

# Emberi erőforrásokkal emberi erőforrásokért

A projekt konzorciumi partnerségben valósul meg, 7 partner aktív részvételével.

**Kedvezményezett neve (a konzorcium vezetője):** Dorog Város Önkormányzata:

## **Konzorciumi tagok:**

- Csolnok Község Önkormányzata
- Kesztlőc Község Önkormányzata
- Leányvár Község Önkormányzata
- Piliscsév Község Önkormányzata
- Sárisáp Község Önkormányzata
- Közösen Dorogért Egyesület
- 

**A projekt címe:** Emberi erőforrásokkal emberi erőforrásokért

**A szerződött támogatás mértéke:** 100.000.000 Ft

**A támogatás mértéke:** 100%

**A projekt tervezett befejezésének dátuma:** 2028. 10. 31.

**Projekt azonosítószáma:** TOP\_PLUSZ-3.1.3-23-KO1-2025-00004

## **A PROJEKT TARTALMA**

A Dorog és Térsége Szociális Alapellátó Szolgálat bevonásával a dorogi kulturális intézmény és civil szervezetek közösségi programokat szervez az aktív időskor, az időskori életminőség javítását célzóan.

Az idős korosztály szükségleteire reagál a projekt a kognitív zavarok kialakulását elősegítő, hajlamosító tényezők kiküszöbölésére / feltárására irányuló közösségi programok, és a demencia progresszióját lassító közösségi programok szervezésével kulturális intézmények bevonásával.

Az időskort hajlamosak vagyunk egyértelműen a hanyatlás időszakának felfogni, amelyben csak veszteségek jelentkeznek.

Újabb kutatások szerint a fejlődés minden életszakaszban, így az időskorban is lehetséges. Az idősek számottevő fejlődési tartalékkapacitással rendelkeznek, ami előnyösebb magatartásra, hatékonyabb időskori viselkedésre használhatnak.

Az aktív idősödés megvalósulása folyamatában, az életminőség javításában az esztétikai ingerhatásnak kiemelt szerepe van, vagy lehet. A művészeti élmény utat nyithat a szellemi szféra felé is, ami igen fontos lehet az időskori szellemi aktivitás szempontjából. A Maslow-féle szükséglet-hierarchiában szerepelnek a kognitív és esztétikai szükségletek is.

Programunkban a vizuális és auditív területekre koncentrálunk, amit kulturális programokon részvétellel, kiállítások, múzeumok, művelődési házak, hangversenyek és egyéb zenei rendezvények látogatásával kívánunk realizálni.

Esztétikai igény, ha olykor rejtett formában is, mindenkinél megvan. Az esztétikai élmény pozitív hatást vált ki.

Álláspontunk szerint a kognitív funkciók hanyatlását lassíthatják, illetve megelőzhetik a különböző érzékleti csatornákon beérkező esztétikai élmények, így a változatos témájú kiállítások látogatása, zenehallgatás, koncerteken, hangversenyeken részvétel ezt támogathatja.

A zene tevékenységet indít, elősegíti a szellemi koncentrációt, javítja az emlékezést, társas kapcsolatra ösztönöz, hangulatot javít. Így csökkentheti a depressziót és az izolációt.

A demencia kezelésében is bevált terápiás módszer a zeneterápia. A komoly- vagy könnyűzenei alkalmak látogatása sokféle gondolatot, érzelmet generál. A fiatalabb korban (gyermek- és ifjúkorban) megismert zeneszámok különösen élményteliek, segítenek felidézni régi emlékeket, akár képzeletben visszatérni a fiatalkori helyszínekre is.

A vizuális művészet (festészet, szobrászat, fotó kiállítás vagy múzeum látogatás stb. szintén erős érzelmeket mozgósíthat, és a kognitív funkciókat is aktivizálja, az asszociációk révén gondolatokat, régi emlékeket hívhat elő a látogatóknál. A kiállítások érzelmileg és kognitív szinten megmozgatják a látogatókat. Ez az öröm, a boldogság a gyönyörködés és az izgalom érzésétől kezdve a nyugalom, a derű és a szemlélődés érzéséig terjedhet.

Fontos tényező, hogy mindez közösségben, társas környezetben zajlik. Ennek előnyei igen sokoldalúak:

Pályázatunk keretében időskorúak csoportos kirándulását szerveznénk Komárom-Esztergom Vármegyei, valamint fővárosi kulturális rendezvényekre: így kiállításokra, zenei rendezvényekre. A hétköznapi, megszokott közegből kilépés már önmagában is élmény, társas tevékenység, utazás, ami eltávolít az otthontól és közelebb visz egy másik környezethez, a művészetek világához. Mindez a megszokottnál ingerdúsabb helyzetet teremt, ami szintén pozitívan hat az idős emberre.

Ezzel a célunk, amit elérni szeretnénk, hogy e korosztályhoz hoz tartozó tagjaink közösségi, kulturális, valamint új mozgásos és kognitív élményekkel találkozzanak az együtt töltött nap folyamán. Az idősek társadalmunk nagy hányadát jelentik. Emiatt rendkívül fontos, hogy az idős emberek minél aktívabb életet éljenek mozgásos és mentális szempontból egyaránt. A minél tartósabb egészségmegőrzés és kedvező életminőség alapja lehet az a testi-lelki jó közérzet, amihez a pályázott programok hozzájárulhatnak.

Tagjaink nagy részére jellemző a nyitottság az új dolgok iránt, szívesen fedeznek fel kulturális és természeti értékeket. Kifejezetten örömet találnak a táj, és az épületek szépségében, szeretnek parkokat, kerteket is látogatni, élvezik a növények és az építészet adta látvány szépségeit.

A művészi alkotások: festmények, fotók, szobrok nagy hatást gyakorolnak a befogadóra.

A látottak érzelmi élményt generálnak, továbbgondolásra készítetnek, a memória és a figyelmi funkciók aktiválódnak.

A korszerű kiállítások manapság már többnyire interaktívak is.

Tapasztalatunk szerint az idős korosztály is kedveli és szívesen kipróbálja a kiállításához kapcsolódó interaktív játékokat, kvíz kérdéseket. A játékosság a testi és lelki mozgás lehetőségét hordja magában. Az interaktív játékok az időseknek új információkat és kipróbálási, tanulási lehetőséget kínálnak, s

meglepetést is okozhatnak azáltal, hogy eddig nem ismert képességeket is felfedezhetnek magukban, ami örömet okoz nekik.

A művészeti programok révén átélhető kellemes események: kimozdulás a megszokott környezetből, az együttlét a társakkal, az együttesen átélt élmények közelebb hozzák egymáshoz a csoport tagjait, erősíti a „nem vagyok egyedül” és a tartozni valakihez érzést, ami alapvető igény minden ember számára.

Az átélt kellemes élmények hatása nemcsak rövid távon, hanem tartósan is segíthet az egyensúlyt előnyösebbre formálni az élet során átélt veszteségek és nyereségek tekintetében. Végző soron az idős ember derűsebbé, kiegyensúlyozottabbá, magabiztosabbá válik.

A célként sokat emlegetett és kívánt „aktív időskor” megvalósulásában a fizikai és mentális állapot karbantartása érdekében a túrázás, természetjárás rendkívüli jelentőséggel bír.

A természettel való közvetlen kapcsolat komoly hangulatjavulást, érzelmi stresszoldást, megnyugvást eredményezhet. Az idegrendszer működésének helyreállításában is segítően közreműködhet, valamint segíti a koncentrációt, javítja a mentális és pszichés funkciókat.

A rendszeres túrázás, sétálás jó hatással lehet a z idős ember fizikai teljesítőképességére is. Ellenpontozza a mozgásszegény életmód káros következményeit, mint pl. az elhízás.

A természet közelében eltöltött idő rengeteg esztétikai élményt is nyújt. A varázslatos szépségű tájak, hegyek és vizek mind elkápráztatják szépségükkel, nagyságukkal a látogatót.

Az eddig felsorolt előnyök mellett fontos szempont, hogy többnyire a természetjárás is társas tevékenység, ami az átélt közös élmények révén a magány oldásában is fontos szerepet kaphat.

Konzorciumi települések együtt kívánják megvalósítani a helyi kulturális közösségfejlesztési folyamatot. A térségen belüli kulturális együttműködésnek van már előzménye, ezt fejlesztenék tovább a projekt keretében.

A projekt keretében elsősorban az áldozattá válás elkerülését célzó elemeket valósítanánk meg, először a bevont intézmények szakembereinek képzésével, majd a konzorcium területén élő gyermekeket célzó programok megvalósításával.

Közlekedésbiztonsági programként, szintén főleg a gyermekeket és családokat célzó programot valósítanánk meg.

A kerékpáros közlekedést népszerűsítő programnak már van előzménye Dorogon, ezt szeretnénk fejleszteni és a kistérségbe kivinni.