kapcsolatokat, de spirituális tartalommal is bírhat. A tánc az emberek közötti nonverbális kommunikáció eszközeként is tekinthető, de a szót állatok vonatkozásában is használják”

6

ÖSIDŐK TÁNCAI

- Bő termés reménye
- Sikeres vadászat
- Udvarlás, nász
- Gyógyulás reményében
- Sok csapadék

7

MANAPSÁG A TÁNC...

- Szórakoztatás
- Szórakozás
- Sport
- Művészet
- Mentális és fizikális jó létért

8

Szent Borbála

TÁNC FIZIKÁLIS HATÁSAI

- Erősíti a keringési rendszert
- Erősíti a szívet
- Növeli a tüdőkapacitást
- Fokozódnak az anyagcsere folyamatok
- Izomcsoportokat mozgat meg
- Egyensúlyt, erőnlétet fejleszt
- Fokozott fizikai bizalmat, önbizalmat ad



9

VÉLEMÉNYÜK SZERINT...

Igaz-e az állításom, hogy a tánc közérzet javító hatással bír?

- HOGYAN?
- Csökken általa az aggodalmaskodás
- Alacsonyabbá válik a stresszhormon szint
- Az egyént erős szociális kapcsolatok révén (új ismeret szerzés, új személyek megismerése)
- Valahová való tartozás érzése fokozódik
- Sikérlmény megélése

HATÁSSAL VAN A HANGULATUNKRA



Pozitív
érzelmeik
megerősödnek

negatív
érzelmeik
háttérbe
szorulnak

10

TÁNC HATÁSAI AZ AGYUNKRA

Mit gondolnak?

A tánc milyen hatást gyakorol a kognitív (gondolkodás, megismerés, információ feldolgozás) képességekre?

Hogyan nyilvánul meg ez a valóságban?



Résztvevők

Megfigyelők

11

TÁNC A DEMENCIA ELLEN

MI A DEMENCIA?

A gondolkodás, az érzelmek és a társas képességek hanyatlása, ami korlátozza a társas életet és a teljesítőképességet

MILYEN KOGNITÍV TERÜLETEKET ÉRINT?

- Memória
- Térigondolkodás
- Megértés
- Tájékozódás
- Számolás
- Nyelvhasználat
- Kreativitás

ÖNÖK SZERINT?

Mi mindent fejleszt a tánc?

- Memória
- Térigondolkodás
- Emlékezet
- Kreativitás
- Figyelem

12



13

ÖSSZEFOGLALÁS:

Miért fontos a tánc?

- Örömtörő
- Javítja a memóriánkat
- Stresszoldó
- Csökkenti a depressziót
- Jól tesz a szívünk egészségének
- Fogynak tőle
- Javítja az egyensúlyunkat
- Energiaküszö teszt
- Bizalomerosító hatása van
- Új barátokat szerezhetünk általa
- Szabad mozgást enged
- Motoros, koordinációs és koncentrációs készséget fejleszt

14

KÖSZÖNÖM
A
FIGYELMÜKET!

15

Szent Borbála

Földünk országai



Miről fogunk ma beszélni?

- Magyarország elhelyezkedése
- Magyarország éghajlata
- Magyarország föld- és vízrajza
- Hungarikumok
- Jelentősebb városok
- Művészet, kultúra, irodalom, zene

The image shows the Hungarian flag, which consists of three horizontal stripes of red, white, and green. Overlaid on the center of the flag is the Hungarian coat of arms, featuring a crown on top of a shield with various symbols, flanked by two lions holding the shield.

-

Ehelyezkedés

- Közép-Európa, Kárpát-medence közepe
- Szomszédok:
 - Szlovákia
 - Ukrajna
 - Románia
 - Szerbia
- Hétfőiről
 - Ausztria



A map of Europe showing Hungary's location in Central Europe. A blue pin marks Hungary. To the left of the map is a list of neighboring countries with their respective flags:

-  Szlovákia (Slovakia)
-  Ukrajna (Ukraine)
-  Románia (Romania)
-  Szerbia (Serbia)
-  Ausztria (Austria)

Below the map, there is a small inset map of the world showing Hungary's location relative to the rest of the world.

-

Éghajlat

- Kévert időjárás
- 4 éghajlat keveredik:
 - nedves kontinentális
 - óceáni
 - sarkvidéki
 - mediterrán

Magyarország éghajlati körzetei (1961-1990)

The map displays Hungary divided into several climate zones, each represented by a different color. The legend on the right lists the following zones and their corresponding colors:

- 1. Óceáni (blue)
- 2. Nedves kontinentális (light blue)
- 3. Száraz kontinentális (yellow)
- 4. Száraz kontinentális (orange)
- 5. Száraz kontinentális (red)
- 6. Száraz kontinentális (dark red)
- 7. Száraz kontinentális (brown)
- 8. Száraz kontinentális (dark brown)
- 9. Száraz kontinentális (black)

The map shows a clear gradient from west to east, with the western part of the country (near the coast) being more oceanic (blue) and the eastern part being more continental (red and brown).

Source: Magyar Meteorológiai Szolgálat

-

Domborzat és vízrajz

- Nagy része 200m alatti, csak 2% 300 m feletti
- Legmagasabb Kékes (1014m)
- Kisalföld, Dunántúli-dombság, Dunántúli-középhegység, Alföld, Északi-középhegység, Nyugatmagyarországi peremvidék-Alpokalja

A topographic map of Hungary with elevation contours. Major cities like Budapest, Debrecen, Szeged, and Győr are marked. The map shows the Danube River (Duna) flowing through the country, and the Tisza River (Tisza) in the south. The terrain is mostly green, indicating lower elevations, with some brown areas representing higher elevations in the north and west.

-

Hungarikumok

- A "hungarikum" a magyarság csúcsteljesítményét jelölő gyűjtőfogalom, amely olyan megkülönböztetésre, kiemelésre méltó értéket jelez, amely a magyarságra jellemző tulajdonság, egyediség, különlegesség és minőség.



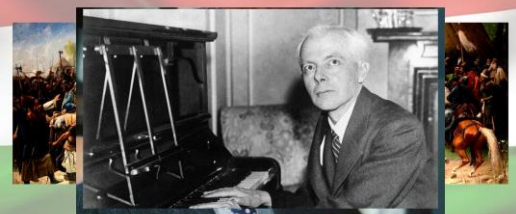
-

Szent Borbála

Jelentősebb városok



Művészet, kultúra



Irodalom

• Teljesség igénye nélkül:

Petőfi Sándor, Ady Endre, Tóth Árpád, Juhász Gyula, Kölcsey Ferenc, Szerb Antal, Kosztolányi Dezső, Móra Ferenc...



Zene

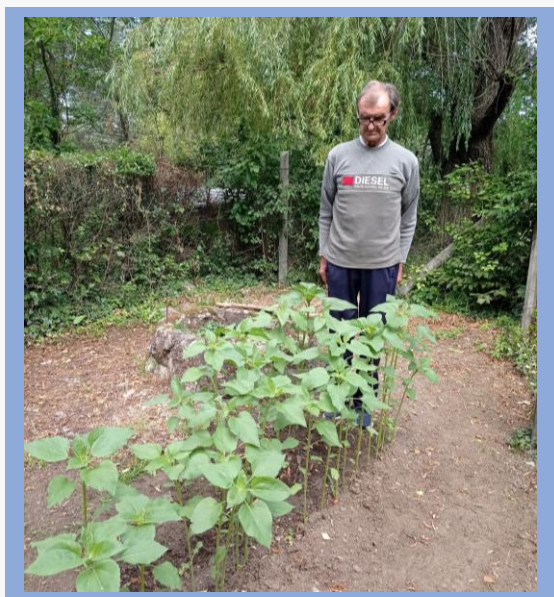
- <https://www.youtube.com/watch?v=9eNCxNandY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qhoiYodJyIE>



Köszönöm a figyelmet!

Szent Borbála

A júliusi hónap is kellően mozgalmas és színes volt ahhoz, hogy könnyedén fel tudjunk idézni jó néhány kellemes emléket a téli, borongós hónapokban. Nem telt el úgy hét, hogy ne tartottunk volna születésnapot vagy névnapot, miközben a kertünket is szépen, lelkiismeretesen gondoztuk és természetesen tovább készültünk a juniálisra/juliálisra, amit ebben a hónapban sikerült is előadnunk.



Óriási öröm volt időseink számára, hogy előadhatták a Korda Gyuri bácsi – Reptér című dalára koreografált táncukat, amit ugyan elmosott az eső időseink mégis örömmel, arcukon hatalmas mosollyal emlékeznek vissza, hiszen nagyon jó volt a hangulat, jókat táncoltak és finomakat ettek.

A kertünk gondozása szintén egy hatalmas öröm volt időseinknek, akik nagyon lelkiismeretesen, szívesen tettek-vettek a kis konyhakertünkben. A napraforgóink óriásit nőttek, a paradicsomjaink szépen elkezdtek virágozni egyszóval virágba borult az udvarunk.