



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 2025.06.17

2025. június 17-én megtartott Mentálhigiénés előadássorozat harmadik alkalma, melyet **Juhászné Kiss Anita mentálhigiénikus** tartott a Zaránki Idősek otthona lakói részére.

Az idősekkel beszélgetett a hoglétükről és az egészségügyben szerzett tapasztalataikról, amit egy-egy vizsgálat vagy kórházi ellátás alkalmával szereztek.

Az előadás fő témája a visszaemlékezés volt, ki mire emlékszik gyermekkoráról, iskolás éveiről, kedvenc tantárgyáról. Mivel sokan említették az irodalmat, mint kedvenc tantárgy így közösen mondtak el pár jól ismert verset együtt. Mindenki beszámolt a legemlékezetesebb iskolás élményéről, jó hangulatú beszélgetés kerekedett ki egy-egy történet elmesélésével.

A beszélgetést követően tornásztak egy kicsit, ülő helyzetben való gyakorlatokat végeztek, amik segítenek megmozgatni a nyakat, karokat, vállakat, valamint a törzset. A mozgás nagyon fontos, mert hozzájárul a mentális és a testi jóléthez.

Az idősek jól érzik magukat az ilyen jellegű programokon, szeretnek a múltbéli élményeikről mesélni, feltölti őket, és a régi emlékek felidézése gondolkodásra készíti őket.

Célunk az idősek mentális és testi egészségének a megőrzése, szinten tartása.

Zaránk, 2025.június 17.

Bátky-Bártfai Franciska
ügyintéző

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE