

ProAge

Felkészülés az aktív időskorra

2018-1-HU01-KA204-047707

Kedves Barátaink,

Az ötödik hírlevélben közzétettük a disszeminációs események időpontját és helyszínét, de a COVID19 átírta a terveinket. Az elmúlt három hónapban többnyire otthonról dolgoztunk, tanultunk. A szociális intézetekben lakók elzáródtak a külvilágtól. A COVID19 miatt korábbi terveinket is át kellett alakítani és projektünk népszerűsítését (disszeminációt) elektronikusan folytatni.

Ebben a hírlevélben néhány visszajelzés teszünk közzé, amit külföldről kaptunk, továbbá rövid hírt a szlovén disszeminációs eseményekről, és az alsómocsoládiak érdekes projektjéről, melyben a mi tananyagaink is helyet kaptak. Közzéteszünk egy TÖOSZ felhívást. Jelezzük, hogy újratervezzük a disszeminációs rendezvényeket és a következő időszakban személyesen is találkozni fogunk projektünk különböző célcsoportjaival. Szlovén partnerünk június közepén már tartott is két ilyen eseményt, a harmadikat pedig június végére tervezik.

Az elmúlt időszakban többszáz címre elküldtük a „Felkészülés az aktív időskorra” c. projekt tananyagait tartalmazó linket Magyarországon és külföldre népfőiskoláknak, civil szervezeteknek, magánszemélyeknek. Egy rövid válogatás a külföldi visszajelzésekből:

Mary Írországból

Hi Dezső,

Jó, hogy hallok felőled. Köszönöm, hogy gondoltál ránk és megosztottad a munkátokat és együttműködéseket velünk. Volt egy kisproblémám a link használatával, örülnék, ha újra elküldenéd a linket számomra.

Tudom, hogy sok velünk kapcsolatban álló szervezetet nagyon érdekel ez az anyag, és örömmel küldök majd visszacsatolást a partnereidnek és neked.

*Írország most kezd felszabadulni a korlátozások alól, nagyon lassan, tekintettel a vírus esetleges új támadására. A gazdaságunk, csakúgy mint más országok gazdasága nagyon rossz állapotban van. Reméljük, ez hamarosan változik és nagy várakozással tekintünk a veletek történő együttműködésre. Ügyelj a biztonságra,
A legjobbakat kívánom,
Mary*

May Máltáról

*Nagyon köszönöm az információt, amit küldtél. El fogom minél előbb olvasni, és értesítelek majd a gondolataimról. Szép munkát csináltatok.
Üdvözlettel, May*

Valerie Nagy-Britanniából

*Köszönöm, Dezső. Félek, hogy a COVID 19 járvány az idős embereket teljesen fölöslegessé tette. Arra a szerepünkre, hogy anyák és nagyanyák legyünk, már nincs szükség, mivel nem tudjuk a gyerekeinket látogatni és segíteni nekik.
Üdvözlettel, Valerie*

Franz Bécsből

Kedves Dezső!

Szép Munka!!

Tervezitek az anyagok németre fordítását? Mások is megkapták ezeket a könyveket? Számunkra nagyon érdekes valamennyi téma, mivel egy Kompetencia központot tervezünk létrehozni az aktív és egészséges idősödére itt Styriában. Természetesen néhány tartalmat a nemzeti körülményhez kell igazítani, és nekem az nagyon tetszik, hogy ez alapján véve szabadon hozzáférhető anyag, amit a résztvevők virtuális elérhetnek.

*Más: hamarosan kirukkolunk egy weboldallal a tervezett akadémiai senior együtt-lakás projektünkhöz a következő hetekben, egy nagyon szép objektumot találtunk hozzá.
a legjobbakat kívánom,
Franz Bécsből*

Brendan Irországból

Helló Dezső,

Örülök hogy hallok felőled és köszönöm, hogy megosztottad velünk a linket a nagyon hasznos információkkal. Gyorsan belepillantottam és ez elég volt, hogy felkeltse az étvágyamat további olvasáshoz. Később visszatérek majd, amint elmélyedtem az anyagokban. A telpülésen, ahol lakom, tagja vagyok egy férfi klubnak, szét fogom nekik küldeni az anyagokat.

*Üdvözlettel,
Brendan.*

Maria Máltáról

Kedves Dezső,

Be kell vallani, kissé megkéstem a válasszal, de mielőtt írtam volna, át akartam lapozni az anyagokat. Nagyon szép munka.

Kétségtelenül el kell majd mélyednem az anyagban, mert legalább annyira kecsegtető, mint amennyire alapos munka. Teljesen körbejártatok a témát miközben maradt hely a reflexióknak és különféle adaptációknak eltérő környezetben.

*Sok köszönet az elvégzett munkáért és még több, hogy megosztottátok.
A legjobbakat kívánom az érdekes erőfeszítéseitekhez.
Maria*

A sok gratulációért, kedves szavakért ezúton is köszönetet mondunk! Örömmel tölt el Bennünket, hogy hasznos, értékteremtő munkát végeztünk a tananyagok létrehozásával.

MEGHÍVÓ DISSZEMINÁCIÓS RENDEZVÉNYEKRE

A COVID19 miatt egy időre megállt az élet és beszorultunk a négy fal közé. Szerencsére enyhül a vírus nyomása és úgy tűnik, visszatér az élet a rendes kerékvágásba. Ennek megfelelően újraterveztük a korábbi időszakra elképzelt rendezvényeinket.

Olyan konferenciára invitáljuk, mely a minőségi időskor megélését segíti elő. A konferencián tájékozódhat és konzultálhat az Alsómocsolád Önkormányzata által vezetett nemzetközi partnerség tananyagairól, melyek eszközül szolgálhatnak a minőségi időskor megéléséhez és melyek a „Felkészülés az aktív időskorra” c. Erasmus+ projekt keretén belül készültek.

Továbbá bemutatjuk Alsómocsolád Önkormányzata idősgondozás területén végzett legjobb gyakorlatait.

A tananyagokat előzetesen is olvashatja az alábbi linken keresztül:

<https://alsomocsolad.hu/?menu=501>

2020. augusztus 4-én az önkormányzati szereplőket, településvezetőket, vidékfejlesztőket várjuk.

2020. augusztus 5-i rendezvényünkre az Idősgondozásban dolgozókat, Idősklub vezetőket, időseket gondozó hozzátartozókat, könyvtárosokat, népfőiskolák képviselőit.

Örölnénk, ha Ön vagy a témával foglalkozó munkatársa megtisztelne bennünket megjelenésével és aktív részvételével!

Amennyiben felkeltette érdeklődését rendezvényünk, várjuk jelentkezését az erasmusplusam@gmail.com címen.

Dicső László polgármester
Alsómocsolád Község Önkormányzata



MEGHÍVÓ

A Felkészülés az aktív időskorra c. Erasmus+ projekt tananyagainak bemutatására és konzultációra

Alsómocsolád Község Önkormányzata és partnerei, a Budapest Főváros XV. kerület Önkormányzata, Bjerkaker Learning LAB, Norvégia és az A.L.P. Peca d.o.o Szlovénia tisztelettel meghívja Önt a „Felkészülés az aktív időskorra” című Erasmus+ projektben elkészített tananyagok bemutatására és konzultációra.

A tananyagok gyakorlatias ismerteket adnak a minőségi időskor megéléséhez. (Számítógép, internet és okos telefonok kezeléséről, az Alzheimer és Demencia betegségekkel kapcsolatos tennivalókról, az önkéntesség fontosságáról az idősök életében, továbbá az aktív életmód és egészséges táplálkozás előnyeiről.) Továbbá hasznos ismeretekkel látják el a segítő családtagokat, idősgondozásban dolgozókat.

Időpont: 2020. augusztus 4. 9.00 óra

Helyszín: 7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 21. Faluház - Aula

PROGRAM:

09:00-09:05	Dicső László, polgármester köszöntője
09:05-09:15	Dr. Kovács Dezső, szakmai vezető – A projekt bemutatása
09:15-09:45	Balogh Anikó, szakértő – Nette Fel! tananyag bemutatása
09:45-10:30	Dr. Kovács Dezső, szakmai vezető- Az Önkéntesség (norvég) és a Legyél aktív, legyél boldog! (szlovén), SOS Demencia tananyagok bemutatása
10:30-10:45	Kérdések és válaszok a tananyagokkal kapcsolatban
10:45-11:00	Kávészünet
11:00-11:45	Idősgondozás – Jó gyakorlatok bemutatása (LÖGY)
11:45-12:00	Sajtótájékoztató
12:00-12:45	Ebéd
12:45-13:30	Őszi Fény Idősek Otthona megtekintése (lehetőség szerint intézménybejárással)

Dicső László polgármester sk.
Alsómocsolád Község Önkormányzata

ERASMUS+ 2018-1-HU01-KA204-047707



MEGHÍVÓ

A Felkészülés az aktív időskorra c. Erasmus+ projekt tananyagainak bemutatására és konzultációra

Alsómocsolád Község Önkormányzata és partnerei, a Budapest Főváros XV. kerület Önkormányzata, Bjerkaker Learning LAB, Norvégia és az A.L.P. Peca d.o.o Szlovénia tisztelettel meghívja Önt a „Felkészülés az aktív időskorra” című Erasmus+ projektben elkészített tananyagok bemutatására és konzultációra.

A tananyagok gyakorlatias ismerteket adnak a minőségi időskor megéléséhez. (Számítógép, internet és okos telefonok kezeléséről, az Alzheimer és Demencia betegségekkel kapcsolatos tennivalókról, az önkéntesség fontosságáról az idősek életében, továbbá az aktív életmód és egészséges táplálkozás előnyeiről.) Továbbá hasznos ismeretekkel látják el a segítő családtagokat, idősgondozásban dolgozókat.

Időpont: 2020. augusztus 4. 9.00 óra

Helyszín: 7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 21. Faluház - Aula

PROGRAM:

09:00-09:05	Dicső László, polgármester köszöntője
09:05-09:15	Dr. Kovács Dezső, szakmai vezető – A projekt bemutatása
09:15-09:45	Balogh Anikó, szakértő – Netre Fel! tananyag bemutatása
09:45-10:30	Dr. Kovács Dezső, szakmai vezető- Az Önkéntesség (norvég) és a Legyél aktív, legyél boldog! (szlovén), SOS Demencia tananyagok bemutatása
10:30-10:45	Kérdések és válaszok a tananyagokkal kapcsolatban
10:45-11:00	Kávészünet
11:00-11:45	Idősgondozás – Jó gyakorlatok bemutatása (LÖGY)
11:45-12:00	Sajtótájékoztató
12:00-12:45	Ebéd
12:45-13:30	Őszi Fény Idősek Otthona megtekintése (lehetőség szerint intézménybejárással)

Dicső László polgármester sk.
Alsómocsolád Község Önkormányzata

ERASMUS+ 2018-1-HU01-KA204-047707

A LÖGY Program 2020. évi pályázati felhívása



A Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége által koordinált Legjobb Önkormányzati Gyakorlatok (LÖGY) Program alapvető célja a legjobb önkormányzati gyakorlatok feltérképezése, és megismertetése az ország más önkormányzataival. Az innováció és a helyi közszolgáltatások fejlesztése, a helyi összefogás és a közösségek erősítése minden eddiginél nagyobb jelentőséget nyertek a koronavírus okozta veszélyhelyzetben, és az azt követő időszakban egyaránt, ezért a Program Irányító Bizottsága úgy döntött, hogy folytatja, és módosítva az eljárásrendet és a módszereket 2020. május 4-én meghirdette a Program 2020-as pályázati szakaszát.

Az idei évi pályázat fő témája: "Helyreállítás és újjáépítés a járvány okozta károk enyhítésére - jól bevált önkormányzati innovációk" - melyen belül öt kapcsolódó altémában várjuk 2020. július 2-ig a pályázatokat.

Bővebben:

<http://xn--tosz-5qa.hu/news/577/73/Megjelent-a-LoGY-Program-2020-evi-palyazati-felhivasa/>

LÉPÉS-VÁLTÁS AZ ÉSZAK HEGYHÁTI MIKROTÉRSÉGBEN



Alsómocsolád Község Önkormányzata, konzorciumban Bikal, Kisvaszar, Mágocs, Mekényes, Nagyhajmás önkormányzatával és Nagyhajmás Roma Nemzetiségi Önkormányzatával, pályázatot nyert „Lépés-Váltás az Észak Hegyháti Mikrotérségben” címmel, az EFOP-1.5.3-16-2017 Humán szolgáltatások fejlesztése c. felhívásra. A megvalósítására 240 064 066 Ft, 100 %-os támogatást ítelt meg az Irányító Hatóság.

A program jövőképe az élhető és fejlődő Észak- Hegyhát.

Ez magában foglalja azt itt élők életesélyeinek és életminőségének javítását, a kompetenciák szintjének emelését, a jelenlévő szociális hátrányok leküzdését, a települések népességmegtartó képességének javítását. A program célja konszenzuson alapuló humán fejlesztési stratégiamegvalósítása, a települési és térségi identitás erősítése, az erőforrások aktivizálása és fejlesztése, az állampolgári aktivitás növelése és partneri együttműködések generálása.

A program megvalósítása 2018. március 01-én indult. A projektidőszak 36 hónapjában többek között megvalósításra kerül 11 képzés, 22 különböző típusú rendezvénymintegy 360 eseménye, lehelőség nyílik 4 különböző tanácsadási szolgáltatás igénybevételére, megújul 6 közösségi színtér, elkészül 6 darab tanulmány.

A projektről bővebb információt a <http://lepes-valtas.hu> oldalon olvashatnak.

Ezen gondolatok manifesztációja az Észak-Hegyháti Senior Akadémia, melynek célja a senior korosztály ismereteinek frissítése, bővítése, a szellemi aktivitásának megőrzése-fejlesztése –, a „szórakozva tanulás” jegyében.

A program keretében az Észak-Hegyháti Senior Akadémia feldolgozza 4 modulban a „Felkészülés az aktív Időskorra” c. Erasmus+ projektben elkészült tananyagokat az alábbi beosztás szerint.

1. Téma: Okosan ezüstkorbán is!

- ❖ **Hogyan és mire használjuk az okos eszközöket? /NetreKész tananyag bemutatása/- Balogh Anikó**
- ❖ **Hogyan alakítsunk ki okos otthont?- Hegedüs Csaba**

2. Téma: Aktívan ezüstkorbán is!

- ❖ **Senior önkéntesség. /Az önkéntesség az idős nemzedék életminőségének javításáért tananyag bemutatása/- Mészáros-Taller Marietta**
- ❖ **Demencia és megelőzése. /SOS Demencia tananyag bemutatása/- Pitzné Keller Anita**

3. Téma: Együttműködésben ezüstkorbán is!

- ❖ Az Észak-Hegyháti Mikrotérségi Unió- Halmai Gáborné
- ❖ Tavaink élővilága- Ginzer János

4. Téma: Egészségesen ezüstkorbán is!

- ❖ **Egészségtudatosság idős korban. /Legyél aktív! Legyél boldog! tananyag bemutatása/ - Balogh Anikó**
- ❖ Környezettudatosság a mindennapokban- Zagyva Gabriella

Néhány idézet szlovén partnerünk tananyagából

- ❖ *Ha sikerül az öregedést nem hanyatló testnek tekinteni, hanem a lélek szüretelési idejének, akkor meg fogjuk tanulni, hogy az öregedés lehet a nagy erő, a becsületesség és az önbizalom ideje. (John O'Donohue)*



- ❖ *Megöregedtem abban a pillanatban, amikor elkezdtem félni, hogy megöregedek. (John O'Donohue)*
- ❖ *Az idős kor sokkal több, mint fehér haj, ráncok, az az érzés, hogy már túl késő, vége a játéknak, hogy a színpad már a felemelkedő generációé. Az igazi gonosz nem a test gyengülésében rejlik, hanem a lélek közömbösségében. (AndreMaurois)*
- ❖ *Ami számít, az nem életünk éveinek száma, hanem az élet az éveinkben. (Adlai E. Stevenson)*

Szlovéniai partnerünk két sikeres disszeminációs eseményt tartott 2020. június 15-én Ravne Koroskem településen és 2020. június 17-én Prevalje településen az önkormányzatnál. A június 15-i eseményt szabad térben tartották és különböző interaktív eszközt használtak a anyagok bemutatásához.

<https://www.facebook.com/events/177731686995541/>

Az Erasmus+ projektprogram második bemutatására Prevaljeben került sor. A résztvevőket a prevaljei önkormányzat alpolgármestere BoštjanGorenšek és Dr. MaticTasič polgármester is köszöntötte.

A tananyagok bemutatása után a hallgatók szlovénra fordított anyagot kaptak, USB pendrive-on illetve nyomtatásban.

Az anyagok egyébként az EPALE platformon és a weboldalon is elérhetők:
bit.ly/ProAgeALP.

Képek a prevaljei rendezvényről:



Kiadó: Alsómocsolád Község Önkormányzata

E-mail: erasmusplusam@gmail.com

<http://alsomocsolad.hu/>