



SZAKMAI BESZÁMOLÓ

SZERZŐDÉS SZÁMA: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00008
SZERZŐDÉS CÍME: Boconád község által vezetett térségi humán fejlesztés
SZERZŐDŐ NEVE: Zaránk Községi Önkormányzat
HELYSZÍN: Zaránk Idősek Otthona

Mentálhigiénés előadás 2025.04.29

2025. április 29-én megrendezett Mentálhigiénés előadássorozat második alkalma került megrendezésre a Zaránki Idősek Otthona lakói részére, a programot Juhászné Kiss Anita mentálhigiénikus tartotta.

A mai téma: **Hogyan előzzük meg a demencia kialakulását?**

Az előadás alkalmával szó esett arról, hogy fontos lenne egymással minél többet kommunikálni és a régi emlékeket felidézni mert nagyon fontos az agynak, hogy mindig mozgásban legyen. A testnek is fontos, de a testünk egy bizonyos kor után valamennyire korlátozva van.

Majd a beszélgetés után játékos feladatokkal folytatódott a program, ezek a feladatok elősegítik az agy stimulációját. A játékok fejlesztik a memóriát, gondolkodásra készítetnek bennünket. A feladatok egy része mozgással egybekötött volt, míg a másik része kimondottan a memória javítására szolgált.

Ahhoz, hogy a demencia kialakulását megelőzzük, vagy a lehető legjobb módon lassítsuk annak megjelenését, munkára kell fognunk az agyat, és a testet is, természetesen kortól és állapottól függően.

Az idősek aktívan részt vesznek az ilyen jellegű testi-lelki tornán, szívesen töltenek időt ilyen foglalkozásokon.

Zaránk, 2025.04.29

Bátky-Bártfai Franciska

ügyintéző

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE