

Szervezet neve:	Katolikus Ifjúsági és Felnőttképzési Egyesület
Jógyakorlat címe:	Senior képzési program
Tartalmi elemek	Ifjúság, Felnöttek, Szeniorok, Nők, Vidéken élők, Hátrányos helyzetűek foglalkoztatása, segítése.
Mi a jógyakorlat célja?	Célja, hogy fórumot teremtsen a magyarországi és határon túli katolikus ifjúsági és felnőttképző intézményeknek, kezdeményezéseknek és felnőttképzési szakembereknek. Különösen törekszik a képzési tevékenység minőségének folyamatos fejlesztésére, a felnőttképzési és ifjúságnevelési munka támogatására és tagjainak hazai és külföldi érdekképviseletére.
Kik a jógyakorlat célcsoportjai? Mennyi az optimális (ajánlott) létszám?	Nyugdíjas státuszban levők, elsősorban 60 éves kor feletti. A célcsoport két részre bontható: még aktív, kapacitásokkal rendelkező szeniorokra és gondoskodásra szoruló, de nyitott idősekre. Plébániák nyugdíjasai, nyugdíjas klubok tagjai, nappali foglalkoztató ellátottjai, nyugdíjas otthonok lakói, csoportonként 6-18 főig. Önkéntes csoportvezetők és senior korú résztvevők.
Mi a gyakorlat időkerete?	80 órás képzés
Mekkora a gyakorlat helyigénye?	6-18 fő befogadására alkalmas terem.
Mi a gyakorlat folyamata, menete? Hány alkalomból áll a gyakorlat?	A több mint 20 éves működés alatt országos hatókörű ernyőszervezetként működik. A KIFE és tagjai (34 tejes jogú és pártoló tag) elsősorban a nemformális képzések területén szereztek tapasztalatokat, az ernyőszervezeten belül rendszeres a tudás megosztása, átadása, a közös együttműködésen alapuló projektek szervezése. A szervezet a nemformális tanulás során számos szemléletformálási feladatban és projektben vett részt különböző célcsoportok számára (ifjúság, felnöttek, szeniorok, nők, vidéken élők, hátrányos helyzetűek). Minimum 12 foglalkozás.
Milyen módszerek alkalmazhatóak a gyakorlatban?	Személyes konzultációk, kiscsoportos foglalkozások.
Mi a gyakorlat eszközigénye?	<ul style="list-style-type: none"> • székek, asztal – alap berendezés • a foglalkozásra bevitt játékok, feladatok kellékei, melyek alkalmanként változóak
Milyen szervezést igényel a jógyakorlat megvalósítása?	Az idősödő korfával rendelkező társadalmak nagy gonddal küzdenek, hiszen az aktív munkavállalói rétegből kikerülők még kapacitásokkal rendelkeznek, ugyanakkor testi fáradtságuk miatt a

	nyugdíjkorhatár már nehezen növelhető. Fontos azonban, hogy a szeniorok testi-lelki-szellemi leépülése ne induljon meg, egyre később szoruljanak egészségügyi ellátásokra, lelkesedéssel éljék meg az időskort.
Mi a gyakorlat hatása, eredménye a tapasztalatok alapján?	Az idősek nyitottabbakká válnak, bevonhatóak a tágabb közösség életébe.
Mi biztosította a gyakorlat sikerét?	Az idősek számára jó elfoglaltság, mely az elmagányosodás és demencia megelőzésére fordít figyelmet, emellett vidám együttlét, elfogadó környezet. Minimális anyagi ráfordítással megvalósítható program.
Egyéb észrevételek, megjegyzések:	A foglalkozásokat párban vezessék az önkéntesek, inspiráló, hatékonyabb és megoszlik a felelősség.