

## Ötletek az idősök foglalkoztatásában

### Fokhagyma-projekt

Időotthonunk lakóinak mindennapjait igyekszünk változatossá tenni a különböző programokkal. Az egyik legkedveltebb tevékenység, amiben a legtöbben aktívan részt vesznek az a közös torna, és a munka jellegű tevékenységek.

A konyha vezetőjével (Békésné Julika) rendszeresen egyeztetünk, hogy milyen módon tudunk segíteni a konyhában zajló előkészületekbe. Általában a gyümölcsök, zöldségek hámozására kéri meg a lakókat, amiben mindenki önkéntes alapon vehet részt a higiéniai, és balesetvédelmi szabályok betartásával.

Néhány hete fokhagyma hámozás volt a feladat, amiből egy egész projekt kerekedett. Kicsit hasonlóan a fokhagymához egyre több „gerezd” bontakozott ki, ami mentálhigiénés szempontból is pozitív hatással volt mindannyiunkra.



#### **1. A munkavégzés folyamata segítette a finommozgást, szem- kéz koordinációt, szociális és kommunikációs képességek fejlesztését**

Igyekeztem az egyéni adottságoknak megfelelően elosztani a különböző feladatokat, így mindenkinek sikerélménye volt munka közben ( pl. fokhagymafejek levágása a füzérről, fokhagyma szétbontása, hámozása, tálcákról a felesleges hulladék összegyűjtése stb.)

## 2. Újrahasznosítás

A fokhagymafejek eltávolítása után az üresen maradt füzereket (ami tkp. a fokhagyma összefonott szárából állt) félre tettük és edényalátétet készítettünk belőle.

## 3. Fokhagymafüzér fonása

Az intézményünkbe külső telephelyekről is érkeznek mezőgazdasági termények, amelyek feldolgozásában a lakók is segítenek (pl. fűszerpaprika, tök, stb). Nyáron a frissen felszedett fokhagymák megtisztításában, a fokhagymafüzérek elkészítésében segítettek a lakóink. Többen már ezt a műveletet korábban is végezték, így ők mutatták be a többieknek is a fonat készítésének mesterfogásait.



## 4. PPT a fokhagymáról

Szakkönyvekből, és az interneten keresztül is sok hasznos, és érdekes információt találtam a fokhagymáról, amiből összeállítottam egy PPT kiselőadást. Többek között a következő kérdésekre is választ kapott a hallgatóság: Hol szerepel, és milyen összefüggésben a Bibliában a fokhagyma? Miért egészséges a fogyasztása, hogyan fejti ki a hatását? Mi az az allicin? Európában, ill. Magyarországon hol termesztik a legtöbbet? Az előadás része volt, hogy megmutattam a lakóinknak azokat a fotókat, amit a fokhagymahámozás közben készítettem róluk. Örömmel fedezték fel magukat, és egymást, miközben éppen a fokhagymával szorgoskodnak. A képsor előtt megjelent a vetítőn egy köszönetnyilvánítás, amit az intézmény, és a magam nevében is megfogalmaztam a szép korú testvéreink felé:

„KÖSZÖNJÜK A SEGÍTSÉGET!”

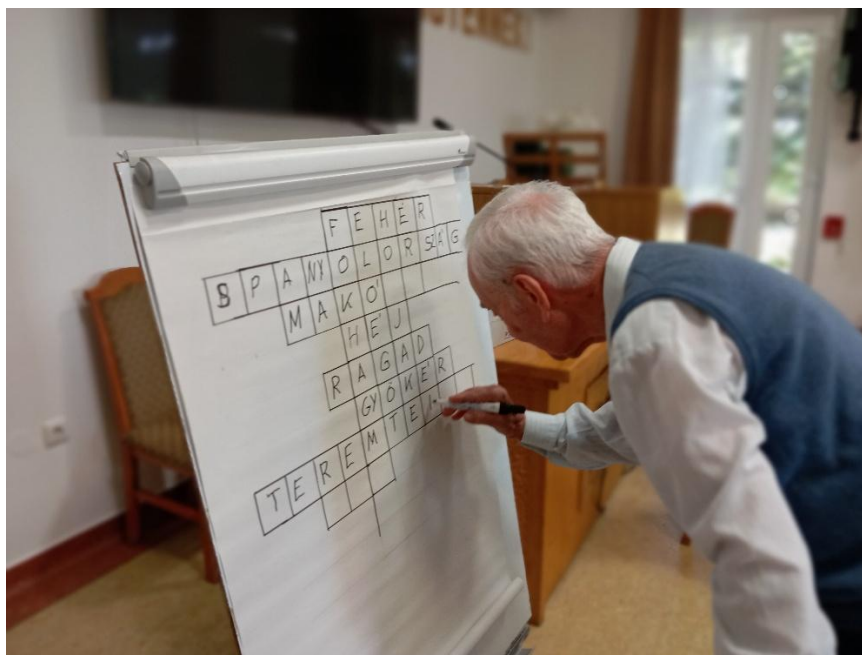
Az alkalom végén megkínáltam a résztvevőket fokhagyma ízesítésű vajos falatkákkal, amit a kellemetlen illat ellensúlyozásaként majorannával is megszórtam.



## 5. Vers és rejtvénypályázat

A fokhagymáról szóló előadás után arra kértem a lakókat, hogy a hallott információk alapján írjanak rövid rímeket, verset a fokhagymáról.

A versírásban csak néhányan, de a rejtvény pályázatban többen is részt vettek. Az eddigi rejtvényfejtői gyakorlattól eltérően ebben az esetben az volt a feladat, hogy maguk a lakók alkossák meg a feladványt. Az első mintát én készítettem el és mutattam be frontális szervezési formában. Egy mindenki számára jól látható nagy méretű táblára írtam fel függőlegesen azt a szót, hogy fokhagyma. Ehhez illeszkedve a vízszintes négyzetekbe olyan fokhagymával kapcsolatos szavak kerültek, amit a résztvevőknek kellett kitalálni pl. „Négy betűs város Magyarországon, ahol a legtöbb fokhagymát termelik.” (Makó)





A helyes megoldások írására az egyik lakónkat, Pali bácsit kértem meg, aki szívesen vállalta, a feladatot, én pedig felszabadultam arra, hogy a vizuális szemléltetés mellett megfelelő artikulációval is segítsen a többieknek a megértést.

Az egyéni rejtvény elkészítéséhez mindenkinek adtam egy négyzethálós lapot, aminek a közepén szintén függőleges irányban a fokhagyma szó szerepelt. Ehhez kellett kitalálni tetszőlegesen olyan szavakat, ami illeszkedett a függőleges oszlop betűihez. Nem volt feltétel, hogy kapcsolódjon a fokhagymához, bármilyen szót beírhattak a résztvevők.

Érdekes volt megfigyelni a különböző megoldásokat, ami részben visszajelzés is volt számomra a mentális állapotról, de erre még a későbbiekben visszatérek.

A fejlesztés szempontjából kiemelném a gondolkodási képességek fejlesztését. Szükség volt a memóriában tárolt szavak előhívására, leírására, még hozzá úgy, hogy az az adott szóhoz megfelelően illeszkedjen. Ehhez pedig ki kellett számolni ( fejben, vagy manuálisan), hogy hány betűből áll a szó. Aztán azt is ki kellett számolni, hogy mennyit kell az adott betű elé, ill. mögé írni. A tevékenység a gondolkodási műveletek, mint pl. a tervezés mellett fejlesztette a finommozgást, ill. a síkban való tájékozódás képességét is.

Már említettem, hogy számomra az elkészített beadványok jelzésértékűek voltak, bár az eredeti célom a fejlesztés volt, és nem a diagnosztika. Ez a kettő mégis szorosan összefügg egymással, hiszen akkor tudok hatékonyan segíteni, ha tisztában vagyok a rám bízottak mentális állapotával. Néhány differenciálási szintet szeretnék megemlíteni:

1. Amikor én körülírom az adott szót, a résztvevő kitalálja, én pedig beírom a rejtvénybe.
2. Körülírom a szót, a lakó kitalálja, és beírja, vagy esetleg neki jut eszébe egy megfelelő szó, de a leírásnál van szüksége segítségre.
3. A résztvevő önállóan oldja meg a feladatot. Ezen belül is nagyon érdekes megoldások születtek. Volt ahol többnyire az adott betűhöz illeszkedő szó az első betűvel kezdődött pl. „F” betűhöz írt szó: FUT. A megoldások többségében azért az látható, hogy az adott betű magában a szóban helyezkedik el, de olyan is előfordult, amikor egy szó ismétlődik, mint pl. az „ A” betű estében az ANYA szó. Ez pedig utalhat beszűkülő szókinszre, esetleg tudatra.

Viszont voltak egészen különleges, sőt számomra egyenesen meghökkentő szavak is, mint pl. FOKFÖLD, KORONA, KÉKFESTŐ, KÓRHÁZ, HATÁRHALOM, GYURGYALAG, KISMARJA, KANALASGÉM.

Az egyik lakónk egy csodálatos hitvallást fogalmazott meg az Úr nagyságáról, a teremtettségben is megmutakozó jóságáról, amiben figyelmesen olvasva függőleges irányban szintén felfedezhetjük a fokhagyma szót.

VALÓBAN FELTÁMADT  
ORVOSOK ORVOSA  
KIRÁLYOK KIRÁLYA  
ÖVÉ A HATALOM  
Ő AZ ALFA, OMEGA IS Ő  
NAGY VAGY URAM,  
Ő A MINDENHATÓ  
MINDEN ALKOTÁSA JÓ.

(Ida néni)

## 6. Fokhagyma a tornában

A fokhagymával kapcsolatos ismereteket beépítettem a tornafoglalkozásba is. A gyakorlatok végzése közben a mozgás szervezetre gyakorolt jótékony hatása mellett nagyon jó hangulat alakult ki a résztvevők között. A teljesség igénye nélkül néhány példát szeretnék említeni:

- **„Igaz – hamis nyakmozgató.”** Ha olyan információt mondtam, ami igaz a fokhagymáról, akkor függőleges irányú, bólogató mozgást végeztünk, ha pedig hamisat ( pl. a fokhagyma fán terem), akkor vízszintes irányban nemet intettünk a fejünkkel.

- **„Kevergető.”** A csukló mindkét irányú mozgatása, miközben „készítjük” a finom fokhagymakrémlevest.

Tagai Timea gyógytornással is megosztottam ezeket a mozgásformákat, aki megerősített abban, hogy az időseknek milyen fontos gyakorolni azokat a hétköznapi mozdulatokat, amit a beköltözésük előtt az otthonukban naponta végeztek pl. főzés közben.

- **„Ragasztó”**. Akik már hámoztak fokhagymát, azok tapasztalatból is ismerik azt az érzést, hogy egy idő után ragad az ujjunk. Kísérletet is végezhetünk: két papírlap közül az egyiket bedörzsöljük fokhagymával, majd összeillesztjük.

Akár egy borítékot is le lehet vele ragasztani, persze az illat miatt, nem mindegy, hogy hová továbbítjuk a levelet.

Mozgásban mi az ujjainkat „ragasztottuk” össze. A szétfeszített kézfejről minden ujjunk szépen sorban megérintette a hüvelyujjat ( mutatóujj –hüvelykujj, középső ujj – hüvelykujj, gyűrűsujj – hüvelykujj, végül kisujj –hüvelykujj).



A projekt során nagyon sok érzékszervi csatornán ( látás, hallás, tapintás, ízérzékelés) keresztül kaptak információt, tapasztalatot a lakóink a fokhagymáról. Ők maguk is elmondhatták tapasztalataikat, kedvenc ételüket, vagy éppen receptjüket amit korábban már elkészítettek. Valami mégis titok maradt, amit első látásra egyikünk sem tudott megfejteni: hány gerezd lehet egy fokhagymában? Mindenki tippelhetett, hogy szerinte mennyi. Aki legjobban megközelítette, vagy éppen pontosan eltalálta, az ajándékba kapott egy fej fokhagymát.

Azt gondolom, hogy a fokhagymával kapcsolatos különböző munkaműveletek nagyon jól alkalmazhatóak a foglalkoztatásban, ha a részfolyamatoknál figyelembe vesszük a résztvevők fizikai, mentális állapotát, és ehhez igazítva differenciáltan tervezzük meg az adott feladatot. Így aktívan, és örömmel vehetnek részt ellátottjaink a közös munkában.

Csővári Katalin

Filadelfia Integrált Szociális Intézmény

Terápiás munkatárs