

BESZÁMOLÓ
AKTÍV IDŐSKORT TÁMOGATÓ TEVÉKENYSÉG MEGVALÓSÍTÁSA - GYÓGYMASSÁZS

TÁMOGATOTT NEVE: VAKOK ÉS GYENGÉNLTŐK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI REGIONÁLIS EGYESÜLETE

CÍME: 1141. BUDAPEST, SZUGLÓ UTCA 81.

PÉNZÜGYI KAPCSOLATTARTÓ TELEFONSZÁMA: CSURAINÉ PÁTER TÜNDE +36 70 984 1646

PÉNZÜGYI KAPCSOLATTARTÓ E-MAIL CÍME: patertunde@vgyke.com

Ahogy a pályázatunkban is írtuk azzal az elképzeléssel vágunk neki a pályázatnak, hogy minél több idős embert mozgassunk meg, hiszen, ha valakinek, ennek a korosztálynak igen nagy szüksége van a masszázusra, mint terápiára. Célunk volt, hogy a masszázson keresztül megismertessük ezzel a generációval is, hogyan lehet a fájdalom csökkentésével visszanyerni a mozgás szabadságát, javítva ezzel mindennapi életminőségüket. A 65 év feletti korcsoportot céloztuk meg, akik kor szerint is az idősebb generációhoz tartoznak.

Programunkat az idősbárát III. ker. Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény (1036 Budapest, Kiskorona u. 3,) fogadta be, itt volt módunk a program egészét lebonyolítani. Tevékenységünkhöz külön helyiséget biztosítottak, amely patika tisztaságú és tökéletesen rendezett volt. Csak az elismerés hangján tudunk szólni az intézményi dolgozók hozzáállásáról, hiszen családi körülmények álltak rendelkezésünkre a munkához és komoly támogatást kaptunk, amelyet ez úton is köszönünk!

Korábban, évekig dolgoztunk ezen a helyszínen, így ismerősként üdvözölték kollégáinkat, tehát jó hangulatban kezdhettük pályázati munkánkat.

Az Óbudai Szociális Szolgáltató munkatársaival karöltve, tökéletes összhangban terveztük meg az időpontokat, alkalmazkodva az intézményben folyó egyéb rendezvényekhez.

E szerint a következő kora őszi napokat jelöltük ki masszázusra, heti egy alkalommal 9 – 15 óráig, négy egymást követő héten:

- | | | | |
|----|----------------------|---|------|
| 1. | 2023. szeptember 6. | - | 9 fő |
| 2. | 2023. szeptember 13. | - | 9 fő |
| 3. | 2023. szeptember 20. | - | 9 fő |
| 4. | 2023. szeptember 27. | - | 9 fő |
| 5. | 2023. szeptember 28. | - | 9 fő |

30 perces gyógymasszázszt kaptak az idős vendégek, amely a hát, váll , nyak- és derék részeit érintette.

A nagy érdeklődésre való tekintettel adtunk egy gratísz napot is, így még többen jutottak hozzá a masszázshoz. Minden napunk teltházas volt.

Összesen az öt alkalommal 45 fő (41 nő és 4 férfi) vendég vett részt a masszázson.

A programunkon kizárólag 65 év feletti, III. kerületi lakosok vehettek részt. Mind a 45 fő ebbe a kategóriába tartozott. Kedves szavakkal, hálával jelezték a masszázs rendkívüliségét, a

masszőrök szakmai felkészültségét és hozzáállását az idős emberekhez. A masszázs után jöttek a kérdések, amelyek a fizikai aktivitással, állapotjavítással voltak kapcsolatosak.

A kiszolgáltatottság, a mások jóindulatára utaltság szinte mindenki számára elviselhetetlen. A másoktól való függést csak elfogadni lehet, megszokni nem. Amikor megszűnik a biztonságérzet, elbizonytalanodunk. Ennek komoly fizikai és mentális tünetei is vannak. Ettől menekül meg az, aki fitt és egészséges és ennek érdekében tenni is hajlandó! Úgy gondoljuk és a visszajelzés is az, hogy az érintettek a masszázzsal teljesebb életet élnek, hangulatuk és egészségi állapotuk is jó irányba változik.

Tevékenységünk azért is nagyszerű az idős emberek számára, mert akinek már nehezebbé esik és fájdalmas az aktivitás, annak a legkevesebb mozgással szinte minden porcikáját, izomrendszerét át tudják mozgatni a masszőrök. Ezen túlmenően a mentális és fizikai stabilitáshoz is szinte nélkülözhetetlen a masszázs, hiszen ha egészségesek, jobb kedvűek, szívesen mozdulnak ki otthonról, és aktívabban tudnak részt venni a közösségi életben. Társaságban impulzusok érik őket, az impulzív embereknek általában erős érzelmi reakcióik vannak, amelyet jó megosztani másokkal. A közösség építő ereje tehát meghatározó az életükben.

A pályázat eredményeként lehetőségünk volt szinte „házhoz vinni” a masszázst, így csak kerületen belül kellett mozogni az idős embereknek, amely nagy könnyebbség volt számukra. Többen hiányolták, hogy a korábban jól működő III. kerületi három masszázs helyszínünk, Csobánka téri Szakrendelő, Vörösvári úti Szakrendelő és Óbudai Szociális Szolgáltató mindegyike megszűnt a pandémia ideje alatt. Sajnos ahhoz, hogy elérjék szolgáltatásunkat Zuglóba kellene utazniuk, ezt pedig kevesen tudják vállalni. Ezért is volt kényelmes, hogy a pályázat által helybe vihettük a szolgáltatást.



Jelenléti ív.pdf

Életképek a helyszínről:





Költségeink indoklása:

1. **Anyagköltség:** a nagyfokú higiénia miatt egyáltalán nem használunk textillepedőt, kizárólag eldobós papírlapedőt. Krémekből választékot szoktunk biztosítani, mert lehetnek allergiás tünetek, ebben az esetben viszont más fajtájú krémmel, esetleg olajjal kell dolgoznunk. A kámforos krémet pedig kifejezetten a fájdalmas mozgásszervi problémákkal jelentkező vendégeknél használjuk. Az olajadagoló pumpa a meglévő masszázsolaj készletünkhöz szükséges. Sokszor a krémek nem elég zsírosak, vagy a vendég bőre túl száraz, abban az esetben gyakran használunk olajat, mert az folyamatosan táplálja a kiszáradt, törékeny bőrt.
2. **Eszköz beszerzés:** beadott pályázatunkban masszázsszék vásárlása szerepelt, de kifejezett kérés volt, hogy vigyünk masszázsszéket is, mert nem minden idős ember tudja használni a masszázsszéket, hiszen az elég magas, amelyre csak lépcső, vagy dobogó segítségével lehet ráfeküdni. A mozgásukban korlátozott idős embereknek ez igen balesetveszélyes lehet, ezért a vásárlás tekintetében a masszázsszék mellett döntöttünk, amely vásárlására engedélyt kaptunk a III. ker. Önkormányzattól. Így a masszázsszékekkel minden zökkenőmentesen megoldódott. A biztonság kedvéért azért ágyat is vittünk, mert akinek nem okozott problémát az ágy előtti lépcsőre fellépni, az kényelmesen el tudott helyezkedni az ágyon.
3. **Telefonköltség:** a masszázs bejelentkezések koordinálása telefonon keresztül történt. A befogadó intézménnyel a program megkezdése előtt és a program ideje alatt végig kapcsolatban voltunk, egyeztettünk, (Honti Szilvia) majd a program után kiértékeltek a munkát, amelyből azt a következtetést vontuk le, hogy szükségszerű lenne folytatni a tevékenységet.