

„Erasmus-Abschlusswoche“ in Budapest

Das Erasmus plus Projekt „New European Trends in Senior Development“, das im Februar 2020 in Kooperation mit Ungarn, Rumänien, Österreich und Deutschland startete, fand nun vom 11. bis 16. Juli 2022 in Budapest einen guten Abschluss.

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (Victor Hugo).

Wenn kognitive Fähigkeiten schon weitgehend eingeschränkt sind, so können die emotionalen Fähigkeiten mit Hilfe vertrauter Musik gezielt angeregt werden. Denn Musik weckt in erster Linie Erinnerungen.

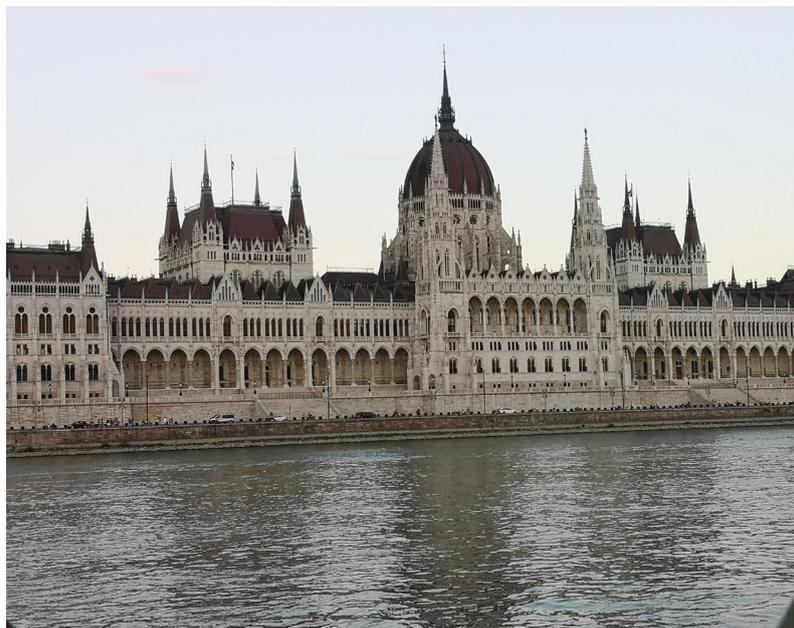
Musiktherapie ist nur einer der Bereiche, in denen die Teilnehmenden des Erasmus plus-Projekts ihre Kenntnisse vertiefen konnten. Auch Kinästhetik, Gedächtnis-, Erinnerungs- und Biographiearbeit ließen sich in abwechslungsreichen praktischen Übungen unmittelbar erleben und nachvollziehen.

Die Abschlusswoche in Budapest gab sowohl praktisch als auch theoretisch einen Überblick über die Inhalte der bereits stattgefundenen Workshops in den letzten beiden Jahren.

Es wurde allen Teilnehmenden bewusst, wie wichtig die Stärkung der körperlichen Fitness ist, um möglichst lange selbstständig zu bleiben, Lebensfreude zu verspüren und gesund zu bleiben.

Auch erfuhren sie, wie man möglichst lange die eigene Mobilität durch spezielle Übungen erhalten kann.

Die unterschiedlichen Ansätze im Bereich der Seniorenbildung



in den vier Ländern kamen dabei immer wieder zur Sprache. Die Teilnehmenden lernten viel im Austausch untereinander – und hatten viel Spaß!

Auch das Intergenerationelle Arbeiten konnte auf Grund der Altersmischung der Kurs-Teilnehmer:innen gut nachvollzogen werden. Das kreative Gestalten stand hierbei im Mittelpunkt.

Neben den vielen fachlichen Impulsen durfte bei der Abschlusswoche in Budapest natürlich die Kultur nicht zu kurz kommen. An einem Abend fand

eine Stadtführung statt; weiterer kultureller Höhepunkt war die Schifffahrt auf der Donau am Abend, bei der die vielen Sehenswürdigkeiten Budapests mit Begeisterung fotografiert wurden.

Der letzte Tag war schwerpunktmäßig der Evaluation des Projekts gewidmet. Alle waren sich einig, dass es ein für alle Beteiligten gewinnbringendes Projekt war – und der Austausch unterschiedlicher Nationen sehr von Vorteil!

Bericht und Fotos: Ursula Lay

