



# JÓ GYAKORLAT

– ESZKÖZ ÉS MÓDSZERGYŰJTEMÉNY-  
FÓKUSZBAN A MOZGÁS- ÉS KOGNITÍV  
FEJLESZTÉS



Szolgáltatásfejlesztés a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület által fenntartott időseket és fogyatékos személyeket ellátó intézményekben



## Kedves Olvasó, kedves Kolléga!



A módszertani munka lényege számomra, hogy meg tudjuk mutatni a máltai küldetés egy adott szakterülethez való kapcsolódását, annak okát és mikéntjét. Ez a munka részben elméleti, de az én szememben leginkább gyakorlati. Hiszen célja, hogy a ránk bízott emberek pontosan érezhessék, mitől is máltai egy-egy szolgálatunk, és az azokban dolgozó munkatársaink is mindig pontosan tudják, mit is várunk tőlük. A módszerek azonban legtöbbször nem a tankönyvekben születnek, hanem a napi munkában, amikor a hivatásuknak élő segítők egy-egy probléma során kreatívan, újszerű, a korábbiaknál hatékonyabb megoldásokat, eszközöket keresnek, vagy hoznak létre azért, hogy a rászoruló, a gondozottjaik élete könnyebb legyen.

A közösségben való gondolkodás egyik lényeges eleme, hogy felismerje, ha valaki olyan új megoldást fejlesztett, amely inspiráló lehet a többiek napi feladataiban, vagy akár konkrét megoldási javaslatot ad a közösség többi tagjának. A közösség egyes tagjainak erősségei így válhatnak mindnyájunk közös erősségévé, önzetlenül és büszkén megosztva értékeinket, kincseinket egymással.

Ez a kiadvány a máltai intézmények izgalmas és újszerű megoldásait, eszközeit mutatja be. Nem lehetne a kezünkben azok nélkül az elkötelezett szakemberek nélkül, akik az intézményes ellátásokban elajándékozzák az életüket a fogyatékossgal élő embereknek, az időseknek. És nem lenne értelme bemutatni ezeket azok nélkül a társak nélkül, akik értőn, egymásra figyelve, közösen keresik az új lehetőségeket, egymásra is számíthatnak és támaszkodhatnak ezen a nehéz úton.

Köszönöm, hogy ezen az úton együtt járhatunk!

**Győri-Dani Lajos**  
*Ügyvezető alelnök*

# A KIADVÁNYBAN BEMUTATOTT JÓ GYAKORLATOK

---

## FÓKUSZBAN A MOZGÁS

### 1 Heti mozgásterv

Gondviselés Háza – Monori Szociális Alapszolgáltatásokat Nyújtó Integrált Intézmény

### 2 Kontakt tánc

Gondviselés Háza – Liget Otthon Szolnok

### 3 Ülőtánc foglalkozás

Gondviselés Háza – Időskorúak Otthona Hegyfalu

### 4 Szalagos tánc

Gondviselés Háza Harmónia Időskorúak Otthona, Görcsöny

## FÓKUSZBAN A KOGNITÍV ÉS MEMÓRIAFEJLESZTÉS

### 1 Meseterápia

Gondviselés Háza Fogytékosok Napközi Otthona, Keszthely

### 2 Applikációk használata a kognitív képességek fejlesztésére

Gondviselés Háza Idősek Otthona Bácsalmás

### 3 Emlékek doboza

Gondviselés Háza Baglyaskő Időskorúak Otthona, Salgótarján

### 4 Múzeumpedagógia - "Helybe jön a múzeum"

Gondviselés Háza - Aranyziget Időskorúak Otthona Csongrád

### 5 Színek és versek

Gondviselés Háza Esthajnal Időskorúak Otthona, Pilismarót

## FÓKUSZBAN A Z ESZKÖZFEJLESZTÉS

### 1 Oldalra dőlést megelőző tartószerkezet készítése fekvő-kerékpár géphez

Gondviselés Háza - Fogytékkal Élők Kiszéti Otthona Csongrád

### 2 Célbadobós játékok

Gondviselés Háza – Időskorúak Otthona Acsád

### 3 Matatófal

Gondviselés Háza Sárga Rózsa Időskorúak Otthona, Sármellék



- **tevékenységet** (folyamat, módszer, cselekvés - ezeknek egyes részei, lépései),
- a fejlesztés és aktivizálás során használt saját fejlesztésű **eszközt**, és ezek leírását fontosnak tartotta egybefogni, mely módszerek és eszközök az ellátottak életminőségének javítását szolgálják.

A jó gyakorlatok gyűjtése 2023. áprilisában indult, a felhívásra 22 intézmény küldött be a felhívásnak megfelelő leírásokat. Jó gyakorlatok olyan magasszámban érkeztek, hogy azok két kiadványt is megtöltöttek. 2023-ban a „Jó gyakorlatok I.” jelenik meg, majd 2024-ben a „Jó gyakorlatok II.” kiadvány kiadását is tervezzük.

A jó gyakorlatok gyűjtését tovább folytatjuk, amelyek az Országos Módszertan hamarosan induló honlapján is elérhetőek lesznek.

### A jó gyakorlat fogalom az angol good practice és best practice megfeleltetéseként jelent meg a magyar köznyelvben.

Jó gyakorlatnak tekintünk minden olyan innovatív (gyakorlatias, praktikusszakmai fejlesztés, újítás létrehozása, egy új ötlet megvalósulása) folyamatot, módszert, cselekvést – ezeknek egyes részeit, lépéseit – és/vagy eszközhasználat együttesét, amely az intézményi gyakorlatban és működésben kipróbált, hosszabb ideig sikeresen és hatékonyan alkalmazott, ezért eredményesen átvehető, inspiráló, fenntartható, fejleszthető, dokumentálható folyamat. Hozzájárul a szolgáltatás nyújtás minőségének növeléséhez, mellyel a munkafolyamatok optimalizálódnak.

Ha a jó gyakorlatok különböző minőségű leírására, adott platformon való megjelenítésére tudunk is példát mondani, átadásuknak, vagyis adaptációjuknak nincs még kialakult hagyománya Magyarországon. A szakmai munka kultúrájának ma még nem része a saját magunk által kidolgozott módszerek továbbadása, nyomon követése. Ugyanakkor valódi jó gyakorlatként csak azok a modellek tudnak hatékonyan működni, amelyeknek adaptációs feltételei – legalább részben – kidolgozottak, hiszen az átvételnél egy-egy szakmai jó gyakorlatnak minden egyes esetben új körülményekhez, az intézményi sajátosságokhoz úgy kell tudnia alkalmazkodnia, hogy eredményességét ott is megtarthassa.

Jelen kiadvány – „Jó gyakorlat I.” - célja, hogy a megismert jó gyakorlatok minél szélesebb körben legyenek hasznosíthatók, és kialakuljon aktív, inspiratív szakmai műhely, ahol az intézmények egymásnak átadhatják a tudást, tapasztalatot.



### A jó gyakorlat átvételének részei:

- hajlandóság az eddigi folyamat(ok) megváltoztatására, vagy új folyamat kialakítására
- tiszta, érthető, mérhető célok
- szakértői tervezés a lehető legrészletesebben feltérképezett helyzet alapján
- a program ismertetése, annak közvetítése a kollégák felé (akár rendhagyó módon csapatépítő jelleggel); a cél, hogy felelősséget vállalva magukénak érezzék azt minden szinten,
- kompetens, elkötelezett vezetés
- megfelelő háttérintézmény
- egymás támogatása a megvalósítás folyamatában
- kidolgozott belső kommunikációs csatornarendszer
- a rövid távon elért sikerek mérése, nyilvánosságra hozatala, ünneplése

### Néhány fontos megjegyzés a "jó gyakorlat" koncepciójával kapcsolatban:

- Általánosan elfogadott: A jó gyakorlatok olyan módszerek, eljárások vagy folyamatok, amelyeket szakmai közösségek elfogadnak és ajánlanak azért, mert jónak, hatékonyak vagy eredményesnek bizonyultak.
- Alkalmazható, adaptálható: Fontos, hogy egy jó gyakorlat alkalmazható legyen különböző környezetben és helyzetekben.
- Folyamatos fejlesztés: A jó gyakorlatok nem állnak le fejlődni. Idővel változhatnak, mivel új eredmények vagy egyéb tényezők hatással lehetnek rájuk.
- Kölcsönös megosztás: A jó gyakorlatokat megosztják és terjesztik a szakmai közösségek, intézmények, hogy mások is tanulhassanak belőlük és alkalmazhassák őket.
- Mérhető eredmények: Egy jó gyakorlat beépítése általában mérhető eredménnyel jár. Azaz azok az előnyök vagy hatások, amelyeket egy jó gyakorlat bevezetése hoz, valamilyen módon kvantitatív vagy minőségi mutatókkal igazolhatók.

**A "jó gyakorlat" tehát azért fontos, mert segít az embereknek és szervezeteknek hatékonyabb, eredményesebb és fenntarthatóbb módon működni, és lehetővé teszi az általános fejlődést és előrelépést a különböző szakmai területeken.**





## FÓKUSZBAN A MOZGÁS

---

A napi rendszerességgel végzett mozgás minden ember életében rendkívül fontos. Különösen akkor, ha valakinek valamilyen testi, érzékszervi, vagy értelmi hiányossága van, idős, demens ember. Ezen esetekben különböző módon és mértékben változnak meg az érintett ember képességei. A speciális mozgásfejlesztő tevékenységek hozzájárulnak a testi, érzékszervi, vagy értelmi hiányossággal, demenciával élő emberek meglévő mozgásfunkcióinak, fizikai erőnlétének megőrzéséhez, a testtudat, testséma fejlesztéséhez, az egyensúlyérzés javításához. Egy komplex mozgásfejlesztésen belül több fejlesztési területtel is lehet dolgozni: megváltozott vagy károsodott mozgási és tartási funkciók korrekciója, motoros képességek fejlesztése, finommotorika fejlesztése, érzékelés-észlelés fejlesztése. A rendszeres mozgásnak, mozgásfejlesztésnek, mozgásnevelésnek a fiziológiai hatásán túl hangulatjavító és depressziócsökkentő hatása is van.



Mozgásfejlesztéssorán, akár aktív mozgástevékenységről, akár passzív átmozgatásról legyen szó, mindenképp a cél a sikerélmények biztosítása. A mozgásfejlesztést, mozgásnevelést vagy a passzív átmozgatást, masszázst szomatopedagógus, konduktor vagy gyógytornász végzi, de előzetesen konzultálva az említett szakemberekkel, más segítő szakember, gondozó is végezhet mozgásos gyakorlatokat az ellátottakkal.

Amikor mozgásfejlesztésről beszélünk, minden esetben megjelenik a normalizációs elv, amely szerint nem a megváltozott teljesítőképességgel élő embereket kell „normálissá” tenni, hanem sokkal inkább a körülmények normalizálását kell célul tűzni. Fontos mindeközben, hogy a mozgásfejlesztés a kliens számára egy biztonságot nyújtó légkörben történjen annak érdekében, hogy a kliens azt érezhesse, megbízhat a szakemberben és biztonságban van mellette.



### Mozgásfejlesztés során a motoros funkciók fejlesztési fókuszai lehetnek:

- **Testgyakorlat és fizikai aktivitás:** A testmozgás széles skálája hozzájárul a motoros funkciók fejlesztéséhez. Rendszeres testmozgás, például séta, futás, úszás vagy kerékpározás segít erősíteni az izmokat, javítja az állóképességet és növeli az egyensúlyt. Emellett sportok és játékok, mint például a tenisz, asztalitenisz vagy kosárlabda, elősegítik a koordinációt és a reflexek fejlődését.
- **Egyensúlyfejlesztő gyakorlatok:** A jó egyensúlyi képesség kulcsfontosságú a mindennapi életben, különösen az idősebb korosztály számára. Egyensúlyfejlesztő gyakorlatok, például egy lábon állás, tornapadon egyensúlyozás vagy jóga, segíthetnek ezen a területen.
- **Koordinációs gyakorlatok:** A koordináció a testmozgások és mozgássorok pontos végrehajtásának képessége. A kötélugrás, a labdaütési gyakorlatok vagy a komplex táncmozgások kiválóan fejlesztik a koordinációt.
- **Finom motorikus készségek fejlesztése:** A finom motorikus készségek az apróbb mozgásokhoz, például az ujjak mozgásához kapcsolódnak. Rajzolással, festéssel, szövéssel vagy apró tárgyak összeszerelésével foglalkozó tevékenységek segíthetnek ezen készségek fejlesztésében.
- **Szabadidős tevékenységek:** A tánc, a zenei hangszereken való játék vagy a kertészkedés, segíthetnek a motoros funkciók fejlesztésében, miközben élvezetes és kreatív kikapcsolódást is nyújtanak.
- **Egyensúlyozó és koordinációs játékok:** A hintázás, a kétlábon ugrálás vagy a labdák dobálása célpontokba játékos módon segíthetnek a motoros funkciók fejlesztésében, különösen gyerekek számára.
- **Egyensúlydeszkák és tréning eszközök használata:** Számos speciális eszköz és játékáll rendelkezésre az egyensúly és a koordináció fejlesztésére. Egyensúlydeszkák, labdák, sárgarépa labdák és más eszközök használata segíthet a kihívást jelentő gyakorlatok végrehajtásában.

Az motoros funkciók fejlesztése fontos a kliensek számára. A rendszeres gyakorlás és tevékenységek segíthetnek javítani a motoros készségeket, örömet nyújtanak a testmozgás során és ezzel növelik az önbizalmat. Az egészségesebb és aktívabb életmód elérése érdekében érdemes különböző motoros funkciókat fejlesztő tevékenységeket beépíteni mindennapi rutinunkba.



## MOZGÁS ÉS JÁTÉK

A mozgás és játék szorosan összekapcsolódnak, és mindkettő kulcsszerepet játszik a fogyatékkal élő emberek és az idős, demenciával élő emberek jólétében, a fizikai és mentális egészségük szempontjából.



### A mozgás és játék kapcsolata:

- **Fizikai fejlődés:** A játék és a mozgás szorosan összefügg a fizikai fejlődéssel. A játékos tevékenységek segítik az izmok erősítését, a testtudat kialakítását és a motoros készségek fejlődését. Például az ugrálás, futás, mászás és más fizikai játékok javítják az egyensúlyt és a koordinációt.
- **Szociális készségek:** A közös játékok és mozgásos tevékenységek segítenek a szociális készségek kialakításában és fejlesztésében. A gyerekeknek meg kell osztaniuk a játékot, együtt kell dolgozniuk másokkal, és megtanulniuk konfliktusokat kezelni. Ezek a készségek kulcsfontosságúak a társas kapcsolatok építéséhez és a konfliktusok megoldásához.
- **Kreativitás és képzelőerő:** A játék lehetőséget ad a kreativitás és a képzelőerő kibontakoztatására. A gyerekek képzeletük segítségével megalkothatnak saját játékokat és történeteket, ami fejleszti a kreatív gondolkodást és a problémamegoldó képességet.
- **Stresszcsökkentés:** A játék és a mozgás ideális módja a stressz csökkentésének mind gyerekek, mind felnőttek számára. A fizikai aktivitás során endorfinok szabadulnak fel, amelyek pozitív hatással vannak az érzelmi állapotunkra és segítenek enyhíteni a stresszt és a szorongást.
- **Tanulás és fejlődés:** A játékos tanulás és a mozgás összekapcsolása segíthet a gyerekeknek abban, hogy élvezetes módon tanuljanak és fejlődjenek. Például játékos matematikai vagy tudományostevékenységekről a gyerekek könnyebben megérthetik az elméleti fogalmakat.
- **Egészséges életmód:** A játék és a mozgás hozzájárul az egészséges életmód kialakításához. Rendszeres testmozgás javítja az állóképességet, erősíti az izmokat, és segít megelőzni az elhízást és a krónikus betegségeket.

A mozgás és játék tehát nemcsak szórakoztató, hanem fontos szerepet játszanak a fejlődésünk és jólétünk szempontjából is. Mindenkinek, függetlenül a korától, javasolt beépíteni a mindennapi rutinjába a mozgást és játékot, hogy egyensúlyban tartsa testét és elméjét, valamint élvezhesse az aktív életstílus előnyeit. Azáltal, hogy mozgunk és játszunk, nemcsak egészségesebbek, hanem boldogabbak is lehetünk.

## MOZGÁS ÉS ZENE

A mozgás és zene összekapcsolása olyan gazdag és örömteli élményt kínál, amely számos pozitív hatással lehet az emberi testre és lélekre. A zenére való mozgás – legyen az tánc vagy más fizikai aktivitás – egy módja annak, hogy az emberek kifejezzék érzéseiket, kreativitásukat és energiájukat. Az alábbiakban bemutatjuk, hogy miért fontos és milyen előnyei vannak, ha a mozgást a zenével kombináljuk.

- **Az öröm forrása:** A zene és a mozgás együttesen hozzájárulnak az öröm és boldogság élményéhez. Az embereknek természetes vágyuk van arra, hogy zenére táncoljanak vagy énekeljenek, és ezek a tevékenységek serkentik az agyban az endorfin (a boldogsághormonok) kibocsátását.
- **Testi egészség:** A tánc és más mozgásformák kiváló módszerek a testmozgásra. A tánc segít a kardiovaszkuláris egészség javításában, az izomzat erősítésében és a testsúly kontrollálásában. Rendszeres mozgás segíthet csökkenteni a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát is.
- **Kreativitás és önkifejezés:** A tánc és a mozgás lehetőséget nyújt a kreativitás kibontakoztatására és az önkifejezésre. Az emberek különböző stílusokban és mozgási formákban kifejezhetik önmagukat, ami hozzájárul az egyéni identitás és kreatív kifejezés fejlődéséhez.
- **Stresszcsökkentés:** A zenére való mozgás kiváló módja a stressz és szorongás csökkentésének. A zenére való koncentráció és a mozgás összehangolása segít ellazulni és kikapcsolódni.
- **Szociális kapcsolatok:** A közös táncos vagy zenélő tevékenységek kiváló alkalmat kínálnak arra, hogy kapcsolatokat építsünk és közösségekbe kerüljünk. Táncórák, zenekari gyakorlatok vagy egyszerűen az együtt zenélés barátokkal vagy családtagokkal segíthetnek az összetartás és a szociális kapcsolatok erősítésében.
- **Mozgás terápiás alkalmazása:** A mozgás és zene terápiás célokra is alkalmazható. Az ilyen terápiák segíthetnek a szorongás, depresszió, traumatikus élmények feldolgozása és az önértekelés javítása terén.
- **Kognitív előnyök:** A mozgás és zene összekapcsolása hozzájárulhat a kognitív fejlődéshez is. A ritmusérzék és a koordináció fejlesztése, valamint a zenei memória gyakorlása kognitív előnyöket hozhat.



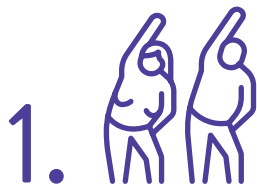
A mozgás – például a séta, a tánc, – és zene összekapcsolása rendkívül gazdag élményt nyújt, amely ötvözi a testi, érzelmi, szociális és kognitív előnyöket. Fontos, hogy megtaláljuk azt a módot, amely a legjobban kifejezi és kielégíti egyéni igényeinket és preferenciáinkat, és élvezzük az örömet és a pozitív hatásokat, amelyeket a mozgás és zene együtt nyújt.

**Az értelmi fogyatékkal élők mozgásfejlesztése** különleges figyelmet és törődést igényel, mivel az egyének képességei és igényei sokfélék. Az értelmi fogyatékkal élők fizikai aktivitásának elősegítése és fejlesztése számos módon történhet. Itt van néhány tipp és megközelítés a mozgásfejlesztésükhöz:

- **Személyre szabott tervek:** Minden egyén egyedi képességekkel és igényekkel rendelkezik. Fontos megismerni az értelmi fogyatékkal élő személy erősségeit és korlátait, és egyéni mozgásfejlesztési tervet készíteni számára. Ez magában foglalhatja a célkitűzéseket és a tevékenységek választását is.
- **Inkluzív mozgásprogramok:** Az inkluzív (elfogadó, befogadó) mozgásprogramok olyan terápiás és testmozgási lehetőségeket kínálnak, amelyek az értelmi fogyatékkal élők számára is megfelelőek és élvezetesek lehetnek. Ezek a programok lehetnek csoportosak vagy egyéni, és segíthetnek a motoros készségek fejlesztésében.
- **Játékos megközelítés:** A játékos megközelítés hatékony lehet az értelmi fogyatékkal élők mozgásfejlesztésében. Olyan tevékenységeket és játékokat lehet választani, amelyek motiválóak és élvezetesek, és amelyek közben a mozgáskészségek is fejlődnek.
- **Támogató személyzet:** A szakemberek, például fizioterapeuták vagy mozgás-terapeuták, segíthetnek a megfelelő mozgásprogramok kiválasztásában és a gyakorlatok megfelelő végrehajtásának megtanításában. A támogató személyzet segíthet az értelmi fogyatékkal élő személynek biztonságosan és hatékonyan mozogni.
- **Közösségi aktivitások:** Az értelmi fogyatékkal élőknek lehetőséget kell adni arra, hogy részt vegyenek közösségi sporteseményeken vagy csoportos testmozgásprogramokban. Ezek az aktivitások lehetőséget nyújtanak a szociális kapcsolatok kialakítására és a közösséghez tartozás élményére.
- **Folyamatos támogatás és figyelem:** A mozgásfejlesztés folyamatos támogatást és figyelmet igényel. Fontos rendszeresen értékelni az egyén előrehaladását, és szükség esetén módosítani a mozgásprogramot.
- **Biztonság:** Mindig fontos biztosítani az értelmi fogyatékkal élő személyek fizikai biztonságát. A megfelelő eszközök és környezet biztosítása segíthet a sérülések megelőzésében.

Az értelmi fogyatékkal élők mozgásfejlesztése kulcsfontosságú az egészségük és jóllétük szempontjából. Fontos, hogy türelemmel és megértéssel közelítsünk az értelmi fogyatékkal élő emberekhez, és lehetőséget adjunk számukra arra, hogy aktívan részt vegyenek a fizikai aktivitásban, miközben támogatjuk az egyedi igényeiket és képességeiket.





## HETI MOZGÁSTERV

Heti tervben rögzített, egyéni igényekre válaszoló, szomatopedagógus mentorálása mellett, egyéni felmérés/megfigyelés alapján összeállított személyre szabott mozgásterv, mozgásmotiváció.

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### **Magyar Máltai Szeretetszolgálat Gondviselés Háza – Monori Szociális Alapszolgáltatásokat Nyújtó Integrált Intézmény**

Az intézmény támogató szolgáltatást és nappali ellátást nyújt fogyatékkal élő embereknek. Mindkét szolgáltatás segíti a szolgáltatást igénybe vevőket a szociális és egészségügyi ellátásokhoz való hozzáféréshez, lehetővé teszi a szabadidős-, kulturális- és sportprogramokon való részvételt, így hozzájárul társadalmi reintegrációjukhoz. Az ellátást a súlyos fogyatékkal élők is igénybe vehetik.

**Cím:**  
2200 Monor,  
Móricz Zsigmond utca 15.  
**Telefon:**  
+36 29/413 432  
**E-mail:**  
monor@maltai.hu

A monori nappali klienseink mozgásállapota, állóképessége általánosan nem kielégítő. Sokan küzdenek túlsúllyal, rossz a testtartásuk, gerincproblémáik vannak. Kirándulásnál, sétánál megfigyelhető, hogy erőnlétük gyenge.

A kliensek mozgásfejlesztésével való tudatos munkát a 2022. év utolsó negyedében kezdtük el.

**Célunk,** hogy a mozgásos tevékenység beépüljön a nappali szolgáltatás mindennapjaiba, így klienseink életébe. Ettől azt vártuk/várjuk, hogy

- javuljon a klienseink mozgásállapota, mozgáskoordinációja, erőnlétük és állóképességük,
- célunk, hogy megakadályozzuk, lassítsuk a további állapotromlást,
- a mozgás, a sport, a teljesítmény elégedettséget, örömet hoz klienseink életébe,
- javuljon a „megjelenésük”, így a beilleszkedésük, elfogadottságuk,
- a mozgás fejlesztése, főleg az egyéni mozgásfejlesztésnek nagy jelentősége lehet a munkára (fejlesztőfoglalkoztatás) való felkészítésben – önfegyelem, kitartás, finommotorika fejlesztése stb.
- kiegyensúlyozottabb lehet az érzelmi élet, illetve a társas kapcsolataik is harmonikusabbá válhatnak a javuló önbecsülés miatt.



### **A mozgásfejlesztés jelenlegi megvalósulása:**

Jelenleg mindennap csoportos foglalkozást tartunk, ami keretezi a napunkat is. A reggeli nyitókör (Ki, hogy van, aktualitások stb.) után a mozgásos foglalkozás következik. Ez lehet – időjárástól függően – szabadban töltött, vagy az épületen belül megtartott.

A foglalkozás időtartama egy óra hosszúságú. A kliensekkel közösen alkalmassá tesszük a környezetet a tornára, előkészítjük a szükséges eszközöket. Eleinte közösen, egy nagy csoportban folyt a tevékenység, jelenleg, a megfigyeléseink mentén már a kognitív képesség és mozgásállapot szerinti csoportbontásban bonyolítjuk.

A foglalkozásokat heti tervben készítjük elő, így a kollégáknak is kiszámítható, kinek kell készülnie az adott foglalkozásra.

Anapi rendszeres mozgáselsajátítására tudatosan figyelünk. Egyéni igényekre is fókuszálunk, ezt megalapozta az egyéni felmérés. Figyelemmel kísérjük a változást, a fejlődést.

A fejlesztési folyamat kapcsán kiemelt fontosságúnak tartjuk a kollégák bevonását, az együttgondolkodást, és hogy olyan gyakorlat alakuljon ki, mely kivitelezhető, hosszú távon fenntartható állandó gyógypedagógusi jelenlét nélkül is.



#### **Eredmények, ami már tapasztalható:**

- A mozgásos aktivitás segítette/segíti a társas kapcsolatok fejlődését. A közösségben a szociális készségek kapcsolatok fokozatosan erősödnek, formálódnak (csapatjátékok során az együttműködés, várakozás a társamra stb.).
- Egyes klienseknél mérhető változás következett be: pl.: képesek a lépcső használatra, futópáda használatára.
- A kliensek kifejezetten igénylik a mozgásos gyakorlatokat, könnyebben bevonhatóak a feladatokba.
- A kollégák tudása gyarapodott, a közös munka számukra is közösségépítő hatású, illetve a klienseket is más szemszögből ismerhették meg.



---

### További céljaink:

- egy mozgásanyag gyűjtemény elkészítése,
  - kis konditerem kialakítása azok számára, akik képesek önállóan, vagy csak minimális felügyelettel mozogni,
  - további szükséges eszközbeszerzések,
  - munkatársak kompetenciájának folyamatos fejlesztése,
  - a felmérés, a folyamatok dokumentálásának egyszerű, de informatív módjának tökéletesítése,
  - a biztonságos mozgáshoz/sporthoz szükséges sport ruházat beszerzése,
  - ösztön a mozgásfejlesztés során fókuszba kerül a munkára való felkészítés is.
- 



### Módszer kialakítása:

Szomatopedagógus segítségével összegyűjtöttük a kliensek mozgásállapotára vonatkozó információkat, megfigyeléseket, rövid, egyéni felmérések készültek. Ezek figyelembevételével kialakult több gyakorlatsor. Ezeket a gyakorlatsorokat a kliensek elsajátították és közben a kollégák is megtanulták, hogy hogyan kell a gyakorlatokat levezetni. A mozgásos tevékenységeket csoportosan végezzük. Folyamatosan keressük a mozgásos aktivitásokat, amiket a mindennapokba be lehet építeni. Ilyet lehet a futópad, sétálópad használata, nordic walking vagy csak az egyszerű séta. Ezen eszközöket akár egyénileg is használni tudják a kliensek és mindennapi programjukba könnyen beilleszthető.



### Kollégák támogatása a folyamat során:

- Rendszeres team-ülések keretében történt a kollégák bevonása, felkészítése, a közös munka megvalósítása.
- Team munka keretében diagnózis ismertetés, megfigyelések, információk összegyűjtése, tapasztalatok megbeszélése,
- A feladatsorok megtanulása együtt a kliensekkel,
- A mozgásfejlesztésért felelős kolléga egyéni támogatása a szomatopedagógus által.



**A súlyosan halmozottan fogyatékos emberek** mozgásfejlesztése különösen összetett és kihívást jelentő feladat, mivel számos fizikai, érzelmi és kognitív korlát lehet jelen. Fontos megérteni, hogy minden egyén egyedi képességekkel és igényekkel rendelkezik, és a mozgásfejlesztési terveket személyre szabottan kell kialakítani.

### **Fontos iránymutatás és megközelítés a súlyosan és halmozottan fogyatékos emberek mozgásfejlesztéséhez:**

- **Egyéni értékelés:** Az első lépés az egyéni értékelés. Ezt szakember, például fizioterapeuta vagy orvos végezheti, hogy felmérje az egyén fizikai állapotát, képességeit és korlátait. Az értékelés alapján egyéni mozgásfejlesztési tervet kell kidolgozni.
- **Kommunikáció:** Ha az érintett személy kommunikációs nehézségekkel küzd, fontos, hogy az értékelés során megfelelő kommunikációs módszereket alkalmazzunk, például vizuális jeleket vagy alternatív kommunikációs eszközöket.
- **Biztonság:** Az elsődleges szempont a biztonság. Biztosítani kell, hogy a mozgásfejlesztés során az egyén ne sérüljön meg. Ehhez a megfelelő eszközöket és felszereléseket kell használni, és szükséges lehet a felügyelet.
- **A tevékenységek személyre szabása:** Az egyéni képességek és korlátok alapján olyan mozgásformákat kell választani, amelyek megfelelnek az érintett személy szükségleteinek és érdeklődésének. Ezek a tevékenységek lehetnek passzív, aktív vagy ülő pozícióban végzett mozgások.
- **Türelem és motiváció:** A súlyosan halmozottan fogyatékos emberek mozgásfejlesztése gyakran hosszabb ideig tart és türelmet igényel. Fontos a támogató, motiváló környezet az érintett személy számára.
- **Rendszeres értékelés és módosítás:** A mozgásfejlesztési tervet rendszeresen értékelni, és szükség esetén módosítani kell, hogy az egyén fejlődjön és a lehető legjobb eredményeket érje el.
- **Közösségi támogatás:** Az érintett személynek támogató közösségre van szüksége. Az olyan közösségi tevékenységek, mint a csoportos mozgásprogramok vagy terápiás központok látogatása, lehetőséget nyújthatnak a kapcsolatok kialakítására és az egyén szociális készségeinek fejlesztésére.

Fontos megjegyezni, hogy a súlyosan halmozottan fogyatékos emberek mozgásfejlesztése egy hosszú távú folyamat, amely megköveteli a támogatást, a türelmet és a megértést az érintett és az őket segítő személyek részéről. Minden egyén képes valamiféle mozgásfejlesztésre, és az ő igényeik és kívánságaik alapján kell kialakítani a fejlesztési programokat.







## KONTAKT TÁNC

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza – Liget Otthon Szolnok

Az intézmény 1991-ben alakult 40 fő engedélyezett létszámmal. Önálló életvitelre nem, vagy csak részben képes, illetve otthonukban már nem gondozható, ezért teljeskörű ellátást igénylő, fogyatékkal élő személyek teljeskörű ellátása történik. Az ápolási, gondozási feladatokon túl, a mentális gondozás, a foglalkoztatás, a szabadidő hasznos eltöltésére helyi és külső programok szervezése kiemelt küldetése az intézménynek. Fejlesztő és rehabilitációs foglalkoztatás keretében napi 4 órában dolgoznak az otthon lakói. A lakók aktívan bekapcsolódnak a Magyar Speciális Olimpia Szövetség és a Magyar Speciális Művészeti Műhely Egyesület tevékenységébe.

**Cím:**

5000 Szolnok,  
Liget utca 27.

**Telefon:**

+36 56/421 410

**E-mail:**

ligetotthon@maltai.hu

A kontakt tánc – más néven kontakt improvizáció vagy kontakt improvizációs tánc – egy modern táncstílus, amely a mozgás és a testkapcsolatok különleges fajtáját fejleszti. Az alapötlet az, hogy a táncosok közvetlen testi kapcsolatot teremtenek egymással, és azáltal kommunikálnak, hogy érintik egymást. Ezen a módon a mozgás és az érintés új dimenzióját hozza létre a táncban.

#### Kontakt tánc fogyatékkal élő emberek számára:

- **Inkluzivitás:** A kontakt táncot gyakran fejlesztik ki és alkalmazzák a fogyatékkal élő emberekkel való inkluzív táncok területén. Így a különböző képességű táncosok együtt vesznek részt ugyanabban a táncban, és kapcsolatot teremtenek egymással.
- **Testérzékelés és mozgás:** A kontakt tánc nagy hangsúlyt fektet a testérzékelésre és a testmozgásra. A fogyatékkal élő emberek felfedezhetik saját testük képességeit és határait, és a saját tempójukban és képességeiknek megfelelően fejlődjenek.
- **Kommunikáció és kapcsolat:** A kontakt tánc különösen erős közösséget és kapcsolatokat teremthet. Ez lehetőséget nyújt a fogyatékkal élő emberek számára arra, hogy másokkal kapcsolatba lépjenek, kommunikáljanak és kifejezzék magukat a mozgás révén.
- **Testi kifejezőképesség:** A kontakt tánc lehetővé teszi a fogyatékkal élő emberek számára, hogy testi kifejezőképességüket fejlesszék, és kreatívan fejezzék ki magukat a mozgás segítségével. Ez segít abban, hogy önbizalmuk és önbecsülésük növekedjen.
- **Testi érintés és biztonság:** A kontakt táncnak az érintésre épülő jellege segíthet a fogyatékkal élő embereknek abban, hogy jobban megértsék és irányítsák a testüket. Emellett a testi érintés egyfajta biztonságot és támogatást is jelenthet a táncosoknak.
- **Rugalmasság és alkalmazkodás:** A kontakt tánc során a fogyatékkal élő emberek alkalmazkodnak saját és partnereik egyedi szükségleteihez és képességeihez. Ez személyre szabott lehet és rugalmasságot biztosít a táncolók számára.
- **Művészi kifejezés:** A kontakt tánc egyfajta művészi kifejezőeszköz is lehet, melyben kreatív módon fejezhetik ki magukat a mozgás és az érintés révén.





Fontos megjegyezni, hogy a kontakt tánc alkalmazása és fejlesztése különböző módon történhet, attól függően, hogy milyen fogyatékossgal élő emberek vesznek részt benne, és milyen céljai vannak a táncnak. Mindenesetre a kontakt tánc lehetőséget nyújthat a fogyatékkal élő emberek számára a testi kifejezőképesség és a közösségi részvétel fejlesztésére.

**Módszer:**

A koreográfia felépítése során fontos a táncban részt vevő személy mozgássérülésének ismerete. A tánc során az egészséges testrész, mozgástartomány mozgásfunkciójának mértékére kell támaszkodni.

A megtanulandó koreográfiát apróbb lépésekre célszerű bontani annak érdekében, hogy a bevont személy minél jobban részt tudjon venni a táncban. Ezek után következik az egyes elemek együttes tanulása, különös figyelemmel a bevont személy állandó visszajelzéseire. Nagyon fontos figyelni a jó hangulatra és az örömeztet megteremtésére, megtartására. Amikor a koreográfiát már minden résztvevő elsajátította, akkor érdemes a produkciót szélesebb körben bemutatni, különböző eseményeken fellépni az alkotással. Az ilyen eseményeken való részvétel motiváló és egyben növeli az elfogadottság érzését a fogyatékkal élő emberekben.

**A demenciával élő emberek** mozgásfejlesztése kulcsfontosságú az egészségük és életminőségük fenntartása szempontjából. Azonban a demencia egy komplex betegség, és a mozgásfejlesztés tervezése és végrehajtása különleges figyelmet és megértést igényel.

#### **A demenciával élő emberek mozgásfejlesztéséhez fontos:**

- **Egyéni értékelés:** Az első lépés az egyéni értékelés. Ezt szakember, például fizioterapeuta vagy orvos végezheti, hogy felmérje az egyén fizikai állapotát, képességeit és korlátait. Az értékelés alapján egyéni mozgásfejlesztési tervet lehet kidolgozni.
- **Biztonság:** Az elsődleges szempont a biztonság. Biztosítani kell, hogy a mozgásfejlesztés során az egyén ne sérüljön meg. Ehhez megfelelő eszközöket és felszereléseket kell használni, és felügyeletre lehet szükség.
- **Lassú és óvatos megközelítés:** A demenciával élő emberek gyakran lassabban reagálnak és nehezebben értik meg az utasításokat. A mozgásfejlesztés során lassú és türelmes tempót kell tartani, és egyszerű utasításokat kell adni.
- **Rutinszerűség:** A mozgásprogramokat rendszeresen és egy megszokott időpontban kell végezni. A rutinszerűség segíthet az érintett személynek megérteni és elfogadni a tevékenységeket.
- **Játékos megközelítés:** A játékos megközelítés hatékony lehet a demenciával élők mozgásfejlesztésében. Olyan tevékenységeket és játékokat lehet választani, amelyek motiválóak és élvezetesek, például zenére történő táncolás vagy labdajátékok.
- **Mentális stimuláció:** A mozgásfejlesztés során a mentális stimuláció is fontos. Például beszélgethetünk az érintett személlyel, vagy használhatunk vizuális segédeszközöket, például színes sávokat vagy céltáblákat.
- **Közösségi támogatás:** Az érintett személynek lehetőséget kell adni arra, hogy részt vegyen közösségi mozgásprogramokban vagy csoportos tevékenységekben. Ezek az aktivitások lehetőséget nyújtanak a kapcsolatok kialakítására és a közösséghez tartozás élményére.
- **Folyamatos értékelés és módosítás:** A mozgásfejlesztési tervet rendszeresen értékelni kell, és szükség esetén módosítani, hogy az egyén fejlődjön és a legjobb eredményeket érje el.

Fontos megjegyezni, hogy a demenciával élő emberek mozgásfejlesztése segíthet a testi egészség fenntartásában és a mozgékonyság megőrzésében. Emellett a megfelelő mozgásprogramok javíthatják az érintett személy hangulatát, csökkenthetik a szorongást és a stresszt, valamint segíthetnek az életminőség javításában. A gondosan tervezett és végrehajtott mozgásfejlesztési programok segíthetnek az érintett személyeknek teljesebb életet élni demenciájuk ellenére.





## 3. ÜLŐTÁNC FOGLALKOZÁS

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza – Időskorúak Otthona Hegyfalu

Intézményünk Hegyfalun, nyugalmas, barátságos környezetben helyezkedik el. Az ott-hon a község központjában található, így tömegközlekedéssel is jól megközelíthető. Az intézmény 2002 óta működik idősök otthonaként, és biztosítja 140 fő időskorú teljeskörű ellátását, ápolását, gondozását. A kastély épületben alakítottunk ki egy 20 fős demens részleget, ahol a fokozott felügyeletre szoruló demens lakóinknak nyújtunk teljeskörű ellátást.

### A tevékenység bemutatása:

A szenior örömtánc kimondottan az idősebb korosztály számára kifejlesztett mozgásforma, melynél nincs szükség előzetes tánc tudásra vagy táncpartnerre. Külföldön már több évtizedes múltja van, néhány éve pedig Magyarországon is egyre szélesebb körben használják. A legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását.

Az örömtánc mozgalom szerves részét képezik az ülőtáncok, melynél a résztvevők a koreográfiákat ülve végzik. Az ülőtánc segítségével a mozgásukban korlátozott lakók is élvezhetik a zene és a mozgás jótékony hatását.

Korábban az intézményünkben ilyen foglalkozás nem volt, az első foglalkozás után lakóinktól nagyon sok pozitív visszajelzést kaptunk. Az ülőtáncot beillesztettük a rendszeres programok közé. A foglalkozások után kértük a lakókat, hogy osszák meg egymással érzéseiket, tapasztalataikat, a foglalkozás esetleges pozitív hatásait. A lakók inspirálták egymást ezekkel a személyes beszámolókkal. A zenére végzett mozgás örömteli és felszabadító hatását minden résztvevő élvezte.

A program azért is hasznos, mivel a résztvevők számára közösségi élményt nyújt. Nem a mozgáshiányra fókuszál, hanem a még meglévő képességek használatára. Az ismert dalok választása által régi emlékeket tudunk felidézni.

A táncot különböző eszközök használatával tudjuk színesíteni. A hangszereken (pl.: csörgő) és a kendőkön túl a lakók által készített eszközök is nagy sikert arattak. A színes szalagokkal díszített pálcákat kézműves foglalkozás keretében készítettük. Törekedtünk rá, hogy egyszerűen elkészíthető és mindenki által könnyen használható eszközt alkossunk.

#### Cím:

9631 Hegyfalu,  
Kossuth u. 2.

#### Telefon:

+36 95/340 180

#### E-mail:

hegyfalu@maltai.hu



### Mi hívta életre?

A Covid-19 járvány az élet sok területére negatív hatással volt. Az időotthonokban élő lakók élettere teljesen beszűkült, minimalizálódott a személyes kontaktusok száma. A járvány enyhülése után szükségét éreztük egy új, friss, lelkesítő program megvalósításának. Választásunk az ülőtáncra esett, ami külföldön már több évtizedes múlttal rendelkezik.

---

### A program várható hatása

Az ülőtánc egyéni, kis- és nagycsoportos foglalkozások keretében is megvalósítható. Ebben a mozgásformában részt tudnak venni különböző egészségi állapotú személyek:

- mozgásukban korlátozottak,
- mentális hanyatlásban érintettek,
- demens személyek.

Az ülőtánc egy kíméletes mozgásforma, melyet életünk végéig űzhetünk, karbantartja a fizikai és a szellemi egészséget egyaránt. Összehangolja a jobb- és bal agyféltekét. Az ülőtánc nemcsak a testre hat jótékonyan, hanem vidámságot jelent a léleknek, az agynak pedig tréninget. A résztvevők élvezhetik a zene és a mozgás jótékony hatásait, miközben javul a kedélyállapotuk.

---

### 1. folyamat: zene kiválasztása

A zene megmozgatja a fantáziát, emlékképeket idéz fel, ezzel javítja a hosszútávú emlékező képességet. Terápiás hatása miatt a demenciában érintettekre is pozitívan hat. Segíthet az ellazulásban, erőt adhat, az önkifejezést támogatja és – nem utolsósorban – közösségformáló erővel is bír.

A zene hallgatása segítséget nyújt azok számára, akik lelki vagy fizikai betegségben szenvednek, szoronganak, fogyatékossgal élnek, krízisen mennek keresztül, vagy csupán jobban szeretnék érezni magukat. A zenés ülőtánc lehetőséget nyújt a kapcsolatteremtéshez, az érzelmek átéléséhez és a felszabadultság érzését nyújtja.

### 2. folyamat: mozgássor összeállítása és begyakorlása

Motorikus képességeket hív elő, melyek segítik a koordinációs-, egyensúlyozó-, mozgás érzékelő-, téritájékozódó-, és ritmusképességeket. Immunrendszert erősítő, preventív szinten tartó hatású.





**3. folyamat:** a kiválasztott zenék és a gyakorlatsorok összehangolása

Fejleszti az önértékelést, lelki egyensúlyt teremt, stresszoldó hatású. Az átélt közös élmények építőleg hatnak a résztvevőkre, mely során a szociális interakciók is gyarapodnak.

#### **Módszer:**

A program megvalósítása előtt sor kerül egy közös megbeszélésre a szociális munkatársak között. A zeneszámok kiválasztása után egyeztetünk, hogy ki melyik zenészeretnek koreografálni. A nyilvános videó megosztó webhelyek számos lehetőséget kínálnak az ülőtánc gyakorlatainak megismeréséhez, elsajátításához.

A lakók által ismert és kedvelt zeneszámok (pl.: Tavasz szél, Nád a házam teteje, Kacsatánc) lejátszásával és a dalokra épülő mozdulatsorok összehangolásával alakítjuk ki az adott ülőtánc foglalkozást. A foglalkozáson a szociális munkatársak által összeállított, betanult koreográfiák kerülnek bemutatásra és begyakorlásra a lakókkal. Első körben zenei aláfestés nélkül a mozdulatok elsajátítása történik. Miután a mozdulatsorok magabiztossá váltak, a zenét is hozzátársítjuk. Kendőkkel és hangszerekkel (pl.: csörgőkkel) színesíthetjük a táncot.

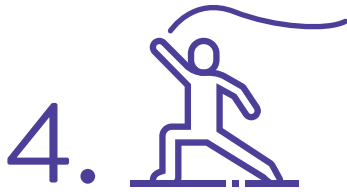
#### **Humán erőforrás szükséglet:**

Minél több kolléga bevonása által színesíthetjük az ötletek kivitelezését. Nálunk gyógytornász és szociális munkatársak közösen vettek részt a megvalósításban. A résztvevő lakók számától függően változik a foglalkozás-vezetők száma.

#### **Helyszín / környezet:**

Az egyéni ill. kiscsoportos ülőtánc megvalósításához kisebb helyiség is alkalmas. A nagycsoportos programhoz viszont egy nagyobb tér szükséges, ahol kör alakban vagy több széksor kialakításával rendezhetjük be a helyszínt. Segítség a lakók számára, ha szemből és velük egy vonalban is ül foglalkoztató, ez megkönnyíti a jobb és bal oldal megkülönböztetését.

Jó idő esetén a csoportos foglalkozás a szabadban is megvalósítható. A friss levegőn töltött idő egyértelműen jó hatással van lelki-szellemi kedélyállapotunkra, energiát, vidámságot hoz a hétköznapokba. A szabadban végzett fizikai aktivitás **hozzájárul a szervezet ellenálló képességének erősítéséhez**, megkönnyíti a pihentető alvást.



## SZALAGOS TÁNC

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza Harmónia Időskorúak Otthona

A Kastélypark Időskorúak Otthona a megyeszékhelytől 20 km-re a Mecsek és a gyűdharkányi hegyek közötti dombvidéken meghúzódó Görcsöny községben található. Baranya megye 60-as évekbeni szociálpolitikája 1965-ben hívta életre az intézményt és mentette meg a Benyovszky kastélyt páratlan 16 hektáros környezetével együtt.

A természetvédelmi park jól kiemeli a kastély különleges épületét és egyben jó szolgálatot tesz a gondozói munkában is, hisz a kastély jelenlegi lakói – jó idő esetén - szívesen tartózkodnak a park fái között. Székhelyünkön 100, míg telephelyünkön 65 férőhelyen nyújtunk időskorú emberek számára gondozást és ápolást.

**Cím:**  
5000 Szolnok,  
Liget utca 27.  
**Telefon:**  
+36 72/372-402

Az ülőtáncban a mozgásukban korlátozott, kerekesszékkal, járókerettel közlekedő lakók is részt tudnak venni. A szalagos táncot 8 évvel ezelőtt egy idősek napi rendezvény hívta életre.

**1.folyamat:** Első körben a zene kiválasztására került sor. Olyan duettet kerestünk, ahol jól megkülönböztethető a női és a férfi énekhang, illetve megfelelő, nem túl gyors a ritmusa. A lakók bevonásával történt a dal kiválasztása, lényeges volt, hogy a lakók jussanak közös konszenzusra.

**2.folyamat:** Ezután került sor az eszközök elkészítésére, szalagok megvásárlására, méretrevágásra. A szalag méretre vágásába a résztvevők bevonhatók.

**3.folyamat:** Következő lépés a mozgássor megtanítása. A tánc javítja az érzékelést, valamint a mozgás koordinációját, továbbá a társakra való figyelmet. A nézőközönség szórakoztatása növeli önbizalmukat, tudatosítja a fontosság és közösséghez tartozás, valamint az önbecsülés érzését.



### Módszer:

A csoport félkörívben leül, szemben állnak a terápiás munkatársak, akik betanítják a mozdulatokat. A zene ütemére, amennyiben a férfihang énekel, akkor a zöld szalag, ha a nőihang énekel, akkor a piros szalag lendül a magasba, majd le. Az előadás alkalmával a terápiás munkatársak a félkör két szélén foglalnak helyet, a szereplők lehetőség szerint egységesen sötét (fekete) ruhába öltöznek, hogy még látványosabb legyen a produkció. Az ötlet megvalósításában, az eszközök elkészítésében, a betanításban a két terápiás munkatárs vett részt, a lakók közül 8-12 fő mutat be a táncot. Viszonylag nagy terület szükséges, hogy székeken ülve, félkörívben 10-14 ember elférjen egymás mellett. Ezzel a tánccal a résztvevők és a közönség nagy öröme saját intézményünk, valamint a görcsönyi Gondviselés Háza Kastélypark Időskorúak Otthona rendezvényeit színesítettük, továbbá felléptünk Komlón, a Szent Borbála Otthon által rendezett Generációs Táncházban is.







## FÓKUSZBAN A KOGNITÍV - ÉS MEMÓRIAFEJLESZTÉS

---

### Mit jelent a „kognitív” fejlesztés?

A szakmai nyelvben gyakran használt „kognitív” kifejezésünk a latin *cognitio* szóból származik, amelynek alapvető jelentése ismeret, megismerés. A *cognitio* az emberi gondolkodás, észlelés, emlékezet, problémamegoldás és döntéshozatal folyamatait foglalja magában.

A kognitív kifejezésünk tehát megismerőt, megismerésre vonatkozót, gondolkodáson alapulót jelent. Fogyatékos emberek kognitív fejlesztése kiemelten fontos, mivel segít javítani a mindennapi életüket, növeli az önállóságukat és életminőségüket. A kognitív fejlesztés során az érintettek képességeiket és készségeiket fejlesztik, ideértve a memóriát, a problémamegoldást, az érvelést, a tanulást és a kommunikációt.

---

### Milyen kognitív funkciókat ismerünk?

A kognitív funkciók olyan mentális folyamatokat jelentenek, amelyek segítségével az ember információkat dolgoz fel, észlel, emlékezik, gondolkodik, problémákat old meg és döntéseket hoz. A kognitív funkciók közé tartoznak pl.:

- Az észlelés során az információk érzékszervek általi feldolgozása és értelmezése valósul meg.
- A figyelem szükséges az információkra való koncentrációhoz, és ahhoz, hogy az információk közül azok válasszuk ki, amelyekre a leginkább szükség van.
- A memória, amely az információk tárolását és visszahívását jelenti. Tartalmazza a rövid távú memóriát (munkamemória) és a hosszú távú memóriát egyaránt.
- A gondolkodás során az információk feldolgozása, értelmezése és összekapcsolása történik. Tartalmazza a logikai gondolkodást, a problémamegoldást és a döntéshozatalt.
- A nyelvi képességek alatt értjük az információk verbális (szóbeli) és nem verbális (nem szóbeli, pl. gesztusok, mimika útján megvalósuló) formában történő kifejezését és megértését.
- A képzelet, amely nem más mint az információk mentális képek formájában való előállítás.
- A térbeli tudatosság, vagyis az információk térbeli elrendezésének észlelése és megértése.
- A végrehajtó funkciók az információk feldolgozását és szervezését irányító magasabb szintű kognitív folyamatok, mint például a tervezés, a problémamegoldás és a döntéshozatal.

Ez a kognitív funkciók együttműködnek egymással, és lehetővé teszik az ember számára, hogy hatékonyan feldolgozza és értelmezze a környezetéből érkező információkat.

#### **Néhány módszer és szempont, amelyek segíthetnek ezen a területen:**

- **Személyre szabott terápia és oktatás:** Az első lépés a fogyatékos típusának és mértékének megértése. Mivel minden egyén más és egyedi szükségletekkel rendelkezik, a személyre szabott terápiás és oktatási terv elkészítése kiemelten fontos. Ebben a tervben meghatározhatók a kognitív célok és a megfelelő módszerek a fejlesztésükre.
- **Kommunikációs készségek fejlesztése:** A kommunikáció fontos része a kognitív fejlesztésnek. A fogyatékos embereknek lehetőséget kell kapniuk arra, hogy kommunikáljanak és kifejezzék gondolataikat és érzéseiket. Beszédszakemberek, alternatív kommunikációs eszközök (pl. kommunikációtáblák vagy számítógépes segédeszközök) és szociális készségek tréningje van ebben segítségünkre.
- **Memória és problémamegoldás:** Memóriaképzés és problémamegoldási képességek fejlesztése a kognitív fejlődés kulcsfontosságú része lehet. Játékok, feladatok és gyakorlatok segíthetnek a memória és az érvelés javításában, miközben fejlesztik a gondolkodási képességeket.
- **Tanulás támogatása:** Az oktatás és a tanulás a fogyatékos emberek számára is elérhetővé tehető személyre szabott tanulási tervvel és megfelelő tanítási módszerekkel. Az interaktív és vizuális eszközök, valamint az érthető és strukturált információk segíthetnek a tanulási folyamatban.
- **Életkori és fejlettségi szint figyelembevétele:** A kognitív fejlesztés során fontos figyelembe venni az életkort és a fejlettségi szintet. A fejlesztő tevékenységek és játékok legyenek megfelelőek az egyén számára.
- **Motiváció és pozitív visszajelzés:** A motiváció és a pozitív visszajelzés kulcsszerepet játszik a kognitív fejlesztés során. Az egyén motiválása, az elért eredmények elismerése és a pozitív eredményekre összpontosítás segít fenntartani az érdeklődést és az elkötelezettséget a fejlesztési folyamatban.
- **Szociális és kulturális beágyazottság:** Az egyén szociális és kulturális környezete is befolyásolja a kognitív fejlesztését. Fontos, hogy a fejlesztési tervek ezeket a tényezőket is figyelembe vegyék, és lehetőséget teremtsenek az egyén beilleszkedésére és részvételére a közösségben.

A kognitív fejlesztés a fogyatékos emberek esetében hosszú távú, aktív folyamat, melyben számos szakember és szakértő segíthet. Az egyéni igények és erősségek felmérése és támogatása kulcsfontosságú a sikerhez. Azáltal, hogy lehetőséget teremtünk a kognitív fejlesztésre, hozzájárulhatunk a fogyatékos emberek önállóságának és életminőségének javításához, valamint támogathatjuk őket abban, hogy aktív résztvevői legyenek a társadalomnak.

---

### Íme néhány hasznos tipp és módszer az értelmi fogyatékos emberek memóriafejlesztéséhez:

- **Könnyen követhető naptár és időrend:** Készíts egy egyszerű naptárt vagy időrendet, amely segít az értelmi fogyatékos egyénnek megjegyezni fontos eseményeket és teendőket. Használj színes jelöléseket és képekkel támogatott időrendet.
- **Rutinszerűség:** Alakíts ki egy napi rutint, amely segít az értelmi fogyatékos személynek megtanulni és megjegyezni a mindennapi teendőket és szokásokat.
- **Mentális asszociációk:** Tanítsd meg az érintett személynek, hogyan hozzon létre mentális asszociációkat az információkhoz. Például segíthetsz neki emlékezni egy fontos dátumra egy személyes történet vagy képzetes helyzet segítségével.
- **Képek és szimbólumok:** Használj képeket vagy szimbólumokat, hogy segítsd az emlékezetet. Készíts flash-kártyákat képekkel és a hozzájuk tartozó szavakkal, amelyeket az érintett személy ismer fel és kapcsol össze.
- **Rögzítés és ismétlés:** Az ismétlés kulcsfontosságú a memóriafejlesztésben. Segítsd az érintett személyt az információk ismétlésében és rögzítésében. Időről időre ismételd meg azokat az információkat, amelyeket meg kell jegyezni.
- **Játékok és gyakorlatok:** Keresztrejtvények, memóriajátékok, szókeresők és egyéb gondolkodási játékok segíthetnek az agy aktívabb tartásában és a memóriafejlesztésben.
- **Közösségi támogatás:** A családtagok és gondozók támogatása kulcsfontosságú az értelmi fogyatékos személyek memóriafejlesztésében, legyenek türelmesek és megértőek, és segítsenek a memóriafejlesztő tevékenységekben.
- **Egyszerűsített kommunikáció:** Használj egyszerű és közérthető nyelvet a kommunikáció során. Az egyszerűsített utasítások és kérdések könnyebben értelmezhetőek és megjegyezhetőek.

---

Az értelmi fogyatékos emberek memóriafejlesztése hosszú távú folyamat, amely türelmet és kitartást igényel. Az érintettek és a gondozók együttműködése segíthet abban, hogy az emlékezet javuljon, és az értelmi fogyatékosággal élők jobb életminőséget érjenek el.

# 1.

## MESETERÁPIA

**Cím:**  
98360. Keszthely,  
Eötvös u. 1.  
**Telefon:**  
+36 83/777 051  
**E-mail:**  
napkozi.keszthely@  
maltai.hu

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### MMSZ Gondviselés Háza Fogyatékosok Napközi Otthona

„Azért jöttem, hogy fény legyek, melegség és alázat, mely surran észrevétlenül és átjárja a házat. S ki vagyok? A Szeretet!” Intézményünk nappali elhelyezést biztosít enyhe- és középsúlyos értelmi fogyatékos, mozgássérült, halmozottan sérült fiatalok és felnőttek számára, akik az intézményes oktatásból, ellátásból kikerültek. Munkánk alapelvei, az ellátottak emberi méltóságának tiszteletben tartása, tolerancia, megértés, türelem, kedvesség, megbízhatóság, megbecsülés a munkatársak és az ellátottak iránt, szakmai tudás, következetesség, kreativitás, összetartás.



A mestertérápia, az értelmi fogyatékkal élők számára kreatív fejlesztési eszköz tud lenni. Fontos tudni, hogy minden egyes egyénnél az eredmények eltérhetnek, és az alkalmazott terápia módját és hatékonyságát az egyéni igényekre kell szabni. Az értelmi fogyatékkal élők számára a mestertérápia többféle módon hasznos lehet:

- **Kreativitás és kifejezés:** A mestertérápia lehetőséget nyújthat az érzelmek kifejezésére és a kreativitásra. Ezek a képességek az értelmi fogyatékkal élők számára fontosak, és a művészi tevékenységek segíthetnek kifejezni gondolataikat és érzéseiket.
- **Önkifejezés és kommunikáció:** A mestertérápia segíthet az önkifejezés és a kommunikáció fejlesztésében, hiszen művészeti tevékenységek segítségével kifejezhetik magukat anélkül, hogy szavakat használnának.





- **Stresszcökkentés:** A művészet különböző formái, így például a mesék feldolgozása, különféle művészeti tevékenységek (festés, rajzolás vagy agyagozás), csökkentik a stresszt, segítenek a relaxációban.
- **Fejlődési lehetőségek:** A meseterápia során az értelmi fogyatékkal élők új készségeket és képességeket fejlesztenek ki, ami lehetőséget ad a személyes fejlődésre és a pozitív önértékelésre.
- **Szociális interakció:** Meseterápia csoportban is végezhető. Ebben az esetben számos interakciós helyzetek segítik a közösségi élmény megtapasztalását.



Fontos azonban megjegyezni, hogy a meseterápia csak egy eszköz a terápiás folyamatban, és minden egyéni esetben más terápiás megközelítések is szükségesek lehetnek. Az értelmi fogyatékkal élők számára a terápia mindig személyre szabottan kell tervezni, és szakember segítségét érdemes kérni a terápia kialakításához és végrehajtásához.

Mindenekelőtt fontos, hogy az értelmi fogyatékkal élőknek lehetőségük legyen kiválasztani és részt venni olyan művészeti tevékenységekben, amelyek érdeklik őket, és amelyek a saját szükségleteikre és képességeikre vannak szabva.

A szolgáltatásokat igénybe vevő klienseink érdekében, szoros kapcsolatot alakítottunk ki a Népmeseponttal Keszthelyen, és az helyi ÉFOÉSZ szervezettel is. A Népmesepont vezetője a mesék segítségével csoportfoglalkozások keretén belül dolgozott a nappali ellátásunk klienseivel. Közös feldolgozták a megfigyelt érzéseket: a feszültségeket, a nehézségeket, bánatot, örömet. A mese által a kliensek felismerték a saját nehézségeiket, megtapasztalták érzelmeiket, feloldották a feszültségeket, megoldásokat találtak a problémákra.

#### **Módszer:**

A meseterapeuta először elmondja az aktuális mesét. Utána közösen is megpróbálják elmesélni, majd különböző módszerekkel feldolgozzák a történetet. Rajzolnak, báboznak, énekelnek, zenélnek, vidám hangulatot varázsolnak az intézményben. Nagyon várja mindenki a csütörtököt, mert nagyon jó közösségi élményt teremt a meseterápia. A társult fejlesztések ügyességre, közönség előtti megnyilvánulásra, egymás elfogadására, inspirálására tanítanak. A zene, az ének, a mozgás mind-mind fejlesztő hatású, mely játékosan, tehát észrevétlenül fejti ki hatását, legjellemzőbben a személyiségfejlődésre. Rengeteget tanulnak a mesékből, a tanulságokból. Az elfogadás, az egymás támogatása, az empátia kialakulása, mind nyomon követhető a klienseknél.



A **demens személyeknél** a memóriafejlesztés kihívást jelenthet, mivel a demencia általában a kognitív funkciók progresszív hanyatlásával jár. Azonban még mindig vannak olyan módszerek és tevékenységek, amelyek segíthetnek az emlékezőképesség fenntartásában és néhány kognitív funkció javításában a demenciával élők esetében is. Fontos megjegyezni, hogy ezek a tevékenységek nem feltétlenül állítják helyre a teljes memóriát, de segíthetnek a demens személyek jobb életminőségének elérésében és az agy aktívabb tartásában.

#### **Néhány memóriafejlesztési lehetőség demens személyek számára:**

- **Mozgás és testmozgás:** A rendszeres testmozgás javítja az agy vérellátását, és az agyi egészség támogatásában játszhat szerepet. A séta vagy a könnyű testmozgások – például a vízitorna – segíthetnek aktívabbnak maradni.
- **Mentális tevékenységek:** Az agyat stimuláló mentális tevékenységek, például keresztrejtvények megoldása, szókeresők kitöltése, vagy kézimunkázás (pl. horgolás vagy kötés) segíthetnek az agy aktív tartásában.
- **Zene terápia:** A zene hallgatása vagy zenélés segíthet az érzelmek kifejezésében és az emlékezésben. A zeneterápia nyugtató hatású lehet és segíthet a stressz csökkentésében.
- **Szociális tevékenységek:** A társas kapcsolatok fenntartása és szociális tevékenységekben való részvétel is segíthet az érzelmi és kognitív jólét fenntartásában.
- **Étel és táplálkozás:** Az egészséges étrend és a megfelelő hidratáltság fontos az agy megfelelő működéséhez. Az omega-3 zsírsavakat tartalmazó ételek, hasznosak lehetnek.
- **Memóriajegyzetek és naptárak használata:** A demens betegeknek segíthet az életüket és napi teendőiket megjegyezni a memóriajegyzetek és naptárak használata. Ezeket egyszerűen és világosan kell elkészíteni.
- **Rutinszerűség:** A napi rutin és a konzisztencia segíthet a betegeknek az információk jobb megjegyzésében és a tevékenységek végrehajtásában.
- **Memóriafejlesztő játékok:** Az olyan gondolkodást fejlesztő játékok, mint például a memóriajátékok vagy a logikai játékok, segíthetnek az agy kognitív funkcióinak fenntartásában.

Fontos, hogy az említett tevékenységek és módszerek egyénenként változhatnak, és a demens személyek szükségleteihez és képességeihez kell igazítani őket. A családtagok és gondozók szerepe is kulcsfontosságú a megfelelő támogatás nyújtásában és az emlékezőképesség fenntartásában. A demencia kezelése komplex folyamat, amely orvosi és pszichoszociális intézkedéseket egyaránt igényel.



## 2.

### APPLIKÁCIÓK HASZNÁLATA A KOGNITÍV KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE

#### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

##### **Gondviselés Háza Idősek Otthona Bácsalmás**

A Gondviselés Háza Időskorúak Otthona Bácsalmás – Idősek Otthonában olyan intézményi ellátást kívánunk biztosítani, melyben a máltai szellemiségű szemléletmód tükröződik. Intézményünk 50 főről gondoskodik, akik koruk, egészségi állapotuk, szociális helyzetük miatt önmaguk ellátására nem, vagy csak folyamatos segítséggel képesek, gondozást igényelnek és ellátásuk alapellátás keretében nem oldható meg. A szolgáltatásokat igénybe vevőink személyre szabott, egészségi és mentális állapotuknak leginkább megfelelő ellátásban részesülnek. Dolgozóink napi tevékenysége során a hit, az empátia és az elesettekről való legteljesebb gondoskodás a jogszabályi és szakmai előírásokban, a hatályos szolgáltatói nyilvántartásban rögzítetteknek, továbbá a fenntartó belső szabályzataiban meghatározottaknak megfelelően valósul meg.

**Cím:**  
6430 Bácsalmás,  
Dugonics utca 35.  
**Telefon:**  
+36 72/664 8051

A Gondviselés Háza Időskorúak Otthona Bácsalmás – Idősek Otthonában olyan intézményi ellátást kívánunk biztosítani, melyben a máltai szellemiségű szemléletmód tükröződik. Intézményünk 50 főről gondoskodik, akik koruk, egészségi állapotuk, szociális helyzetük miatt önmaguk ellátására nem, vagy csak folyamatos segítséggel képesek, gondozást igényelnek és ellátásuk alapellátás keretében nem oldható meg. A szolgáltatásokat igénybe vevőink személyre szabott, egészségi és mentális állapotuknak leginkább megfelelő ellátásban részesülnek. Dolgozóink napi tevékenysége során a hit, az empátia és az elesettekről való legteljesebb gondoskodás a jogszabályi és szakmai előírásokban, a hatályos szolgáltatói nyilvántartásban rögzítetteknek, továbbá a fenntartó belső szabályzataiban meghatározottaknak megfelelően valósul meg.



## APPLIKÁCIÓ JAVASLATOK A KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSÚ FELADATOKHOZ:

APPLIKÁCIÓ NEVE	FORGALMAZÓ	FELADATTÍPUS
Train Your Brain: Memory Games	Senior Games	Arcok memorizálása, majd kiválasztása, felidézése
		Arcokhoz tartozó név megjegyzése, párosítása
		Kártyamemória játék
		Számkombinációk megjegyzése, felidézése
		Útvonal megjegyzése, felidézése
		Színek sorrendjének megjegyzése, felidézése
		Tárgyak megjegyzése, új tárgy megkeresése
Szerencsekerék	JBdrev	Választható témakörökben mássalhangzókból álló szavak, mondatok kitalálása
Words of Wonders	Fugo Games	Betűcsoportból szavak kirakása
Spot it: Find the Difference	Arclite Systems	Különbségkereső
Piano Kids	Orange Studios Games	Alakzat árnyékképével történő párosítása
		Számolás 10-es, 100-as számkörben
		Reflexjáték
		Tárgyak nagyságrendbe állítása
		Itt a piros, hol a piros játék
		Állathangok felismerése és párosítása az állatképével
		Sorrend megjegyzése és visszaidézése
Puzzle		
Állathangok	PXL APPS	Állathangok felismerése és párosítása az állat képével
Kakukktojás játékok	LADistribution	Kakukktojás keresése



Train Your Brain: Memory Games



Szerencsekerék



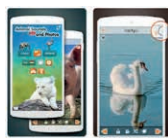
Words of Wonders



Spot it: Find the Difference



Piano Kids



Állathangok



Kakukktojás játékok



# 3.

## EMLÉKEK DOBOZA

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza Baglyaskó Időskorúak Otthona

##### Intézményi filozófia:

**BIZALOM** - A napi gondozás, ápolás, ellátás, szolgáltatás biztosításának bizalmi elvre épülése munkánk egyik fő feladata. A bizalom nagyon törekeny, megszerzése nehéz, csak folyamatos, következetes, megfelelő szakmai színvonalú munkával lehetséges.

**BIZTONSÁG** - A biztonság lépcsőfokára csak az tud fellépni, aki a bizalmat már megszerezte, elnyerte. Ennek megtartásáért nap, mint nap tenni kell. A biztonság érzésének kialakulása az igénybevevő részéről alapvető fontosságú.

**BÉKESSÉG** - Békeiséget kötök önmagammal, a körülményeimmel, és azzal, hogy másokra vagyok utalva. Belátom, hogy segítségre van szükségem, és azt el is fogadom. Ha e három megvalósul, elmondhatjuk, hogy szociális intézményünk azt teszi, ami a feladata:

**SZOLGÁLTAT.** - Küldetésünk középpontjában az ember szeretete, tisztelete, segítése, megbecsülése áll! Az intézmény a teljes körű ápolást a székhelyen 150, a Füleki úti telephelyen 74 férőhelyen biztosítja a gondozási szükséglettel rendelkező, de rendszeres fekvőbeteg gyógyintézeti kezelést nem igénylő, a rá irányadó öregségi nyugdíjkorhatárt betöltött személyek számára. A Petőfi úti székhelyen 80, a Füleki úti telephelyen 24, (összesen 104) férőhelyen intenzív gondozást, demens ellátást nyújtunk.

#### Cím:

3102 Salgótarján,  
Petőfi Sándor út 92-94.

#### Telefon:

+36 32/520 100



Már a demencia kezdeti tüneteinek jelentkezésekor hosszabb ideje zajlik az agy bizonyos területein az idegsejtek pusztulása, ami általában a rövid távú memóriazavar megjelenését feltételezi.

A demens betegekkel való foglalkozásnál abból az alapfelvetésből indulunk ki, hogy a kognitív funkciók (észlelés, érzékelés, tanulás, emlékezet, beszéd, problémamegoldó képesség, absztrakció, logikai készség) jelentősen csökkentek. A személyközpontú gondozás, az én-támogató eljárások, a legjobb barát modell alkalmazása, mind olyan fontos alappillére a demens lakóinkkal való gondozásban, foglalkoztatásban, amelyek szem előtt tartva újabb és újabb kreatív és újszerű tevékenységek, innovatív, de gyakorlatias és praktikus, könnyen kivitelezhető és tovább fejleszthető, adaptálható módszerek kidolgozására serkent minket, a foglalkoztatásban résztvevőket.



### **Szükséglet:**

Az emlékek doboza és a vele történő emlékmunka - a demenciával élő személyekkel való mindennapos munka során - abból a tapasztalattól született, hogy mennyire fontos az általuk megélt emlékek, történések, életesemények felidézése. Ez jókedvvel, jó érzéssel és nyugalom töltötte el ellátottjainkat. A rövid távú memória romlása viszont sok esetben nem felételezi a régmúltra és azok eseményeire való emlékezés hanyatlását. Sőt sokszor részletekbe menően sikerül felidézni bizonyos eseményeket, élethelyzeteket, általuk fontos személyeket, kedvelt tárgyakat és helyszíneket.

A hajdani dolgokról való beszélgetés rendkívül hasznos, főleg, ha tárgyi emlékeket is társítunk hozzá, amelyek még inkább segítenek visszahozni a kedves emlékeket, és arra buzdítja az időskorúakat, hogy felidézzék életük különleges eseményeit.

Az intézménybe kerülés, az új és idegen környezet kapcsán nő a frusztráció, ezért kiemelten fontos, hogy legyenek az időssel ismerős tárgyak, amelyek biztonságot nyújtanak számára. Az emlékek dobozának használata elősegíti a nyugalom megőrzését, illetve segít a tájékozódásban.

Az emlékek dobozának tartalommal, fontos tárgyakkal, emlékekkel való feltöltésében elengedhetetlen és kiemelt fontosságú a demenciával élő személyek hozzátartozója, aki ebben nekünk a legnagyobb segítséget nyújtja. Az emlékek összegyűjtésében, kincsvadászatban a hozzátartozót is motiválttá kell tenni abban, hogy rendelkezésre bocsátja azokat a jelentőséggel bíró tárgyakat, fényképeket amelyek belekerülnek a dobozba. A hozzátartozó lesz továbbá a kapocs az emlékek életre hívásában, fontos szerepük van a tárgyak jelentésének, fontosságának tisztázásában, amely a módszer eredményességét és sikerét garantálja.

Az emlékek dobozának tartalma minden esetben különleges jelentéssel bír, és könnyen felismerhetőeknek kell, hogy legyen a lakóink számára. Ezek lehetnek fotók, oklevelek, kedves használati tárgyak, hobbiival kapcsolatos eszközök, esetleg régi naptár, régi levél, bélyeg, pohár, érem vagy bármi, ami az adott személy számára örömteli értéket képvisel.

### **Szükség van még egy személyre szóló cipős dobozra, amelybe ezek a tárgyak kerülnek.**

A módszert kipróbálva és használva, olyan pozitív eredmények, fejlődések következtek be lakóinknál, amelyek mérhetőek, dokumentálhatóak és kihatnak a mindennapi életükre is egyaránt. Sokkal nyugodtabbak lettek, az emlékek hatására megnyíltak, a kommunikációjuk sokat fejlődött, vagy éppen ezen módszer hatására a beszéd és kommunikáció beindult, adekvát síkra tudott terelődni. Fontos a hova tartozás érzésének újra megélése, a családi kapcsolatok, a családi gyökerek fontossága, és az alábbi kérdésekre ad megnyugtató válaszokat: ki vagyok én és kik vannak körülöttem, kik azok, akik részesei vagy részesei voltak az életemnek.

A módszer egyéni és kiscsoportos formában is alkalmazható, illetve kibővíthető, fejleszthető. Mint például a tematikus emlék doboz, amely különböző életszakaszokhoz kapcsolódik (gyermekkor, katonaság, család, munkahely, hobbi stb.).

---

A módszer újszerűsége és egyedisége az ellátottakkal folytatott rendszeres szakmai munka és tapasztalatok sokszínűségében rejlik. Ezek arra inspirálják a foglalkoztató szakembereket, hogy újabb és újabb szempontok alapján tegyék személyközpontúvá a gondozást, minél jobban ismerjék meg a demenciával élő személy elakadásait, és biztonságos, megnyugtató teret és légkört teremtsen a demens személy mindennapjaiban.

---

## 4.

### MÚZEUMPEDAGÓGIA – „HELYBE JÖN A MÚZEUM”

#### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza - Aranysziget Időskorúak Otthona Csongrád

Az Aranysziget Időskorúak Otthona 1993-ban nyitotta meg kapuit idősek ápoló-gondozó otthonaként 184 fő ellátására. Az intézmény Csongrád város zöld övezetében, a város központjához közel, a Holt-Tisza közelségében található. Tágas, zöld park, pihenő padokkal biztosítják a kellemes külső környezetet. A teljes körű szolgáltatás nyújtása során fokozott figyelmet fordítunk az ellátásban részesülők emberi és állampolgári jogainak maradéktalan betartására.

**Cím:**  
6640 Csongrád,  
Gyöngyvirág utca 7-9.  
**Telefon:**  
+36 63/484 664



Csongrádon a városi múzeumot már több alkalommal is meglátogattunk, de ez csak olyan lakóinknak volt elérhető, akik mobilabbak és fizikai állapotuk lehetővé teszi, hogy oda elmenjenek. Azért, hogy lakóink minél szélesebb körének biztosítani tudjuk ezt a lehetőséget elhatároztuk, hogy „helybe jön” a múzeum.

Az első múzeum jellegű gyűjteményünket 2018-ban rendeztük be, aminek címe: "Nagyanyáink öröksége" volt. Itt az 1945 előtt használt háztartási eszközöket, emlékeket, ruhákat, szerszámokat stb. mutattuk be. A kiállítás tárgyait a dolgozók gyűjtötték össze.

A kiállításra megnyitót szerveztünk, amin többen a város lakói közül is részt vettek. A lakóinkat is bevontuk a megnyitóra való felkészülésbe egy korabeli sütemény (vízen kóttas) készítésével. Az itt kiállított tárgyaink elsősorban lakóink gyermekkorát idézték fel. Leggyakrabban az a megjegyzés hangzott el a lakók részéről, hogy édesanyám/édesapám is használt ilyet.



2023-ban „retro” kiállítást szerveztünk. A kiállítás anyagát szintén a dolgozók gyűjtötték össze és a lakók is hozzájárultak néhány tárggyal. A kiállítás címe: "Nekem is volt ilyen." A 60-80-as évek tárgyait, bútorait, háztartási eszközeit, dísz tárgyait, emlékeit, ruha darabjait stb. gyűjtöttük össze. Ez az időszak lakóink aktív éveit foglalja magába. Szinte minden lakónk tudott találni olyan tárgyat, amire azt mondta, hogy: Nekem is volt ilyen!

A megnyitót májusban tartottuk, amit nyilvánossá tettünk, a városi televízió is jelen volt. A megnyitón résztvevő dolgozók korhű ruhában jelentek meg. Lakóink közreműködésével retro süteményt (kókuszkočka) sütöttünk.

A kiállítás anyagát felhasználtuk további foglalkozásokhoz is. Csoportfoglalkozásokat szerveztünk, amelyek lehetőséget teremtettek a visszaemlékezésre, az élmények előhívására. Nagyon népszerű volt, amikor mindenki kiválasztott egy tárgyat és azzal kapcsolatban mesélte el az emlékeit. Jellemzően a csoport tagjainak sok mondanivalója volt a látottakkal kapcsolatban.

A demens foglalkozás témájába is beillesztettük. Kisebb csoportos formában irányított beszélgetést szerveztünk. Egy-egy tárgy kézbe vételével meg tudtuk beszélni annak funkcióját, működését, a tárgyak kapcsán különböző feladatokat tudtak megoldani. A tárgyakat kikapintva még a gyengén látó lakók is fel tudták ismerni az eszközöket.



---

#### **A múzeumpedagógiáról röviden:**

A múzeumpedagógia tulajdonképpen egyidős a múzeumok megjelenésével, de írásos, tudományos, komolyabb módszertani alapjai az 1970-es évektől lelhetők fel. Ma, már egyetemeken oktatják ezt a módszert.

A múzeumpedagógiával elsősorban a kultúra terjesztését és a gyermekek fejlesztési és művelődési lehetőségét teremtik meg. A célcsoportnak (életkor, érdeklődés, kulturális tudás) megfelelően alakítják ki a módszereket.

---

#### **A program bemutatása**

Adottságainknak, helyi igényeknek megfelelően fogalmaztuk meg saját céljainkat. A kiállítás tárgyai inspiráló, kézzel fogható szemléltető eszközök. Azok tematikája adja a foglalkozás témáját is, már csak azok aprólékos feldolgozására kell összpontosítanunk. A feldolgozás alatt értjük a kognitív folyamatok serkentését, az érzékszervi észlelés lehetőségének kihasználást, azaz a közelebbi szemrevételezést, a tapogatás lehetőségét, egyes tárgyokról a tapasztalati tudás felszínre hozását, vagy éppen új információk átadását.

### Elérendő céljaink:

- A kognitív folyamatok közül az érzékelés-észlelés, a figyelem, az emlékezet, a nyelvi kifejezés és az információ feldolgozásának képességét igyekszünk mindenképpen feléleszteni és serkenteni, vagy szinten tartani.
- Egyes csoportok esetében azonban az információ-feldolgozás és gondolkodási folyamat magasabb szintjeinek elérését is megcélozzuk, mint a tanulás, kreativitás és a motiváció.
- Célunk továbbá az érzelmek felszínre hozatala, ezzel is segítve a megélést, feldolgozást.

### Érintett, illetve stimulálható készségek:

- a fogalomismeret, fogalmi gondolkodás, megfigyelőképesség
- a spontán és irányított figyelem, a koncentráció
- képzelet, fantázia, emlékezet, érdeklődés
- az auditív, vizuális és taktilis érzékelés-észlelés
- az aktív és passzív szókincs, beszédértés, beszédhallás és az összefüggő beszéd
- a szemkontaktus
- a közösségtudat, tolerancia, társas magatartás és szociális érzékenység
- gátlás-oldás, alkalmazkodás, illem, esztétika, érzelmek.

### Csoportalkotásunk szempontja:

Homogén csoportokat alakítottunk ki:

- a résztvevők szellemi és fizikai teherbíró képessége,
- a különféle kognitív készségek és képességek szintje,
- olykor speciális szükséglete,
- mentális állapota,
- a demencia szintje, és nem utolsósorban
- a lakó személyisége meghatározásával.

### Módszer:

Tematikus, vezetett, kis és nagycsoportos, élményszerű, érzékszervekre, emlékezetre és a gondolkodásra ható, verbális kommunikáción alapuló elméleti feldolgozás.





## 5. SZÍNEK ÉS VERSEK

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### **Gondviselés Háza Esthajnal Időskorúak Otthona**

Az intézmény a Dunakanyarban, jól megközelíthető helyen, a 11-es út mellett Pilismarótot elhagyva Esztergom közelében található. Vegyes profilú, integrált intézmény, mely 100 fő engedélyezett férőhellyel működik, 12 fő részére átmeneti, 88 fő részére pedig tartós elhelyezést biztosít.

A tartósan bentlakó idősök egymásra épülő differenciált részlegekben laknak, alkalmazkodva a megváltozott élethelyzetükhöz, valamint az időskorral járó mentális problémáikhoz. Ennek megfelelően 15 férőhelyet biztosít az intézmény az intenzív ellátást igénylő demens betegek részére, 73 férőhelyet pedig a szociálisan vagy egészségügyi okokból rászoruló időskorú személyek részére.

**Cím:**

2028 Pilismarót,  
Forrás út 2.

**Telefon:**

+36 33/518 100

**Email:**

esthajnal@maltai.hu

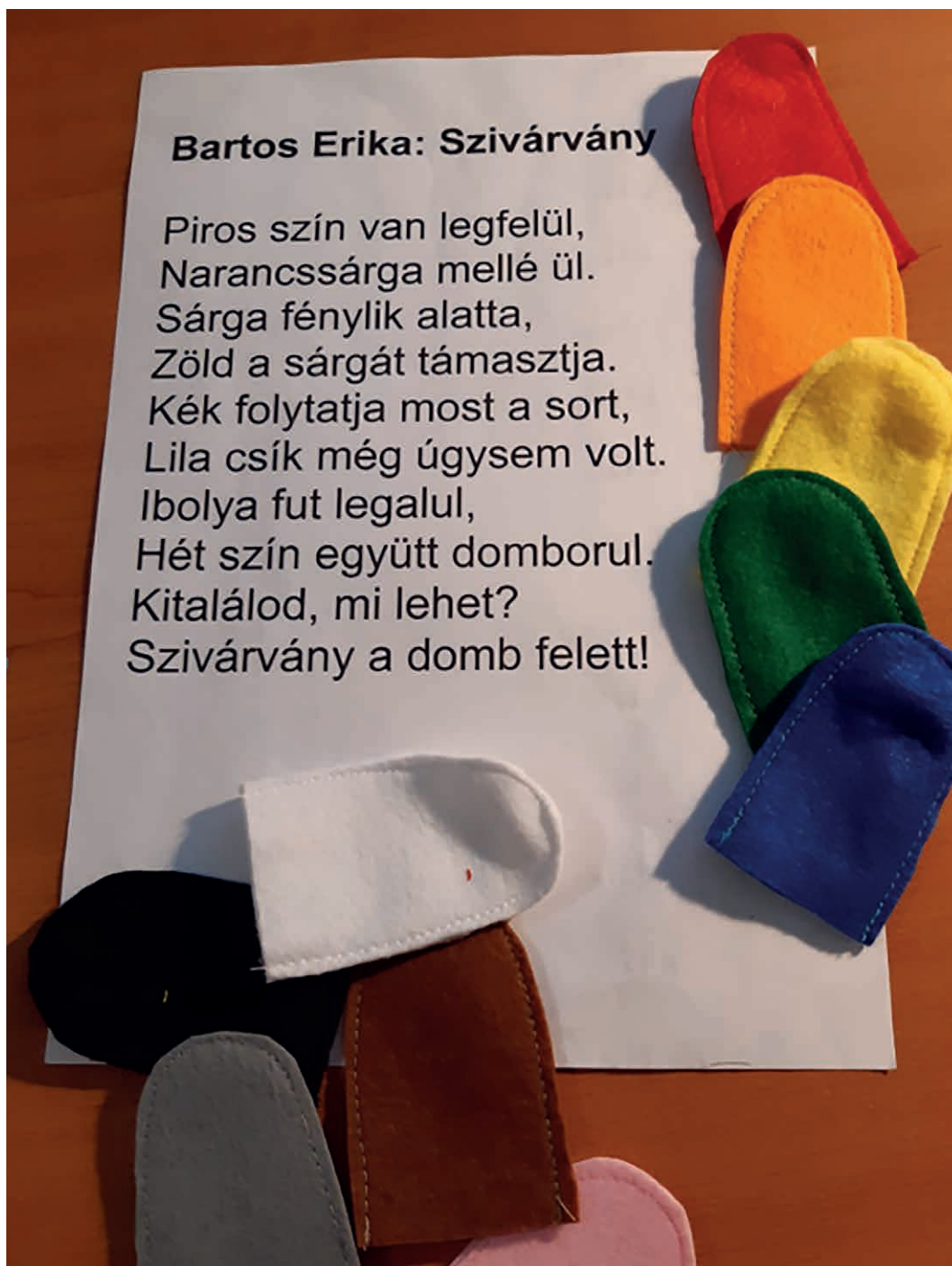
Középsúlyos és súlyos demens személyek foglalkoztatása hívta életre. Célja a kognitív képességek leépülésének lassítása, illetve a csoportkohézió erősítése.

A gyakorlat segít a megfigyelőképesség, az érzékelés, észlelés, emlékezet és a gondolkodási funkciók előhívásában.

Az irodalom pozitív hatással lehet az idős demens emberekre, mivel segít a kommunikációban és az emlékezet fenntartásában. A versek, történetek vagy akár egyszerű beszélgetések részvétel lehetőséget adnak az idősebbeknek az emlékek felidézésére és az érzelmek kifejezésére. Az irodalmi művek és a színek együttes használata segíthet a demens személyeknek jobban megérteni és kezelni az érzelmi változásokat, amelyek a betegség következményei.

A demens lakóknak a színekről szóló vers hallgatása közben a versben elhangzott színeket meg kell keresni az asztal közepén letett színes alakzatok között és maguk elé helyezni az elhangzás sorrendjében. A verset követően mindenki egyenként elmondja, hogy milyen színeket hallott és milyen színt talált, illetve hány darabot.

A gyakorlathoz színes anyagból előre megrajzolt sablon alapján a lakók vágnak ki egyforma, nagyságra könnyen megragadható, felemelhető alakzatokat. Olyan foglalkozásoknál, ahol produktumnak kell készülnie, elkészíték egy mintadarabot, hogy lássák a végeredményt, illetve velük egy időben is dolgozom, így követhetően bemutatom a soron következő lépést. Ez történik a színes formák kivágása esetén is.



### **Bartos Erika: Szivárvány**

Piros szín van legfelül,  
Narancssárga mellé ül.  
Sárga fénylik alatta,  
Zöld a sárgát támasztja.  
Kék folytatja most a sort,  
Lila csík még úgysem volt.  
Ibolya fut legalul,  
Hét szín együtt domborul.  
Kitalárod, mi lehet?  
Szivárvány a domb felett!

Az azonos alakzatokat kettesével varrógéppel összevarrtuk, hogy kellő vastagsága legyen az anyagnak, ami segíti a könnyebb felvételt az asztalról. A filc anyag kicsit merevebb, ezért ezt ajánljuk a megvalósításhoz, de bármilyen más, tartós anyagból is készülhet. Az anyagválasztásnál arra kell ügyelni, hogy egyszínű legyen, könnyen felismerhető legyen a szín. Egy-egy színből többet is készítünk, legalább 15-20 darabot.

A színekről szóló versek kiválasztásánál törekedjünk arra, hogy egyszerű, jól érthető, rövid versszakos műveket válasszunk. Ajánlott a verseket legalább 28-as betűnagysággal, átlátható sortávolsággal kinyomtatni, hogy a felolvasó jól lássa. Nem szükséges egész verseket felolvasni, részleteket is előadhatunk.



---

### Ajánlott versek:

- Szilágyi Domokos: Táncol a sárga
  - Devecsery László: Színek
  - Mentovics Éva: Színes kavalkád
  - Bartos Erika: Szivárvány
- 

A gyakorlat legfeljebb 5-6 fő részvételével történik, hogy kényelmesen körbe tudjanak ülni egy asztal körül, mint egy társasjátékhoz. Fontos a gyakorlatvezető közelsége a figyelem fenntartásához, illetve, hogy jól hallhassák a felolvasót.

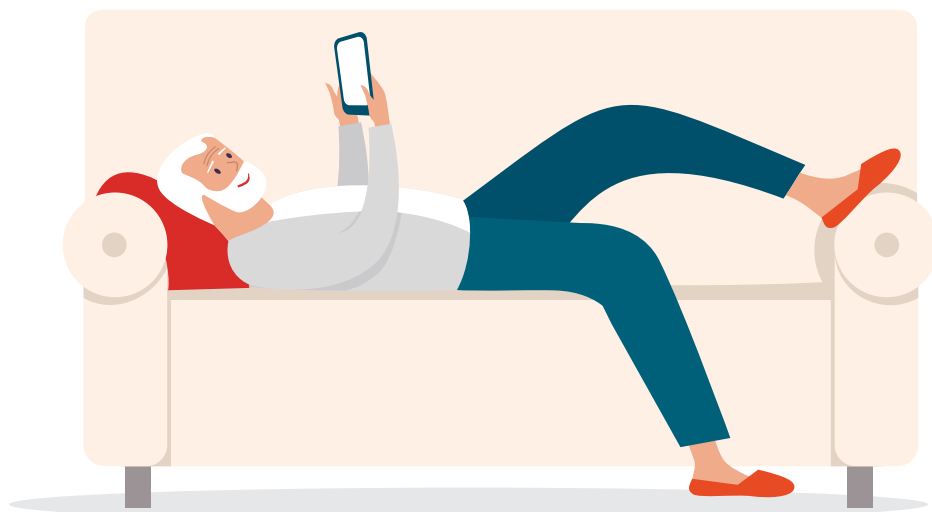
A szemkontaktus miatt kevésbé lépnek ki a feladatból, közben folyamatos kommunikáció történik, mert felmerülő emlékeket mesélnek el.

A felolvasó lehet olyan bentlakó, aki még megtartotta az érthető olvasás képességét.

A verset lassan, tagoltan kell felolvasni, esetleg többször megismételni egy-egy sorát, ha látjuk az idősek esetleges bizonytalanságát. Segíteni csak a verssor ismétlésével lehet, és akkor folytatjuk, ha mindenki maga elé tett egy színt. Nem számít, ha rossz színt tesz le, színt téveszt, vagy csak tévesen értelmezte az elhangzottakat, esetleg rossz sorrendbe teszi le maga elé, sikerélményként kell végig vezetni a gyakorlatot.

Az összetett gyakorlat segít felmérni az állapotromlás mértékét, illetve az irányát. Például kevesebb színt talál el, mint korábban, vagy felolvas, de már a szöveget értelmezni nem tudja a szín kiválasztásánál, vagy hallás alapján eltalálja a színt, de megnevezni már nem tudja. Előfordul az is, hogy a beköltözéskori állapothoz képest átmenetileg javulást tapasztalunk a kognitív képességek terén a rendszeres foglalkozásoknak köszönhetően.

A feladat a megmaradt képességek és ismeretek előhívását és a manuális, finommotorikus képességek megőrzését segíti.





## FÓKUSZBAN A ESZKÖZFEJLESZTÉS

---

Az idősek és fogyatékkal élő emberek számára az eszközfejlesztés rendkívül fontos, mert segíti őket a mindennapi életben való részvételben, a függetlenség megőrzésében és az életminőség javításában, abban, hogy megőrizzék az önállóságukat, és képesek legyenek elvégezni a szükséges napi feladatokat. Az eszközök a mozgás és a kognitív funkciókat is fejlesztik.

A különböző életterületeket érintő eszközfejlesztések segítségével az idős és a fogyatékkal élő személyek aktívak és érdeklődők maradhatnak olyan tevékenységekben, amelyeket korábban önállóan végeztek. Az idős és fogyatékos emberek számára az olyan eszközök fejlesztése, amelyek a mozgás és kognitív funkciókat fejlesztik, számos fontos előnnyel jár, amelyek hozzájárulnak az életminőség javításához és a függetlenség megőrzéséhez.



# 6.

## OLDALRA DŐLÉST MEGELŐZŐ TARTÓSZERKEZET KÉSZÍTÉSE FEKVŐ-KERÉKPÁR GÉPHEZ

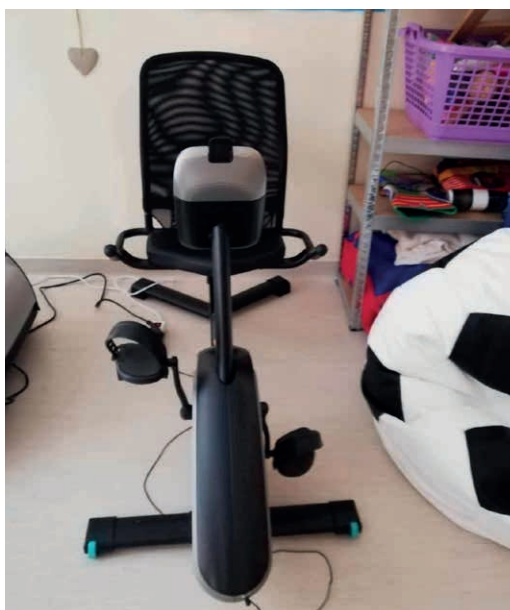
### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza - Fogyatékkal Élők Kisréti Otthona Csongrád

Intézményünk a felnőtt korú értelmi és halmozott értelmi sérüléssel élő, különböző ellátási igényekkel rendelkező lakók bentlakásos intézményi ellátását biztosítja. Szolgáltatásunk célja biztonságos és nyugodt életfeltételek, a személyre szóló ápolás és gondozás biztosítása valamennyi lakónk számára. A teljes körű ellátás magában foglalja a fizikai, az egészségügyi, és a mentálhigiénés ellátást, valamint a foglalkoztatást.

Fokozott figyelmet fordítunk az ellátásban részesülők emberi és állampolgári jogainak maradéktalan betartására. Arra törekszünk, hogy az egyén autonómiáját elfogadó, integrációját minden eszközzel segítő, humanizált ellátást biztosítsunk. Az ápolás-gondozás keretében a szolgáltatást igénybe vevő személyek részére teljes körű fizikai, mentális és életvezetési segítséget nyújtunk. Ezen túlmenően az otthon szolgáltatási rendszerében az értelmileg akadályozott ellátottjaink megtalálhatják a számukra legmegfelelőbb foglalkoztatási formát, hasznosan, érdeklődésüknek megfelelően tölthetik szabadidejüket, sportolhatnak, kulturális rendezvények résztvevői, szereplői lehetnek, nyaralhatnak, kirándulhatnak, rendszeres sporttevékenységben, eredményeiktől függően versenysportban vehetnek részt.

**Cím:**  
6640 Csongrád, Kisréti tanya 19/a.  
**Telefon:**  
36 63/571 180  
**Email:**  
kisret@maltai.hu



A fekvő kerékpárgép fő előnye, hogy azok a lakók is tudják használni, akik hát- vagy derékfájdalommal küzdenek, esetleg kisebb gerincelváltozásoktól szenvednek, nem bírják a függőleges ülésben végzett mozgást. Fekvő pozícióban, enyhén dőlt helyzetbe kerül a felsőtest, tehermentesítve a lumbális gerincszakaszt. Az eszközt differenciáltan használhatják, az intenzitás, időszám megadásával fokozatosan egyre jobb eredményt érhetnek el. A fiziológiásan helyesen kialakított háttámla, a testmelletti kapaszkodóval pedig a helyes testtartást kényszerítő helyzetbe hozza a felsőtestet, a hátat, a vállak hátra húzásával, a lapockák közelítő helyzetével.

Minden előnye ellenére azonban, sokak számára nehézséget okozott a nagyon gyenge testtartó izomzat miatti oldalra kidőlés. Az érintettek ezért a gyári eszközt csak segítő személy jelenléte mellett tudták használni, aki figyelt a kidőlés elkerülésére. Így jött az ötlet, hogy egy oldalra dőlést megelőző szerkezet elkészítésére lenne szükség.

Az intézmény hozzáértő szakemberei készítették el a stabilitást biztosító, falra szerelhető szerkezetrészt és fűrták fel a megadott magasságra, hogy minden egyén számára használható legyen. Az elkészült keret beszálláskor felhajtott állapotban van, majd elhelyezkedéskor lehajtjuk, így a lakó félelem nélkül végezheti a mozgást

---

**Életminőség javítása:** A rendszeres testmozgás és kognitív tréning segít fenntartani a fizikai és szellemi egészséget, csökkentheti a depressziót és a szorongást, és javíthatja az általános jólétet.

---



# 7.

## CÉLBADOBÓS JÁTÉKOK

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza – Időskorúak Otthona Acsád

Olyan időskorú személyekről gondoskodunk, akiknek az egészségi állapotuk miatt állandó felügyeletre, figyelemre van szükségük. Legfontosabb feladatunk az otthonlakók korának, egészségi állapotának megfelelő fizikai és egészségügyi ellátás biztosítása, pszichés gondozás, gyógytorna, valamint célszerű és hasznos tevékenységük, foglalkoztatásuk megszervezése. Az intézmény Szombathelytől 18 km távolságra lévő Acsád községben található. A kastélyépületben 1968 óta működik szociális intézmény, az épület teljes rekonstrukciója 2004-ben fejeződött be.

Az átalakítás révén az elhelyezési körülmények nagymértékben javultak, a komfortfokozat növelése magasabb ellátási színvonalat tesz lehetővé. 1989-től a pavilonépülettel bővült az intézmény, melyben kétágyas szobák is rendelkezésre állnak. Étkezők, társalgók, foglalkoztató helyiségek, könyvtár és nem utolsósorban a kastélyépület díszterme adnak helyet a közösségi együttlétre. Az intézmény épületeit nagyon szép természetvédelmi park övezi, melynek nevezetességei az óriás mamutfenyő, a szomorú bükk, a páfrányfenyő és a vörösfenyő.

**Cím:**  
9746. Acsád,  
Simmelweis tér 1.  
**Telefon:**  
336 94/555 021  
**Email:**  
acsad@maltai.hu

Célbados játékok fejlesztése idős és fogyatékos emberek számára kiváló ötlet, mivel ezek a játékok hozzájárulhatnak az életminőség javításához és a szórakoztatáshoz. Az ilyen játékok tervezésekor figyelembe kell venni a speciális szükségleteket.





## 8. MATATÓFAL

**Cím:**

8391 Sármellék,  
Szent Erzsébet út 1.

**Telefon:**

+36 83/554 058

**Email:**

sarmellek@malta.hu

### JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNY:

#### Gondviselés Háza Sárga Rózsa Időskorúak Otthona

Az intézmény 2008. szeptember 10-én nyitotta meg kapuit. A kor igényeinek megfelelő világos, akadálymentesített épület kényelmes pihenést biztosít a lakóknak. Elhelyezkedése a Kis-Balaton, Hévíz, és Keszthely közelségében van. A telephely személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátást biztosító intézmény.

2017. július 1-től Gondviselés Háza Sárga Rózsa Időskorúak Otthona néven a Magyar Máltai Szeretetszolgálat fenntartásában működünk. Férőhelyek száma 60 fő, az elhelyezés 1, 2, 3 és 4 fős szobákban történik, ebből 12 ágy az ápolási részlegen található. A szobák tágasak, kényelmesek. Minden szobában van kábeltelevízió, internet és telefon hozzáférhetőség. Az idős emberek számára fontos az állandóság, ezért lehetőségük van kisebb bútorok és személyes tárgyak behozására.

A lakóink kényelmét a tágas előtér, könyvtárszoba, társalgók, tornaszoba, belsőkert biztosítja. Az intézményben vendégszoba is található, három esetleg négy fő részére kényelmes elhelyezést nyújt.

**A matatófal fejlesztése** idős és fogyatékkal élő emberek számára rendkívül fontos lehet, mivel ez egy olyan eszköz, amely fizikai aktivitást és szórakozást is kínál. Az ilyen fejlesztések segítik a az akadályozott személyeket az egészséges életmód fenntartásában, a mozgás és a társas kapcsolatok kialakításában.





**Néhány olyan szempont, amelyek fontosak lehetnek a matatófal fejlesztése során:**

- **Hozzáférhetőség:** Fontos, hogy a matatófal könnyen hozzáférhető legyen.
- **Különleges igények figyelembevétele:** Mivel az akadályozottsággal élő emberek sokféle képességgel rendelkezhetnek, fontos figyelembe venni az egyedi szükségleteiket. Például azoknak, akiknek a mozgása korlátozott, lehetszükségük olyan ergonomikus fogantyúkra vagy kapaszkodókra, amelyek megkönnyítik a fogást és a mozgást.
- **Biztonság:** A matatófal tervezésekor fontos a biztonságos használatot is szem előtt tartani. Az eszközöknek stabilnak kell lenniük, és megfelelő párnázással vagy bukópadokkal kell rendelkezniük, hogy minimalizálják a sérülés kockázatát.
- **Diverzitás:** A matatófal különböző nehézségi szintű és típusú falakat tartalmazhat, hogy kielégítse a különböző képességekkel rendelkező emberek igényeit. Ezzel lehetőség nyílik a fejlődésre és a kihívások elfogadására.
- **Közösségi közeg:** A matatófalat lehetőség szerint közösségi térben kell elhelyezni, hogy az azt használók szociális kapcsolatokat alakíthassanak ki, és részt vehessenek a közösség életében.

A túlzott manuális aktivitás, pakolás, matatás levezetésére nagyon jól bevált a matatófal, melynek célja az előbb említetteken túl, a finommotorikus mozgások tréningezése, a memória fejlesztése, szinten tartása, a kommunikáció, figyelem megtartása, a szellemi leépülés lassítása. Fontos, hogy olyan eszközöket helyezünk fel, amiket a lakók ismertek az beköltözés előtti életükben, sőt használtak is. Agitált ellátottaknál megfigyeltük, hogy a matatófal előtt állva látszólag cél nélküli matatás közben teljesen megnyugodtak, ami részben betudható az ismerős dolgok látványának.

Nálunk kettő matatófal található, ahol a különféle – mindennapi életben használt – eszközök állnak a lakó rendelkezésére. Az egyik falon az öltözködéshez, a ruházathoz használt eszközöket láthatjuk, mint a ruhaszárító kötéltre felcsipeszelt terítő, a mellény elején található gombolás, zipzár, tépőzárak, a nadrágra csíptetett nadrágtartó, a cipő cipőfűzővel.

## JÓ GYAKORLATOT BEKÜLDŐ INTÉZMÉNYEK LISTÁJA

	RÉGIÓ	INTÉZMÉNY NEVE	INTÉZMÉNY CÍME	ÖSSZES ELLÁTÁS
1	DAR - MMSZ Gondviselés Háza Időskorúak Otthona Bácsalmás	Gondviselés Háza Időskorúak Otthona Bácsalmás	6430 Bácsalmás, Dugonics utca 35	Idősek otthona
2	DAR - GH Aranysziget Időskorúak Otthona Csongrád	Gondviselés Háza - Aranysziget Időskorúak Otthona Csongrád	6640 Csongrád, Gyöngyvirág utca 7-9.	Idősek otthona
3	DAR - Csongrád - Fogyatékkal Élők Kiszéti Otthona	Gondviselés Háza - Fogyatékkal Élők Kiszéti Otthona Csongrád	6640 Csongrád, Kiszét tanya 19/a.	Fogyatékos személyek otthona
4	DDR - Göröcsöny - Gondviselés Háza Kastélypark Időskorúak Otthona	Gondviselés Háza Kastélypark Időskorúak Otthona	7833 Göröcsöny, Hársfa utca 6.	Idősek otthona
5	ÉAR - Gondviselés Háza - Fogyatékkal Élők Otthona Gacsály	Gondviselés Háza - Fogyatékkal Élők Otthona Gacsály	4972 Gacsály, Ady Endre utca 27.	Fogyatékos személyek otthona; Fogyatékos személyek ápoló-gondozó célú lakóotthona
6	ÉAR - Szolnok Fejlesztő foglalkoztatás	Gondviselés Háza - Liget Otthon Szolnok	5000 Szolnok, Liget utca 27.	Fogyatékos személyek otthona; Fejlesztő foglalkoztatás
7	ÉMR - Salgótarján - CVH - Baglyaskő Időskorúak Otthona Füleki út	Gondviselés Háza - Baglyaskő Időskorúak Otthona Füleki úti Telephelye	3100 Salgótarján, Füleki út 52.	Idősek otthona
8	ÉMR - Eger - Idősek Otthona	Gondviselés Háza - Egeri Idősek Otthona	3300 Eger, Petőfi út 26/b	Idősek otthona
9	KDR - Esztergom - Utcai szociális munka	Magyar Máltai Szeretetszolgálat Gondviselés Háza	2500 Esztergom, Kossuth Lajos utca 42.	Időskorúak nappali ellátása (és demens);
10	KDR - Esztergom - Gondviselés Háza Zöld Fenyő Időskorúak Otthona	Gondviselés Háza Zöld Fenyő Időskorúak Otthona	2500 Esztergom, Visegrádi út 283.	Idősek otthona
11	KDR - Komárom - Fogyatékosok Nappali intézménye	Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogyatékosok Nappali Intézménye és Sorstárs Támogató Szolgálat	2900 Komárom, Kossuth Lajos utca 12.	Fogyatékos személyek nappali ellátása; Támogató szolgáltatás
12	KDR - Pilismarót - Gondviselés Háza Esthajnal Időskorúak Otthona	Gondviselés Háza Esthajnal Időskorúak Otthona	2028 Pilismarót, Forrás út 2.	Idősek otthona; Időskorúak gondozóháza
13	KMR - Göd - KILINCS PROJEKT (fogyatékkal Élők Otthona)	Gondviselés Háza - Fogyatékos Emberek Otthona - Göd	2132 Göd-Felsőgöd, Munkácsy Mihály utca 2.	Fogyatékos személyek otthona; Fogyatékos személyek ápoló-gondozó célú lakóotthona;
14	KMR - Fő utca - Idősek Otthona	Gondviselés Háza Idősek Otthona	1011 Budapest 01. ker., Fő utca	Idősek otthona
15	KMR - Monor - Fogyatékos személyek napközbeni ellátása	Magyar Máltai Szeretetszolgálat Gondviselés Háza - Monori Szociális Alapszolgáltatásokat Nyújtó Integrált Intézmény	2200 Monor, Móríc Zsigmond utca 15.	Fogyatékos személyek nappali ellátása; Támogató szolgáltatás
16	KMR - Páty - BH Ápoló-gondozó Lakóotthon I.	Csilla Háza Páty Integrált Intézmény	2071 Páty, Csilla von Boeselager utca 3.	Fogyatékos személyek nappali ellátása; Támogató szolgáltatás; Fogyatékos személyek ápoló-gondozó célú lakóotthona; Fejlesztő foglalkoztatás
17	NYDR - Győr - Fogyatékosok Napközi Otthona	Magyar Máltai Szeretetszolgálat Gondviselés Háza Fogyatékosok Napközi Otthona	9024 Győr, Kálvária út 2.	Fogyatékos személyek nappali ellátása
18	NYDR - Hegyfalú Idősek Otthona	Gondviselés Háza - Időskorúak Otthona Hegyfalú	9631 Hegyfalú, Kossuth utca 2.	Idősek otthona
19	NYDR - Keszthely - Fogyatékosok Napközi Otthona	MMSZ Gondviselés Háza Fogyatékosok Napközi Otthona	8360 Keszthely, Eötvös utca 1.	Fogyatékos személyek nappali ellátása; Támogató szolgáltatás; Fejlesztő foglalkoztatás
20	NYDR - Sármellék - Gondviselés Háza Sárga Rózsa Időskorúak Otthona	Gondviselés Háza Sárga Rózsa Időskorúak Otthona	8391 Sármellék, Szent Erzsébet út 1.	Idősek otthona
21	NYDR - Zalakomár - Gondviselés Háza Aranytölgy Időskorúak Otthona	Gondviselés Háza Aranytölgy Időskorúak Otthona	8751 Zalakomár-Kiskomárom, Péczely köz 1.	Idősek otthona
22	Nyugat-Dunántúli Régió	Gondviselés Háza - Időskorúak Otthona Acsád	9746 Acsád, Semmelweis tér 1.	Idősek Otthona



## FORRÁS ÉS AJÁNLOTT IRODALOM:

---

**Kosztáné Hadházi Tünde , Somorjai Ildikó , Török Emőke:** Együtt töltött idő – Közösségi játékok, aktivitások demenciával élőknek  
Tégy az Idősekért Alapítvány, 2020

**Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna:** A testmozgás és a sportolás lehetőségei megváltozott teljesítőképességgel élő emberek számára  
Habilitációs értekezés: Testnevelési Egyetem, Budapest, 2017.

**Varga Ábrahám, Balatoni Ildikó:** A fogyatékkal élők sportolási lehetőségei és motivációs tényezői Acta Medicina et Sociologica – Vol. 11., Különszám. Nyíregyháza, 2020

**Tóth Orsolya:** Súlyosan, halmozottan fogyatékos felnőtt személyek komplex mozgásfejlesztése, mozgásos képességeinek szintentartása  
szakmai anyag, Budapest, 2020.

**Bobály Viktória, Prémusz Viktória, Györfi Attila, Járomi Melinda, Pusztafalvi Henriette:**  
Fogyatékkal élők mozgásképességeinek fejlesztése modern tánc  
In: Mozgás, környezet, egészség (szerk: Karlovitz János Tibor).  
International Research Institute sro, Komárno, Slovakia, 2014

**Somorjai Ildikó, Török Emőke:** A játék lendületbe hoz Közösségi játékok időseknek  
Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium Jász-Nagykun-Szolnok megye  
Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont 2006

**Kaprinyák Renáta:** Az improvizáció használata a modern és kortárstánc oktatásban  
Szakdolgozat: Budapest Kortárstánc Főiskola, Budapest, 2009



## ADATLAP – JÓ GYAKORLAT GYŰJTÉSHEZ

### JÓ GYAKORLAT MEGNEVEZÉSE:

.....

**Módszerek és/vagy eszközök bemutatása**, amelyeket a szolgáltatás nyújtása során valósítottak meg, találtak ki, újítottak, eredményesnek látták a használatukat, jobb eredményeket értek el általuk.

### JÓ GYAKORLAT BEMUTATÁSA:

**Jó gyakorlat:** olyan innovatív (=gyakorlatias, praktikus szakmai fejlesztés, újítás létrehozása, egy új ötlet megvalósulása) **folyamat, módszer, cselekvés** - ezeknek egyes részei, lépései – és/vagy **eszközhasználat** együttese, amely az intézményi gyakorlatban és működésben megtapasztalható, hosszabb ideig sikeresen és hatékonyan alkalmazott, kipróbált, ezért eredményesen átvehető, inspiráló, fenntartható, fejleszthető, dokumentálható folyamat. Hozzájárul a szolgáltatás nyújtás minőségének növeléséhez: a munkafolyamatok optimalizálódnak, ösztönződnék az újító tartalmak, megoldások használatai.

### A bemutatás szempontjai:

- szükséglet – mi hívta életre, mi a célja
- elérendő állapot, eszközrendszer (amennyiben releváns eszközfejlesztésnél)
- várhatók hatások, eredmények (miért érdemes átvenni?)
- a kifejlesztés fázisai lépésről lépésre
- mitől tekinthető újszerűnek, egyedinek
- utánkövetés, ellenőrzés, értékelés módja

Fő folyamat és fontos lépések a megvalósulásban/a kifejlesztés fázisai lépésről lépésre (igény szerint bővíthető):	Bemeneti esemény/mi hívta életre	Kimeneti esemény/várható hatás
1. folyamat/lépés		
2. folyamat/lépés		
3. folyamat/lépés		

Módszer (mivel készült, hogyan készült, hogyan tanítom meg az egyénnek vagy a csoportnak a cselekvést, stb.):

.....

Humánerő forrás szükséglet (hány fő vett részt a kitalálásban, kivitelezésben, megvalósításban):

.....

Helyszín/környezet (hol került, megvalósításra, kialakítására):

.....

Eszközszükséglet (mi kell hozzá, milyen eszköz szükséges hozzá):

.....

## IMPRESSZUM:



### **Felelős kiadó:**

Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület  
Országos Módszertani Munkacsoport  
Madár Csaba munkacsoport vezető  
H-1011 Budapest, Bem rkp. 28.  
modszertan@maltai.hu

Készült a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület megbízásából, a Belügyminisztérium támogatásával, az „Egyházi szociális módszertani szakmafejlesztési, szakmatámogatási tevékenység” program keretében.



BELÜGYMINISZTERIUM

*"Új élet csak akkor lehetséges,  
ha egymásra találunk,  
ha fölismerjük,  
hogy nincs különbség  
ember és ember között.  
Nemcsak vagyunk,  
hanem egymásért vagyunk."  
Kozma Imre atya*

**Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület  
Országos Módszertani Munkacsoport**

H-1011 Budapest, Bem rkp. 28.

levelezési cím: H1255 Budapest, Pf. 20.

adószám: 19025702-2-44

+36 70 651-7598

modszertan@maltai.hu



**MAGYAR MÁLTAI  
SZERETETSZOLGÁLAT**

