

Beszámoló

„Társadalmi együttműködést elősegítő komplex programok az Óperint városrészén" TOP- 6.9.1.-15-SH1-2016-00001 számú pályázat keretében megvalósult programok

2017.06.01-2018.12.31.

1. Törekvés az egészség fejlesztésére (torna)

3x10 alkalmas foglalkozások az Óperint városrészén élő idős lakosság számára

A foglalkozások a Vas Megyei Szakosított Szociális Intézet tornatermében zajlottak, így az intézet lakosai is bekapcsolódhattak a foglalkozásokba. Együtt mozogtak a különböző fogyatékkal élők: mozgáskorlátozott, látás-, illetve hallássérült emberek és a nyugdíjas korúak. Már az első foglalkozásokon kialakult, hogy a jobb egészségi állapotban lévő csoporttagok segítettek a kerekesszékekben ülőknek. A segítők és a segítségre szorulóknak között baráti kapcsolatok is szövődtek.

Etka-jóga foglalkozás 2017.09 - 2017.11.

Az Etka-jóga erőgyűjtő módszer mindenkinek javasolt életkortól, testsúlytól függetlenül. A velünk született természetes képességeket hozza elő, tanuljuk újra.

A résztvevők eltérő egészségi állapota miatt a mozdulatokat széken, vagy kerekesszékekben ülő testhelyzetben végezték. Gyakorolták a természetes testtartást, a lapockák és vállak alapos átmozgatását, a csonterősítő, a bal- és jobb agyféltekéket összehangoló és vérkeringést serkentő mozdulatokat. A foglalkozásokat Kártyikné Benke Etka, azaz Etka Anyó ritmusba szedett bölcs gondolatai is színesítették. Az Etka-jóga foglalkozásokat a természetes légzést gyakorló relaxációval zárták minden alkalommal.

A foglalkozásokat Kovácsné Károlyi Gizella Etka-jóga erőgyűjtő módszer oktató tartotta.

A 10 alkalmas foglalkozáson összesen 165 fő vett részt.



Meridián torna 2018. 02 - 2018.04.

Az ősi felfogás szerint az egészség feltétele az energia szabad, akadálytalan áramlása a testben, a lelki problémák és a betegségek az energiarendszer diszharmóniájaként, energiablokkolóként jelennek meg. Az **öngyógyító tornák** gyakorlataival az ilyen állapotokat fel lehet oldani. A mozgásforma lényege, hogy elősegítse a meridiánokban, vagyis az energiacsatornáknak áramló belső energiák szabad áramlását, melyek harmonizálása révén a szervezet immunrendszerét erősíti, ezért a betegségek nehezebben tudnak kialakulni.

A foglalkozásokat Kovácsné Károlyi Gizella meridián torna oktató.

A 10 foglalkozáson összesen 140 fő vett részt.



Gerinctorna foglalkozások 2018. 09 - 2018.10.

Az idősebb korosztály körében nagyon gyakori a gerincproblémával kapcsolatos panasz. Ezek hátterében állhat kopásos eredetű elváltozás, gerincsérv, csonttritkulás. A gerinctorna foglalkozásokon kifejezetten az idős korosztály számára összeállított gyakorlatokat végeztek, amelyek átmozgatták a gerincet, javították a testtartást, erősítették a törzsizmokat. Az egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok segítenek az időskori elesések megelőzésében is.

Bartalis Beáta gerinctorna oktató tartotta a foglalkozásokat.

Összesen 170 fő vett részt a foglalkozásokon.



2. Törekvés az egészség fejlesztésére (előadássorozat) 2017. 10 - 2018.10.

„Egészséges életmód idős korban is” címmel 8 alkalmas előadássorozat zajlott a Gagarin úti idős klubjában. Az előadásokat kertészmérnök, természetgyógyász és fitoterapeuta tartotta.

A résztvevők hallhattak többek közt a búzafű jótékony hatásairól, egészséges táplálkozás fontosságáról és a natúrkozmetikumokról is.

A programon összesen 212 fő vett részt.



3. Törekvés az egészség fejlesztésére (helyi prevenciós szolgáltatások biztosítása, szűrővizsgálatok tartása) 2017.10 - 2018.10.

A tanácsadások, szűrővizsgálatok célja az egészséghez kötődő, egészségvédelemmel kapcsolatos tudatos magatartásformák népszerűsítése, szűrések biztosítása az idős korban: vérnyomás, vércukor-és koleszterinszint, testsúly-és testzsír százalék mérés és audiométerrel végzett hallásvizsgálat, mellvizsgálat. Az ingyenes szűrővizsgálatok minden alkalommal védőnők közreműködésével történtek.

Szűrések időpontjai és létszámadatok:

2018. 01. 25. - 33 fő

2018. 04. 12. - 32 fő

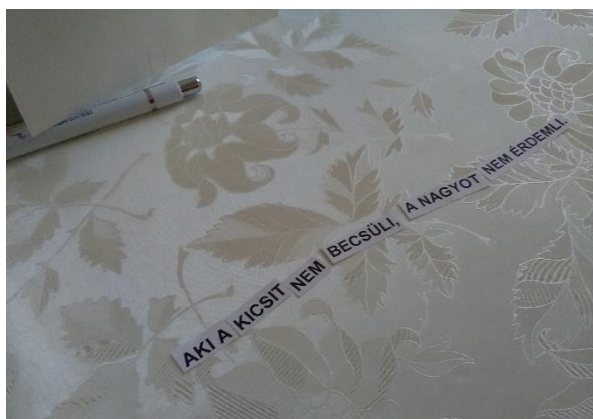
2018. 09. 27. - 23 fő



4. Törekvés az egészség fejlesztésére (szellemi vetélkedő)

2017. október 17-én került megrendezésre az első szellemi vetélkedő az idősek Klubjainak részvételével a pályázat keretében.

Négy fős csapatok vettek részt a vetélkedőn, amelyen a feladatok között szerepelt földrajzi TOTÓ, irodalmi kérdések, szombathelyi születésű híres emberek felismerése fotó és életrajz alapján, valamint ismert szombathelyi épületekről készített, mozaikokra vágott fotók összerakása és felismerése.



Második alkalommal **2018. február 27-én** szerveztünk szellemi vetélkedőt, ahol a négy csapat versengett egymással. A feladatok között volt szellemi TOTÓ, megadott szavak alapján történet kitalálása, ügyességi feladatok szerepeltek. A program nagyon jó hangulatban zajlott, a résztvevők jól érezték magukat.



Harmadik alkalommal **2018. október 16-án** szerveztünk szellemi vetélkedőt, ahol már öt csapat versengett egymással. A téma Szombathely története volt. A feladatok között szerepelt szellemi TOTÓ Szombathelyről és Szent Mártonról is. Képek alapján fel kellett ismerni a megyében és Szombathelyen született híres embereket, épületeket. Felolvasott versekből ki kellett találni, hogy ki volt az a szombathelyi születésű költő, aki írta a verset.

A szellemi vetélkedőkön résztvevők létszámadatai:

2017. október 17. - 16 fő

2018. február 27. - 17 fő

2018. október 16. - 21 fő



A vetélkedők résztvevőinek vendéglátásáról, a tárgyjutalmakról és az emléklapokról a Kámon-Hús Kft. gondoskodott.

5. Bűnmegelőzést, a közbiztonság javítását elősegítő programok, bűnmegelőzés és közbiztonság erősítésével kapcsolatos képzési, szemléletformáló programok

Az előadások célja, hogy az akcióterületen élők figyelmét felhívjuk a rájuk leselkedő veszélyekre. Felkészíteni őket arra, hogy ne váljanak bűncselekmény áldozatává.

Az előadások témái között szerepelt többek között az időskorúak sérelmére elkövetett trükkös lopások megelőzése, továbbá az idősebb korosztályt leginkább veszélyeztető bűncselekmények elkerülésének lehetőségei. Hangsúlyt kapott a megelőző vagyonvédelem fontossága, a résztvevők tájékoztatást kaptak az alkalmi lopások, a zseblopások és a trükkös lopások jellemzőiről és megelőzésük lehetőségeiről. A résztvevők a bűnmegelőzési tájékoztatáson túl áldozatvédelmi ismeretekkel is gazdagodhattak, választ kaphattak arra, hogy hova, kihez fordulhatnak segítségért, ha bűncselekmény áldozatává váltak.

Az előadásokat Varga Sándor rendőr őrnagy tartotta.

Az előadások időpontjai és létszámadatok:

2018. február 14. - 27 fő

2018. március 21. - 40 fő

2018. augusztus 22. - 19 fő

2018. szeptember 19. - 23 fő

2018-ban 4 alkalommal került megrendezésre a program, összesen 109 fő részvételével.

