



# ACTIVE AGEING

in V4 countries

## Tapasztalatok és hatékony programok



- supported by
- Visegrad Fund
- •

# AKTÍV IDŐSKOR A V4-ES ORSZÁGOKBAN

## Tapasztalatok és hatékony programok

2023



“The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.”

A projekt a cseh, a magyar, a lengyel és a szlovák kormány társfinanszírozásával valósult meg, a Nemzetközi Visegrádi Alapból Visegrádi Támogatások kiírása révén. Az alap küldetése, hogy előmozdítsa az ötleteket a fenntartható regionális együttműködés érdekében Közép-Európában.

- *supported by*
- Visegrad Fund
- •

## Copyright

© Egészséges Városok Mozgalom Kárpát-medencei Egyesülete 2023

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.hu>).

A kiadvány szabadon használható nem-kereskedelmi célokra.

Szerkesztette: Egészséges Városok Mozgalom Kárpát-medencei Egyesülete

Jelen kiadvány eredetileg angol nyelven készült el, amelyet lefordítottak a projektben résztvevő partnerek nemzeti nyelveire – cseh, magyar, lengyel, szlovák. A kiadvány (mind az 5 nyelven) letölthető a projekt honlapjáról: [www.activeageingv4.eu](http://www.activeageingv4.eu)

## Közreműködők

Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete, Pécs (Magyarország)

- De Blasio Antonio
- Nagy Zsuzsanna

Brno (Csehország)

- Filip Chvátal
- Ladislava Fiedlerová
- Lucie Kovandová

Łódź (Lengyelország)

- Adam Wiczorek
- Iwona Iwanicka
- Katarzyna Jarosińska

Dunszerdahely (Szlovákia)

- Jozef Bartalos
- Timea Molnár

# TARTALOM

<b>Bevezetés</b>	1
<b>Információ a projektről</b>	3
<b>Partnerek</b>	6
• Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete, Pécs Városa (Magyarország)	
• Brno Városa (Cseh Köztársaság)	
• Łódź Városa (Lengyelország)	
• Dunaszerdahely (Szlovákia)	
<b>A World Café események tapasztalatai</b>	8
<b>Válogatott jó gyakorlatok, innovatív ötletek, programok</b>	12
• Fizikai aktivitás	
• A magány és az elszigeteltség csökkentése	
• Programok, élethosszig tartó tanulás, szabadidős tevékenységek, események	
• Egészséges és aktív szenior központok	
• Az idősek tudásának és tapasztalatainak használata	
• Kommunikáció és információ	
• A helyi önkormányzatok szerepe a támogató környezet kialakításában	
<b>Következtetések</b>	26

# BEVEZETÉS

Az Európai Régióban egyre növekszik az idősek (60 év felettek) száma és aránya, valamint a növekedés üteme nagyobb, mint a korábbi évtizedekben.<sup>1</sup> Az idősödő társadalmak jelentik az egyik legnagyobb kihívást ebben az évtizedben. Ezért az ENSZ a 2021-2030 közötti időszakra meghirdette az „Egészséges Idősödés Évtizedét”.<sup>2</sup> A nemzeti és helyi döntéshozás idősügyi stratégiai dokumentumai szintén kiemelt alapelvként kezelik az aktív és egészséges időskort. Az Egyesült Nemzetek szakosított szervezete, az Egészségügyi Világszervezet szintén vezető szerepet játszik az egészséges és aktív idősor kérdéseire való figyelem felhívásban, számos program kezdeményezésével, valamint kiadványok és az egészséges és aktív időskorral kapcsolatos közpolitika megvalósítását segítő anyagok kidolgozásával. „Aktív Idősor” című keretterve az egyik olyan alapidokumentum, amely meghatározza az idősügyi közpolitikát.<sup>3</sup> Ez a dokumentum igazi áttörést jelentett, és még mindig meghatározó az egészséges időskorral kapcsolatos közpolitika előmozdításában. Az egészséget tág perspektívából közelíti meg, az idősekre a maguk emberi teljességében gondolva. Figyelmet fordít az emberi élet kiteljesedésére, és nem szűkíti le kizárólag a szociális és egészségügyi szempontokra.

Fontos előrelépés az idősor újra értelmezése, és ennek eredményeként a közpolitikai gondolkodás elmozdulása a deficit-központú megközelítés felől az aktivitás megőrzésének igénye és egy erőforrás-alapú megközelítés felé. A 60 év feletti korosztályok több szempontból is különböznek egymástól. Az idősödés és az időskori szerepek megnyilvánulása függ a kultúrától, a társadalomtól és az egyén személyiségétől. Ezért fontos, hogy a demográfiai mutatókon túl az idősor társadalmi heterogenitására és sajátosságaira fókuszáljunk. Bár az idős ember biológiai kora és állapota nem hagyható figyelmen kívül, de fontos kihangsúlyozni és tudatosítani, hogy a részvétel, az aktivitás, és a társadalmi kapcsolatok jelentősen meghatározzák az ember életminőségét, minden életkorban. Az életminőség fenntartásához időskorban, alapvető az aktív élet, amely elősegíti az egészség megőrzését, valamint annak a képességnek a megőrzését, hogy feladatokat vállaljunk és bekapcsolódjunk a munkába vagy más tevékenységekbe.

---

<sup>1</sup> [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc\\_28](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_28)

<sup>2</sup> <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

<sup>3</sup> <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

A munkaerő piacon is egyre növekvő mértékben szükség van az idősekre, mint munkaerőre, és ez az érdekeltség kölcsönös. Az idősek jól-léte meghatározható a tevékenységükre való igény, a tevékenységi lehetőségeik és a hasznosságélményük alapján.

Új megközelítések szerint, a társadalmi-gazdasági kereslet az idősek tapasztalati tőkéjének egyéni és társadalmi hasznosulása iránt egyre nő. Ezen lehetőségek és a generációk közötti együttműködés bővítésének szükségessége egyre nyilvánvalóbbá válik.

A demográfiai folyamatok tükrében, az új és régi társadalmi problémák kezelése és mérséklése nem képzelhető el a növekvő idős lakosság aktív részvétele nélkül. Az idősödés emberi erőforrásainak célzott feltérképezése (kutatással) és az abban rejlő lehetőségek sokrétű felhasználása hozzájárulhat a fejlődéshez a különböző városokban vagy régiókban.

A társadalmi elszigeteltség és a magány az egyik olyan fő rizikófaktor az idősek mentális egészsége szempontjából, amely megelőzhető vagy csökkenthető.<sup>4</sup> A születéskor várható élettartam általánosan nő az Európai Régióban, de fontos, hogy ne csak tovább éljünk, hanem jó egészségben. Az egész társadalom számára hasznosak lehetnek az aktív időskori programok, mivel az idősek fontos szerepet játszanak a családokban és a munkaerő piacon.

A társadalmi tőke nagyon fontos az egészség szempontjából. Kulturális programokon, mozgásprogramokban és más szabadidős tevékenységekben való részvétel, idősügyi szervezetekben vagy nyugdíjas klubokban való tagság csökkenti a társadalmi elszigeteltséget és kirekesztettséget, így csökkentheti a magány kockázatát és annak az egészségre gyakorolt negatív következményeit. A társadalmi interakciók szintén fontos szerepet játszanak az információhoz való hozzáférésben az egészséggel, az egészségmegőrzéssel, és a betegségek megelőzésével kapcsolatos témákban. Mivel egyre több idős él egyedül, egyszemélyes háztartásokban, még egy fizikailag aktív személy is könnyen válhat magányossá és elszigeteltté, ha nem vesz részt rendszeres tevékenységekben vagy társadalmi interakciókban.

Ezért fontos a kor-barát környezetek kialakítása, nagy hangsúlyt fektetve a társadalmi környezetre, amely olyan programokat és szolgáltatásokat biztosít az idősek és családjaik számára, amelyek elősegíthetik egy egészséges és aktív élet fenntartását.

---

<sup>4</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>



## INFORMÁCIÓ A PROJEKTRŐL

Az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete sikeres pályázatot nyújtott be a Nemzetközi Visegrádi Alaphoz<sup>5</sup>, „Active ageing in V4 countries” (Aktív időskor a V4-es országokban) címmel. A projekt 2022 júliusa és 2023 júniusa között valósult meg három partnerrel: Brno Városa (Csehország), Łódź Városa (Lengyelország), és Dunaszerdahely Városa (Szlovákia) részvételével.

A Közép-Európai országok közös kulturális és társadalmi hátterén túl, a partnerek mind tagjai a WHO Európai Egészséges Városok Hálózatnak<sup>6</sup> – projekt városként és/vagy egy nemzeti hálózat tagjaként. A projekt hozzáadott értéke lehet az Egészséges Városok mozgalom alapelveinek és értékeinek beépülése, mint például az esélyegyenlőség, a közösségi részvétel, az szektorok közötti együttműködés, a szolidaritás és a fenntartható fejlődés.

A projekt célja az aktív időskori élet elősegítése, az idősök bevonását célzó hatékony módszerek feltárása, hogy az idősök rendelkezzenek azon lehetőségekkel és információkkal, melyek szükségesek az aktív élet fenntartásához, nem kizárólag fizikai, hanem szellemi és mentális vonatkozásaiban is. Az aktív életet élő idősök számának növekedése csökkenti a helyi önkormányzatok, növekvő elöregedő társadalomból eredő terheit.

A fő célkitűzés az idősöket célzó programok/szolgáltatások terén elérhető jó gyakorlatok összegyűjtése volt helyi szinten.

Bár szinte minden városban számos kezdeményezés (programok, szolgáltatások) van, amelyek az idősöket célozzák meg, mégis az idős lakosság jelentős hányada még mindig elszigetelt és magányos, amelynek bizonyítottan negatív hatása van az egészségre.

A projektünk fontos része volt az idősök bevonása és aktiválása, valamint olyan lehetőség megteremtése, ahol megoszthatják igényeiket és véleményüket, amely alapvető fontosságú egy olyan hatékony programhoz, amely válaszol az adott célcsoport szükségleteire és igényeire. A projektben részvevő partnerek megismerkedhettek a közösségi részvételt és az idősök bevonását célzó módszerekkel.

---

<sup>5</sup> <https://www.visegradfund.org/>

<sup>6</sup> <https://www.who.int/europe/groups/who-european-healthy-cities-network>

Szükségesnek tűnt továbbá a helyi kulcsszereplők (helyi önkormányzati döntéshozók, helyi polgármesteri hivatal főosztályai, idősügyi szervezetek és nyugdíjas klubok, valamint más kapcsolódó helyi intézmények és szervezetek) részére egy olyan eszközt (egy útmutató) biztosítani, amely összefoglalja a releváns jó gyakorlatokat, innovatív ötleteket az időseknek szóló programokról, szolgáltatásokról, tevékenységekről, valamint az idős emberek motiválásának és bevonásának módszereit egy egészséges, aktív és felhatalmazó élet fenntartásába.

Projektünk fő célja az időseket támogató városi környezetek előmozdítása, amelyek az aktív idősök számának növekedését eredményezik:

- A projekt partnerek közötti információ megosztásával, az aktív idősödés és az aktív idős élet fejlesztésével kapcsolatos kérdésekben és módszerekről;
- Az idősek igényeinek és véleményének felmérésével, az aktív idősödés fejlesztésének lehetőségeiről;
- A jó gyakorlatok összegyűjtésével – az aktív idősödést támogató helyi programok, szolgáltatások, projektek, mechanizmusok;
- Egy eszköz (egy útmutató) megalkotásával a helyi kulcsszereplők részére, melynek segítségével az idősek aktívabb életét tudják elősegíteni;
- A tapasztalataink megosztásával és a legjobb módszerek kidolgozásával, hogy hogyan terjesszük azokat a kulcsszereplők körében.

### **“Active ageing in V4 countries” projekt fő tevékenységei**

- **Workshop I**  
Háromnapos esemény került megrendezésre a projektben résztvevő partnerek részére, melynek során a résztvevők megosztották helyi és nemzeti tapasztalataikat az idősügyi kérdésekről. Az első workshop emellett tréning eseményként is szolgált a közösségi részvételről és az emberek szükségleteik meghatározásába való bevonásának módszereiről. Az egyik ilyen módszer a „World Café”, amely egy egyszerű és hatékony eszköz a csoportmunkára, és a résztvevők véleményének és ötleteinek megismerésére konkrét kérdéskörökkel és témákkal kapcsolatban.
- **Workshop II**  
Kétnapos esemény került megrendezésre a projektben résztvevő partnerek részére.  
A találkozó során a partnerek véglegesítették a projekt fő termékét – jelen kiadványt – és megbeszélték a projekt tapasztalatok megosztásának lehetséges módszereit és módjait, a kulcsszereplők, érdekelt szakemberek, NGO-k, és civil szervezetek körében.

- Helyi world café események  
4 helyszínen kerültek megrendezésre world café események (Brno, Csehország; Pécs, Magyarország; Łódź, Lengyelország; Dunaszerdahely, Szlovákia) azzal a céllal, hogy megismerjük az idősök igényeit és véleményét, az aktív idősödést befolyásoló kérdésekben.  
A partnerek helyi munkájuk részeként egyúttal összegyűjtötték az aktív idősokort elősegítő releváns helyi és/vagy nemzeti jó gyakorlatokat, innovatív ötleteket és programokat.
- Záró sajtótájékoztató  
A projektidőszak végén minden partner sajtótájékoztatót szervezett, hogy tájékoztassa a közvéleményt a projekt tapasztalatairól és az útmutató bemutatására.  
A sajtótájékoztató a projekt záróeseménye, amely összefoglalja és bemutatja a projekt eredményeit, és népszerűsíti a projekt fő termékét, az útmutatót, amely jó gyakorlataival elősegíti azon lehetőségeket, amelyek segítségével az idősök aktívak és egészségesek maradhatnak.

#### **“Active ageing in V4 countries” termékei**

- Útmutató: Az útmutató összefoglalja a helyi world café események tapasztalatait, és bemutatja a résztvevő városokban/országokban összegyűjtött jó gyakorlatokat, innovatív ötleteket és programokat, hogy hogyan támogatható az aktív idősokor.  
Az útmutatót a kulcsszereplők széles köréhez juttatjuk el: helyi és nemzeti döntéshozókhoz, kapcsolódó intézetekhez, szervezetekhez és civil szervezetekhez, valamint a WHO Európai Egészséges Városok Hálózatához és nemzeti hálózataihoz.
- A projekt honlapja: [www.activeageingv4.eu](http://www.activeageingv4.eu)  
A projekt honlapja nemcsak a fő eseményekről, tevékenységekről és a projekt eredményeiről tartalmaz információt, de a résztvevő partnerek saját hírek menüpontjukban is megoszthatják a projekt megvalósításával kapcsolatos híreiket (a saját nyelvükön). Emellett a honlapnak fontos szerepe van az útmutató megállapításainak terjesztésében is.

## PARTNEREK

### Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete, Pécs Városa (Magyarország)

Az Egészséges Városok magyar nemzeti hálózata 35 éve aktív tagja a WHO Európai Egészséges Városok Hálózatnak. 2022-től szubregionális hálózatként működik, 25 tagvárosa van, melyből 9 város, határon túli magyarlakta területeken található a Kárpát-medencében. Pécs a hálózat megalakulásától a szervezet központja.

[www.egeszsegesvarosok.hu](http://www.egeszsegesvarosok.hu)

Pécs lakosság	140 237
Idősek aránya Pécs Városában (65 év felettek)	20.7 %
Magyarország lakossága	9 730 772
Idősek aránya Magyarországon (65 év felettek)	19.9 %

### Brno Városa (Csehország)

Brno Csehország második legnagyobb városa, az egyik legmagasabb várható élettartammal a Dél-morvaországi Régióban. A következő évtized során az 1970-es években születettek nagy csoportja kezd majd nyugdíjba vonulni, amely komoly problémát okoz majd az egészségügyi és szociális ellátórendszer finanszírozásában. Ezért nagyon fontos, hogy a lehető leghosszabb ideig egészségesen és aktívan élhessenek, és hogy a lehető legjobb hozzáférést biztosítsuk számukra az egészségügyi és szociális szolgáltatásokhoz. Brno 1994 óta tagja a WHO Európai Egészséges Városok Hálózatnak, és részt vesz a hálózat Egészséges Idősödés Munkacsoportjának munkájában.

Brno lakosság	379 391
Az idősek arány Brno Városában (60 év felettek)	27 %
Csehország lakossága	10 519 913
Az idősek arány Csehországban (60 év felettek)	16 %

## Łódź Városa (Lengyelország)

Łódź Városa több mint 30 éve tagja a WHO Európai Egészséges Városok Hálózatnak. Egészséges Városként számos tevékenységet folytatnak, amelyek a környezeti feltételek és a lakosság egészségének (beleértve az életminőséget és a jól-létet) fejlesztését célozzák, különös tekintettel a megelőzésre és az egészségnevelésre. Łódź Városa emellett széleskörű tapasztalattal rendelkezik az időseket célzó tevékenységek megszervezésében, az „Activation 60+” elnevezésű program keretében, amely 2012-ben kezdődött.

Łódź lakossága	661 329
Idősek aránya Łódź Városában (60 év feletti)	29.2 %
Lengyelország lakossága	37 767 000
Idősek aránya Lengyelországban (60 év feletti)	21.9 %

## Dunaszerdahely Városa (Szlovákia)

Dunaszerdahelyen egyre nő az idős lakosság száma. Természeti értékek és termálfürdők városaként, mindig is nagy figyelmet fordított polgárai egészségére. A demográfiai változásokra reagálva, a város az elmúlt években több, az idős embereket megcélzó projektet és programot is elindított. A város a szociális és egészségügyi szolgáltatásokon túl sokféle tevékenységet biztosít az idősek számára, valamint támogatja az idősügyi szervezetek tevékenységét is. Dunaszerdahely 2022-ben csatlakozott az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesületéhez.

Dunaszerdahely lakossága	23 044
Idősek aránya Dunaszerdahely Városában (65 év feletti)	20,8 %
Szlovákia lakossága	5 449 270
Idősek aránya Szlovákiában (65 év feletti)	17.05 %

## A WORLD CAFÉ ESEMÉNYEK TAPASZTALATAI

A célcsoport bevonása alapfeltétele egy hatékony projektnek. A helyi world café-k célja az volt, hogy megismerjük az érintettek igényeit és véleményét. Ennek eredményeként azt vártuk, hogy az idősektől és az idősügyi szervezetektől olyan információt kapjunk, amelyek segíthetik a projektpartnereket az idősök szükségleteinek feltárásában, hogy megtalálják a legjobb megoldásokat az igényeikre.

A résztvevők – nyugdíjasok, idősök, idősügyi szervezetek, nyugdíjas klubok, szociális intézmények munkatársai, a helyi önkormányzat, tudományos intézetek – a world café módszer segítségével vitatták meg az aktív idősödéshez kapcsolódó alábbi kérdéseket:

- Mit jelent az aktív időskor? Mitől aktív az időskor?
- Melyek az idős emberek legjellemzőbb rendszeres tevékenységei?
- Hogyan/honnan jutnak információhoz az idősök minden olyan tevékenységről, amely elősegíti az aktív idősödést?
- Melyik a 3 legjobb program/projekt/lehetőség a városban, amely elősegíti az aktív idősödést?

### Brno

A helyi world café eseményt 2022. november 15-én rendezték meg Brno Városában, nyugdíjas klubok, nyugdíjas szervezetek részvételével, és olyan nyugdíjasokkal, akik nem valamely szervezet tagjai, valamint részt vett az eseményen egy nyugdíjas újságíró, egy képviselő, és a Polgármesteri Hivatal dolgozói is.

#### *A rendezvény általános tapasztalatai:*

A Brno-i world café esemény nagyon sikeres volt, amelyet egy tréning kávézóban (ahol fogyatékkal élő emberek dolgoznak) rendeztek meg, ahol az idősök egyébként is gyakran szoktak találkozni. A kávézó akadálymentesített és Brno központjában helyezkedik el.

A résztvevők nagyon örültek a rendezvénynek, új embereket ismerhettek meg és ihletet kaptak más tevékenységekhez, amelyeket végezhetnek vagy ajánlhatnak. Az egész rendezvény barátságos légkörben zajlott és sokan az esemény után is a kávézóban maradtak beszélgetni.

## **Pécs**

A helyi world café eseményt 2022. október 27-én rendezték meg Pécsett, idősügyi szervezetek, nyugdíjas klubok, és olyan nyugdíjasok részvételével, akik nem egy szervezet képviselőjében vettek részt, valamint voltak résztvevők még a szociális intézmények, a Polgármesteri Hivatal és a Pécsi Tudományegyetem képviselőjében is.

### *A rendezvény általános tapasztalatai:*

A résztvevők nagyon aktívak és érdeklődők voltak. Hasznosnak találták a lehetőséget és örömmel megosztották ötleteiket és igényeiket. Az esemény tapasztalatai bebizonyították, hogy a world café nemcsak egy adott csoport igényeinek és véleményének megismerésére alkalmas, de emellett jó módszer a kapcsolatépítésre is.

## **Łódź**

A helyi world café esemény Łódź Városában 2022. október 27-én valósult meg, a Łódź-i Idősügyi Tanács, a 60 év feletti aktív lakosság, az Egészséges és Aktív Szenior Központok koordinátora, valamint a Polgármesteri Hivatal Idősügyi Főosztálya munkatársainak részvételével.

### *A rendezvény általános tapasztalatai:*

A programnak köszönhetően a Polgármesteri Hivatal munkatársai lehetőséget kaptak arra, hogy megismerjék az idősek és a 60 év felettek részére tevékenységeket szervezők észrevételeit és ötleteit.

A találkozó kötetlen jellege lehetővé tette a nyitottságot és a gondolatok szabadon történő megosztását. A találkozó során összegyűjtött ismeretek értékes információként szolgáltak, amit fel fognak használni a jelenlegi programok értékelésénél és az időseknek szervezett új projektek során.

## **Dunaszerdahely**

A dunaszerdahelyi world café eseményt 2022. október 5-én rendezték meg, nyugdíjasok, szociális intézmények, idősek érdekképviseleti szervezete, a fogyatékkal élők országos szervezete, valamint a Polgármesteri Hivatal munkatársainak részvételével.

### *A rendezvény általános tapasztalatai:*

A találkozót a Nyugdíjas Klubban rendezték meg, amely a városközpontban található. A résztvevők összbenyomása nagyon jó volt, és minden résztvevő pozitív élményeket szerzett.

Az esemény lehetőséget adott arra, hogy különböző csoportok, különböző intézmények és szervezetek képviselői találkozhassanak. Kezdetben a résztvevők tartózkodók voltak, de idővel feloldódtak és elkezdtek aktívan dolgozni az egyes témákon. Kreatívak voltak és nem féltek kifejezni véleményüket és gondolataikat. A world café segítségével összegyűjtött információkat fel fogják használni a város számos tevékenységének, akciójának és eseményének kidolgozása és megvalósítása során.

## A World Café események megállapításainak összegzése

A kapcsolati háló nagyon fontos időskorban – a családi, baráti kapcsolatok, a kisebb és nagyobb közösségek szerepe. A kapcsolatok megtartása, ápolása vagy új kapcsolatok kiépítése egyaránt fontos.

Fontos, hogy a nyugdíjba lépés után is legyen strukturált napirendje, célja, feladata az embernek; hogy használhassák a képességeiket, a megszerzett tudásukat, az életük és munkájuk során összegyűlt tapasztalatokat. De emellett fontos az élethosszig tartó tanulás is.

A kiegyensúlyozott élethez fontos a fizikai, a mentális, és az intellektuális aktivitás, ezek megőrzése, karbantartása, melyben nagy segítség lehet a nyugdíjas klubok, szervezetek, közösségek által szervezett programokban, tevékenységekben való részvétel.

Az idősek egy része nyugdíjba vonulás után is szívesen vállal munkát, akár munkavállalóként, akár önkéntes segítőként, akár egy közösségben vagy nyugdíjas szervezetben való szerepvállalással.

Az embereknek fontos, hogy minél tovább megőrizték függetlenségüket, önálló életvitelüket a saját otthonukban. Fontos a generációk közötti együttműködés is.

Az idősek nem egy homogén csoport, így vannak olyanok akik kifejezetten aktívak, részt vesznek számos közösség életében, önkéntes munkát vállalnak, vagy programokat szerveznek mások részére, míg mások kevésbé aktívak vagy akár inaktívak.

Az idősek napi tevékenységei nem térnek el nagyban más felnőtt korcsoportok tevékenységeitől, ugyanúgy megtalálható benne a házimunka, a családdal, gyerekekkel-unokákkal kapcsolatos feladatok, mint a szabadidős tevékenységek és közösségi programok széles köre, kulturális programok, mozgásprogramok, klubok, hobbicsoportok programjai, vagy az okostelefon és Internet használat.

Az időügyi szervezetek és a nyugdíjas klubok által kínált programok széles köre nagyon népszerű.



Az orvoshoz járást, a temetőbe járást, és a kutyasétáltatást említették még, mint az idősök jellemző gyakori tevékenységeit.

Az idősök jelentős részét csak papír alapú kommunikációs eszközökkel lehet elérni, míg mások rendszeresen használják az Internetet és a közösségi médiát. A tömegkommunikáció mellett, a személyes kommunikáció és a beszélgetések, az információ szóbeli továbbadása a jellemző, például családtagok, szomszédok által, vagy az orvosi várótermekben.

Az idősügyi szervezetek, klubok, könyvtárak – minden olyan hely, melyeket az idősök látogatnak szintén népszerű helyek lehetnek információ kihelyezésére. Nagyon népszerűek a tájékoztató lapok, a helyi önkormányzat és a városi intézmények ingyenes lapjai.

Az idősök körében egyaránt népszerűek a mozgásprogramok (mind a beltéri, mind a természetben végzett mozgásformák), a kulturális programok, az élethosszig tartó tanulást célzó programok, a munkavállalást segítő kezdeményezések, valamint a nyugdíjas klubok sokrétű foglalkozásai.

Minden résztvevő városban/országban kiemelten népszerűek az előadások, a szenior akadémiák, a táncos és zenés programok, a város ingyenes programjai és fesztiváljai, valamint az önkormányzat által kifejezetten idősöknek szervezett programok.

A bentlakásos intézmények speciális programokkal készülnek lakóik részére, egészségi, fizikai állapotukhoz igazítva az adott programot.



# VÁLOGATOTT JÓ GYAKORLATOK, INNOVATÍV ÖTLETEK ÉS PROGRAMOK

Az aktív idősödéshez nem csupán fizikai aktivitás szükséges, de aktív kapcsolatok (család, barátok, közösségek), rendszeres feladatok (önkéntesség, részmunkaidő, családi szerepek), változatos szabadidős tevékenységek, és az önkormányzat által segített támogató környezet is. A következő oldalakon bemutatunk néhány példát arra, hogyan támogathatók ezen területek. A példákat az „Active ageing in V4 countries” projektben résztvevő partnerek helyi tevékenységük részeként és a helyi world café események során gyűjtötték össze.

## FIZIKAI AKTIVITÁS

A fizikai aktivitás minden életkorban nagyon fontos az egészség megőrzéséhez és hozzájárul a megfelelő életminőséghez, valamint számos előnye van időskorban is. Egy olyan aktív személy, aki rendszeresen végez valamilyen mozgásformát, nemcsak fizikailag, de mentálisan is jobban érzi magát. A következőkben három városból mutatunk be példákat – Pécs, Brno, Dunaszerdahely városából.

### **Fitt Nagyi! – uszodai mozgásprogram nyugdíjasok részére**

A programot a pécsi Egészséges Városért Alapítvány indította el 2011-ben, amely a nagy népszerűségnek köszönhetően azóta is folyamatosan működik. A program célja, hogy a nyugdíjasok számára rendszeres, megfizethető mozgáslehetőséget biztosítson.

A program keretében kétfajta mozgásformán vehetnek részt a nyugdíjasok, vízi-tornán és úszáslehetőségen. Mindkét mozgásforma esetén szakemberek felügyelik az órákat – a vízi-tornát gyógytornász vezeti, az úszásnál úszásoktató áll rendelkezésre igény esetén. A vízi-torna egyik előnye, hogy nem szükséges hozzá úszástudás, mivel a foglalkozások a tanmedencében (90 cm-s sekély vízben) zajlanak. A vízben végzett mozgásformák emellett kímélik az ízületeket és ideálisak az idős emberek számára. A programban való részvétel egyúttal jó lehetőség a barátságok kialakítására egy közösségben, és segít elkerülni az elszigeteltséget és a magányt.

A pécsi Egészséges Városért Alapítvány a program szervezője, a Pécsi Úszóiskola közreműködésével. A vízfelület ingyenes használatát a Pécsi Sport Nonprofit Zrt. biztosítja a programhoz. Az úszásoktatót a Pécsi Úszóiskola biztosítja, a vízi-tornát tartó gyógytornász díját pályázati forrásból fedezik (Nemzeti Együttműködési Alap).

### **„Parkour” időseknek, a „Baleset nélküli napok Brno-ban” program részeként**

Idősödő társadalomban élünk, ami természetesen megnövekedett kutatási érdeklődéshez vezet az idősek életminőségének javítását célzó projektek iránt. Az életminőség egyik korlátozó tényezője az eleséstől való félelem és maguk az elesések, amelyek gyakran végzetes következményekkel járnak mind magukra az idősekre, mind az egész egészségügyi ellátórendszerre nézve. A projekt célja a parkour koncepciójának adaptálása az egészséges idősödés érdekében, az elesések megelőzése terén. A Szenior Parkour nemcsak az akadályok leküzdésére tanítja meg az időseket. A képzési kézikönyvet az „In Motion Academy” készítette el Brno Városa részére, a projektet pedig a Masaryk Egyetem Testnevelési Kara felügyelte szakmailag.

### **„Sportoljunk minden évszakban Dunaszerdahelyen”**

A program célja, hogy egész évben biztosítsák az időseknek a város által szervezett mozgásprogramokat. A program részeként többféle sporttevékenységet terveznek megvalósítani.

#### ***Torna***

Az időskorúak részére szervezett torna célja a test motorikus képességeinek, reakcióképességének és egyensúlyérzékének edzése, az életkorral összefüggő tartási problémák és egyéb panaszok megelőzése érdekében. A szenior torna otthon, ülve is végezhető, ami azt jelenti, hogy bizonyos mértékig mobilitási problémákkal küzdők is meg tudják csinálni. Mindenki más számára lehetőség van például a helyi tornaklubokban vagy szakedzőkkel végzett testmozgásra.

#### ***Túrázás***

A túrázás egy idős korban jól gyakorolható tevékenység, emiatt nagyon népszerű. Javítja az állóképességet, rugalmasan és formában tartja a testet és a lelket, valamint minőségi tartózkodást biztosít a friss levegőn. Azok sem nélkülözhetik a friss levegőt, akik nem tudnak nagy távolságokat megtenni, ők rövidebb gyalogos séták formájában tudnak mozogni. Ezt a tevékenységet Dunaszerdahely Város különböző pontjain kívánják megvalósítani.

## A MAGÁNY ÉS AZ ELSZIGETELTSÉG CSÖKKENTÉSE

A magány komoly téma minden életkorban, és számos tanulmány szerint, ahogy idősebbek lesznek az emberek, úgy csökken a társadalmi kapcsolataik száma és azok minősége is változik. Az elszigeteltség az egészségünkre is rossz hatással van. A helyi world café-k tapasztalatai szerint az idősek úgy gondolják, hogy nagyon fontos, hogy legyen társaságuk és egy közösség részei legyenek. A kapcsolati háló, a kapcsolatok megőrzése és/vagy újak kialakítása alapvető fontosságú idős korban az aktív idősödéshez.

A következőkben bemutatunk néhány példát a magány és az elszigeteltség csökkentésére, két projektet Brnóból, és egy idősek közötti együttműködést Győrből, amely az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete tagvárosa.

### **Beszélgető hálózat – az idősek helyi hálózata (Győr, Magyarország)**

A programot 2009-ben indította el a Győri Egészséges Városok Projekt. A program célja a magány csökkentése és megelőzése az idősek körében, reagálva a 2006-ban elkészített Idősek Egészségképe eredményeire. Az eredmények szerint jelentős azon 50 év feletti lakosok aránya, akiket érint a depresszió valamilyen mértékben, és a 80 év feletti lakosság majdnem fele egyedül él.

A program során aktív nyugdíjasok (önkéntesként) rendszeresen meglátogatják (hetente egyszer) azokat az időseket, akik magányosak és/vagy kevésbé aktívak valamilyen egészségi vagy egyéb probléma miatt. A cél a magány és az elszigeteltség csökkentése és társaság biztosítása, a depresszió kockázatának csökkentése érdekében.

A látogató önkénteseknek egy tréning programon kell részt venniük, mielőtt elkezdik látogatni az időseket. A programban részt vesznek az egészségügyi és szociális intézmények is, akik jelezheti, ha ismernek olyan időst, akinek szüksége lenne beszélgető partnerre.

Biztonsági okokból és a visszaélés elkerülése érdekében, az önkéntesek csak akkor látogatnak meg egy személyt, ha ezt hivatalosan kérték. Emellett az önkéntesek oklevelet kapnak az önkormányzattól és az első látogatás alkalmával elkísérő őket a város vagy egy városi intézmény munkatársa.

A program sikeresen működik 2009 óta. Kezdetben 18 önkéntesük volt, jelenleg pedig 60 aktív önkéntessel dolgoznak. Az elmúlt évtized során körülbelül 600 időst látogattak meg és segítettek nekik.

## **„Seniors Rocks!” Projekt – csoportos aktiválási szolgáltatás időseknek Brno-ban**

A „Seniors Rocks!” projektet a Családi és Szociális Központ indította el a Brno-i Önkormányzat támogatásával. Segíti az időseket aktivitásuk megőrzésében, és támogatja fokozatos visszatérésüket a megszokott társadalmi életbe, ami különösen fontosnak bizonyult a járvány okozta hosszú elszigeteltség után. A projekt lehetőséget biztosít az időseknek a mikro-régióban való utazásokra, egy csoportos szolgáltatás keretében, mellyel szeretnék megelőzni a társadalmi kirekesztettséget és az elszigeteltséget. A program célcsoportja azon idősek, akiknek már nehézséget okoz a tömegközlekedés használata (pl. felszállni a vonatra, stb.) így lehet, hogy számukra a szervezett csoportos utazás az egyetlen lehetőség. A projektben való részvétel lehetőséget biztosít az intergenerációs kapcsolatok és az összetartozás megerősítésére is.

A rendszeres utazások mellett, az idősek rendszeresen találkoznak is. Minden találkozó keretében van lehetőség a megbeszélésre és a gondolatok megosztására. Az aktiválási szolgáltatás lehetőséget nyújt az idősek számára új kapcsolatok kialakítására, és a szabadidő hasznos eltöltésére a kortársaik körében. A találkozó célja, hogy társaságot biztosítson azon az idősek számára, akik magányosak és nem tudnak részt venni a társasági életben valamilyen fizikai, pszichológia korlát, társadalmi kirekesztettség vagy gazdasági okok miatt. A találkozókon való részvétel ingyenes.

## **Megosztott lakhatás időseknek Brno-ban**

A megosztott lakhatás alapelve, hogy több idős él együtt egy speciális lakásban, ahol a lakók számos közösségi helyiséget közösen használnak: egy nagy konyhát ebédlővel, egy TV sarkot, egy mosókonyhát, egy csendes olvasó részt, amely más csendes tevékenységekre is használható, és egyéb helyiségeket (kamra, öltöző).

A közösen használt területek mellett, minden idős vagy idős pár rendelkezik egy saját szobával, amelyben ágy, asztal és székek, valamint gardrób található.

A megosztott lakásokat olyan 60 éves vagy annál idősebb személyeknek tervezték, akik önellátók, nincs szükségük rendszeres segítségre, és egészségi állapotuk lehetővé teszi a független életet.

A lakók például közösen ünneplik a karácsonyt vagy a születésnapokat. Az első lakást 2016-ban újították és ajánlották fel ilyen célra, és azóta a nagy igények miatt, további 6 felújított lakásba költözhettek be. A megosztott lakás jó lehetőség azok számára, akik egyedül érzik magukat és szeretnék mások társaságában élni, miközben megőrizhetik valamennyire magánéletüket is. Azok az idősek, akik nem megfelelő körülmények között élnek vagy fennáll a veszélye, hogy elveszítik otthonukat, elsőbbséget élveznek a jelentkezések során.

## PROGRAMOK, ÉLETHOSSZIG TARTÓ TANULÁS, SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK, ESEMÉNYEK

### **SZENIOR AKADÉMIÁK**

A Szenior Akadémiák nagyon népszerű programok sok városban, ahol a résztvevők előadássorozatokon kaphatnak ismereteket változatos témákban, mint például az egészség, a művészetek, jogi kérdések, és bepillantást nyerhetnek számos tudományág legfrissebb eredményeibe is.

Brnoban a Szenior Akadémia az idősokkal kapcsolatos biztonsági kérdésekre összpontosít, és 2006 óta ez a legnépszerűbb bűnmegelőzési projekt a Cseh Köztársaságban. A pécsi world café tapasztalatai alapján a Szenior Akadémia az egyik legnépszerűbb, az aktív idősödést elősegítő program a városban, amely nemcsak előadásokat biztosít minden szemeszterben, de emellett az előadásokra épülő kurzusokat is szervez. A következőkben bemutatjuk a Brno-i Szenior Akadémia részleteit és a dunaszerdahelyi terveket, hogy hogyan fogják megszervezni városukban az Szenior Akadémiát.

#### **Szenior Akadémia Brno-ban, a Fővárosi Rendőrség szervezésében**

A Szenior Akadémia egy speciális oktatási program, az élethosszig tartó tanulás jegyében, melyet idősök részére dolgoztak ki. Az oktatási program azokra a bűncselekményekre, közrendi kérdésekre, közlekedési és tűzveszélyekre fókuszál, amelyek fenyegethetik az idősöket társadalmunkban. Az elmúlt években a program számos témával bővült, hogy ismereteket biztosítsanak az idősöknek fogyasztói, egészségi, társadalmi, pszichológiai és pénzügyi kérdésekben is. Szakértő előadók segítik a hallgatókat, hogy hogyan küzdjenek meg bonyolult élethelyzetekkel, és hogy hogyan kommunikáljanak hatékonyan és érthetően az állami vagy helyi szervekkel.

Az élethosszig tartó tanulás rendszere az idősök részére az oktatási programok 4 szintjét tartalmazza, melyekből egy szint az aktív önkéntesség a közösségben. Az alapprogram arra fókuszál, hogy „Hogyan ne legyünk áldozatok”. A haladó program felkészíti az idősöket az állami és helyi szervekkel való kommunikációra, és a vészhelyzeti hívásokra.

A végzős programot azoknak az idősöknek hozták létre, akik már elvégezték az előző két programot, amely az ismereteik és készségeik megerősítését és kiegészítését szolgálja.

A haladó program elvégzése után a végzősöknek több lehetőség is rendelkezésükre áll, hogy részt vegyenek önkéntes segítő programokban, melyek lehetőséget adnak számukra, hogy aktívan bekapcsolódjanak számos társadalmi és oktatási tevékenységbe a lakóhelyükön.

## **Városi Egyetem – Szenior Akadémia tervezése Dunaszerdahelyen**

A Városi Egyetem – Szenior Akadémia célja, hogy hozzáférhetővé tegye a lakosság egy csoportja – az idősek – számára az új ismereteket, a tudományágak ismereteit, élettapasztalataikkal, érdeklődési körükkel és képességeikkel közvetlen kapcsolatban. A program hozzájárul a tudás gyarapításához, a látókör és az ismeretek szélesítéséhez a tudomány és a társadalmi élet területén, emellett segít összehozni az időseket a folyamatosan változó körülmények között, melyekkel a nyugdíjba vonulás és a nyugdíjas élet jár. Az együttműködésben megvalósuló programba 3 egyetemet terveznek bevonni, ahol többnyelvű képzések folynak (szlovák és magyar nyelven).

## **EGÉSZSÉGES ÉS AKTÍV SZENIOR KÖZPONTOK**

Közösségi, civil központok sok városban működnek, azzal a céllal, hogy infrastrukturális és szakmai segítséget nyújtsanak a civil szervezeteknek és erősítsék a közösségi részvételt, emellett civil szervezetek és közösségi csoportok programjainak is helyet biztosítanak.

Łódź Városában remek példát találtunk egy különleges civil központra idősek részére. Az Egészséges és Aktív Szenior Központokat Łódź Városa hozta létre és a városi rendelőintézetekben működnek.

A központok tevékenysége az idősek aktivizálása és az egészséges idősödés elősegítésére összpontosít. Kínálatukban szerepel: a sport, az egészség, az oktatási és integrációs tevékenységek, valamint a kézműves foglalkozások. A találkozókra való részvétel ingyenes.

Az Egészséges és Aktív Szeniorközpontoknak vannak helyiségei, melyek számítógéppel, projektorral felszereltek, és megfelelő infrastruktúrával rendelkeznek előadások, workshopok, számítógépes oktatás, vagy sport és rekreációs foglalkozások megtartásához is. A helyiségeket ingyenesen használhatják az idősek, akik szeretnék megosztani egymással hobbijukat vagy más képességüket (előadások vagy workshopok formájában), és az idősek és intergenerációs csoportok is, akik nem rendelkeznek saját székhellyel (közös érdeklődésű csoportok, kártya csoportok, sakkozók, beszélgető csoportok, stb.).

## „ŁÓDZKIE SENIORALIA”

Egy újabb jó példa Łódź Városából, hogy egy jólismert és sikeres programot, mint az egészséghetek, hogyan lehet az idősekre adaptálni. Ezek a rendezvények kiváló alkalmat biztosítanak ahhoz, hogy az idősekkel kapcsolatos kérdések nagy nyilvánosságot kapjanak.

A kéthetes rendezvényt minden évben megrendezi Łódź Városa, civil szervezetek, intézmények és az üzleti szféra segítségével. A projekt fő célja, hogy ösztönözze a 60 év felettieket az aktív életmódra, kiszélesítse tudásukat, fejlessze a hobbiikat, valamint bemutassa azokat a lehetőségeket, ahol fejleszthetik a bennük rejlő képességeket.

Az esemény programja három fő lépésből áll:

- Nagyszabású beiktatási ünnepség  
A program keretében a város polgármestere átadja a városkapu kulcsát az időseknek. A program további részei: kitelepült partnerszervezetek standjai, művészeti előadások, és népszerű előadók koncertjei.
- Programsorozat az idősek részére  
A program részei: előadások, kirándulások, workshop foglalkozások, sport tevékenységek, és számos más esemény városszerte.
- Hivatalos zárás  
A program részei: Nordic walking felvonulás, kitelepült partnerszervezetek standjai, játékok és foglalkozások.

„Łódzkie Senioralia” számokban:

- Partnerek száma: 100-150 évente
- Események száma: 500-700 évente
- Résztvevők száma: 40.000. - 60.000. fő évente



## AZ IDŐSEK TUDÁSÁNAK ÉS TAPASZTALATÁNAK HASZNÁLATA

Az idősek és nyugdíjasok szerepe egyre fontosabb a munkaerőpiacon. A fejlődő országokban végbemenő demográfiai változások eredményeként, az aktív munkavállalók aránya csökken, így egyre inkább szükség van a nyugdíjasok szerepvállalására a munkaerőpiacon. Másrésztől minden életkorban nagyon fontos, hogy legyenek rendszeres feladataink, különösen időskorban, amikor a kapcsolatok száma csökkenhet. A helyi world café események tapasztalatai szerint, az idősek szívesen vállalnak fizetett vagy önkéntes munkát. Az önkéntes tevékenységek segítik az aktív életet, javítják az idősek társadalmi megítélését, amely megváltoztathatja az idősekkel kapcsolatos sztereotípiákat. A következőkben bemutatunk egy magyarországi gyakorlatot, amely a nyugdíjasok munkavállalását támogatja, valamint az önkéntesek helyzetét Dunaszerdahelyen.

### **Közérdekű nyugdíjas szervezetek Magyarországon az idősek munkavállalásának támogatására**

A közérdekű nyugdíjas szervezetek 2017 óta működnek Magyarországon. Az idősek jelentős része szeretne dolgozni nyugdíjba vonulás után is, és fontos számukra, hogy továbbra is használják tudásukat, képességeiket, valamint a munkaadók számára is hasznos a tapasztalt munkaerő. Magyarországon egy támogató törvényi környezet és adózási rendszer biztosítja a megfelelő hátteret, hogy a nyugdíjasok a munkaerőpiacon maradjanak.

A fentiek alapján, 2017-ben létrejöttek a közérdekű nyugdíjas szervezetek, melyeknek az a céljuk, hogy segítsenek a nyugdíjasoknak munkát találni. Nemcsak munkaközvetítéssel foglalkoznak és ellátják az ezzel kapcsolatos adminisztrációs feladatokat, de programokat, előadásokat, ünnepeket is szerveznek a tagjaik számára, hogy támogassák az idősek közösségét.

A Szomszédok Hálózat a legnagyobb közérdekű nyugdíjas szervezet, amely az ország öt régiójában van jelen számos helyi irodával.

<https://nyugdijas.szomszedok.eu/>

## Önkéntesek és idősek Dunaszerdahelyen

A projekt célja, hogy segítők hálózatot hozzanak létre az idősek számára az önkéntesek segítségével. A másokkal eltöltött, szabadidőben végzett, nem fizetett munkának megvannak a maga egyszerű szabályai. Odaadást és szenvedélyt igényel az ügy iránt. Ez persze nem egyszeri, és a jutalma gyakran a jól végzett munka érzése és az egyébként szomorú vagy magányos idős emberek mosolya.

Idősekkel való munka során a legnagyobb fizetség az idő. Ha egy önkéntes szeretné az idejét egy idős embernek szentelni, az a legszebb ajándék minden érintett számára.

A fő szempont az idősekkel való szabadidő eltöltése, a tapasztalatok megosztása, a jó lelki és fizikai állapot fenntartása. Ennek a fajta önkéntességnek, az idősekkel végzett munkának, hosszú távúnak és folyamatosnak kell lennie. Az önkéntesek az idősekkel játszanak, beszélgetnek velük, elkísérik őket sétákra



## KOMMUNIKÁCIÓ ÉS INFORMÁCIÓ

A helyi world café események megmutatták, hogy minden városban számos információ, program és tevékenység szól az időseknek, de kulcsfontosságú a kommunikáció kérdése, különösen a célzott kommunikáció, hiszen a 60 év felettieket a legnehezebb elérni digitális kommunikációs eszközökkel vagy a közösségi médián keresztül. A következőkben bemutatunk néhány hatékony ötletet az idősek tájékoztatására programokról, eseményekről és tevékenységekről.

### **„Tytka Seniora” Łódź-ból**

A „Tytka Seniora” 60 év feletti időseknek készül, akik információt keresnek arról, hogy hogyan tölthetik el érdekesen a szabadidejüket. Ez egy praktikus információforrás egy boríték formájában, amely tartalmazza az aktuális események naptárát, mint például kirándulások, előadások, workshop rendezvények, kulturális előadások, sporttevékenységek és számos más, a Város, intézmények és civil szervezetek által szervezett kezdeményezés.

A kiadvány rendszeres időközönként jelenik meg, papír alapon, és digitális formában is elérhető a következő oldalon: <https://uml.lodz.pl/seniorzy/>

A kiadványt városszerte 50 pontra helyezik ki – városi rendelőintézetekbe, közösségi központokba és a város információs pontjaira.

### **Szenior Magazin Brno-ban**

A Szenior Magazint a Társadalmi Alapítvány, melyet Brno Városa alapított, jelenteti meg negyedévente. A magazinban megjelennek a szociális szolgáltatásokkal és a szociális ellátással kapcsolatos tudnivalók, informatív és szórakoztató cikkek, valamint játékok az idősek és családtagjaik részére. Ingyenes elérhető szociális intézményekben, civil szervezeteknél, a polgármesteri hivatal épületeiben, nyugdíjas klubokban, a Brno-i Városháza Információs Központjában, a Socio Info Pontban, a Szenior Akadémián és más helyeken is. Elektronikus formátumban is letölthető az alábbi linken:

<https://www.socialni-nadacni-fond.cz/seniorzurnal/>

## Idősek és nyugdíjasok lehetőségei – Pécs

A pécsi Egészséges Városért Alapítvány a PTE ÁOK Transzdiszciplináris Kutatások Intézetével közösen kiadványt készített, amelybe összegyűjtötték a nyugdíjas szervezetek kulturális és szabadidős programjait; a szenior tánc lehetőségeket; a városban működő egyéb szervezetek időseknek nyújtott programjait; az idősek foglalkoztatásával kapcsolatos információkat; a szociális alapszolgáltatásokkal és az idősek szakosított ellátásával kapcsolatos tudnivalókat. A kiadvány papíralapon és elektronikus formátumban jelent meg.

[https://www.egeszsegesvarosok.hu/files/alapitvany/szepakoru\\_2021\\_pecs\\_02.pdf](https://www.egeszsegesvarosok.hu/files/alapitvany/szepakoru_2021_pecs_02.pdf)



## A HELYI ÖNKORMÁNYZATOK SZEREPE A TÁMOGATÓ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSÁBAN

A projekt első workshop eseménye és a helyzetelemzés során azt találtuk, hogy minden résztvevő városban vagy országban megtalálhatók az idősügyi helyi és nemzeti stratégiai dokumentumok – úgy, mint nemzeti, regionális és helyi kerettervek, koncepciók és programok.

Emellett találtunk speciális stratégiai anyagokat is. Például Brno Városában a helyi önkormányzat az időseket nem egy elszigetelt csoportként kezeli, hanem a családok részeként, így az idősügyi közpolitika a **családi közpolitika** része 2008-tól. Magyarországon minden önkormányzat számára kötelező elkészíteni egy helyi esélyegyenlőségi programot ötéves időszakra, melyet két évente felül kell vizsgálni. A helyi esélyegyenlőségi programok hat területre fókuszálnak:

- **Idősek**
- Nők
- Gyermekek
- Fogyatékossgal élők
- Romák
- Mélyszegénységben élők

A helyi önkormányzatok nemcsak az egészséges és aktív idősödés stratégiai kereteit alkotják meg, de számos kötelező feladatuk is van, mint például az egészségügyi és szociális ellátás. A projektben résztvevő partnerek közötti ismeretek megosztása azt mutatta, hogy az egészségügyi és szociális szolgáltatások rendszere nagyon hasonló városainkban és országainkban. A városok emellett számos módon pénzügyi segítséget is nyújtanak – például pályázatok, adókedvezmények vagy segélyek formájában. A következőkben Duanszerdahely és Łódź városából találhatunk néhány példát.

### **Adókedvezmények időseknek Dunaszerdahelyen**

Ebadó: 50% kedvezmény 65 év feletti lakosoknak, a krónikus egészségi problémával küzdők mentesülnek a fizetés alól.

Ingtalanadó: 50% kedvezmény 70 és 79 év közötti lakosoknak, a 80 év feletti ingatlan tulajdonosok mentesülnek a fizetés alól.

Kommunális adó: 20% kedvezmény a 70 és 74 év közötti lakosoknak, 50% kedvezmény a 75 és 79 év közöttieknek, a 80 év feletti mentesülnek a fizetés alól.

## Mikro-támogatások a Łódź-i idősöknek

A pályázatot Łódź Város költségvetéséből finanszírozzák, amely legfeljebb 5.000.PLN (kb. 1.090. EUR) vissza nem térítendő pénzügyi támogatást nyújt 60 év felettieket megcélzó tevékenységek megvalósításához.

A pályázati konstrukciónak köszönhetően, nemcsak civil szervezetek, de informális csoportok (nyugdíjas klubok, lakóközösségek, intergenerációs csoportok, hobbicsoportok, stb.) is tudnak pályázni a 60 év felettieknek szóló programjaik társfinanszírozására.

A támogatás az alábbi tevékenységekre használható fel:

- oktatási programok idősök részére,
- idősök társadalmi aktivitásának elősegítése,
- generáción belüli és generációk közötti integrálás,
- idősök sport és rekreációs tevékenységei,
- kulturális események szervezése,
- önkéntesség és lakóközösségi segítség fejlesztése,
- társadalmi tudatosság és társadalmi érzékenység növelése az idősök igényeivel kapcsolatban.

## Szenior busz és Utazási segítség Brno-ban

Brno-ban a közösségi közlekedés ingyenes minden 70 év feletti lakos számára. A Szenior busz és Utazási segítség szolgáltatásokat Brno Város közlekedési vállalata és a város Szociális jóléti főosztálya működteti. Mivel a szolgáltatások iránt nagy a kereslet, így a flotta szinte minden évben bővül. A szolgáltatást egészségkárosodott személyek (ZTP és ZTP/P igazolvánnyal rendelkezők) és 70 év felettiek vehetik igénybe, akik állandó Brno-i lakosok. A szolgáltatások kizárólag Brno területén vehetők igénybe, a délelőtti órákban orvoshoz vagy hivatalokhoz utazáshoz, valamint kulturális eseményekre való utazáshoz, amelyek jellemzően az esti órákban kerülnek megrendezésre.

A közösségi közlekedési rendszer részeként, a Szenior busz szolgáltatás könnyebbé teszi az idős lakosság mindennapjait, és segít megteremteni a feltételeket ahhoz, hogy méltósággal élhessenek Brno-ban.

Ez a városi hatóságok hosszútávú célja. A Szenior busz szolgáltatás elérhető hétköznap, hétvégén és munkaszüneti napokon, 6:00 és 22:00 óra között. A szolgáltatás díja 2 euró, kísérőszemély részére ingyenes.

## KAPCSOLAT

Ha további információra van szüksége a fent bemutatott összegyűjtött *jó gyakorlatokkal, innovatív ötletekkel és programokkal* kapcsolatban, kérjük, használja az alábbi elérhetőségeket:

Brno: Ms Ladislava Fiedlerová, [fiedlerova.ladislava@brno.cz](mailto:fiedlerova.ladislava@brno.cz)

Pécs: Nagy Zsuzsanna, [info@egeszegesvarosok.t-online.hu](mailto:info@egeszegesvarosok.t-online.hu)

Łódź: Ms Katarzyna Jarosińska, [seniorzy@uml.lodz.pl](mailto:seniorzy@uml.lodz.pl)

Dunaszerdahely: Bartalos Jozef, [jozef.bartalos@dunstreda.eu](mailto:jozef.bartalos@dunstreda.eu)



## KÖVETKEZTETÉSEK

Az „Active ageing in V4 countries” projekt alapötlete az volt, hogy bepillantást nyerjük négy közép-európai város/ország gyakorlatába, hogy hogyan kezelik az idősügyi kérdéseket, annak érdekében, hogy az időskor aktívabb, és kevésbé magányos és elszigetelt legyen.

A projektben részt vevő partnerek idősügyi problémáinak helyzetéről többet megtudva több hasonlóságot, mint különbséget találtunk az aktív időskor elősegítésének támogatásában. Összegyűjtöttük az idősügyi kérdéseket meghatározó háttérdokumentumokról szóló információkat, amelyek a jogi, intézményi, szakpolitikai háttérrel, valamint az aktív időskort támogató helyi kezdeményezések széles skálájával foglalkoznak.

Valószínűleg a nagyon hasonló (és sok esetben közös) történelmi múltnak köszönhetően, az egészségügyi és szociális szolgáltatások körében nem sok különbséget találtunk. Az idősök anyagi támogatására sokféle megoldást láttunk speciális adókedvezmények, utazási kedvezmények vagy kulturális eseményeken való részvétel támogatásának formájában. A nyugdíjas klubok, szervezetek, idősök nappali intézményei mind a 4 városban megtalálhatók, melyek különböző programokat biztosítanak az idősöknek.

A senior akadémiák mindenhol nagyon népszerű programok, elősegítve az idősök intellektuális aktivitását és a személyes kapcsolatok kialakulását.

Mindezen megállapítások bebizonyították, hogy az idősödő társadalom nem akadály, hanem potenciális munkaerő, megbízható családi segítség, és egy olyan támogató önkéntes csoport, amely segítheti a szociális és egészségügyi szolgáltatásokat is.

A résztvevő partnerek a projekt széleskörű tapasztalatait felhasználhatják jövőbeli munkájuk során. A „world café” módszert minden partner nagyon hatékony eszköznek találta egy adott téma, különböző aspektusainak megvitatására az érintettekkel.

A tapasztalatok alapján Dunaszerdahely úgy döntött, hogy rendszeresen fognak találkozni az idősügyi szervezeteikkel és a nyugdíjasokkal, évente négy alkalommal, és minden találkozót értékelni fognak.

Brno számára biztató volt látni, ahogy az idősök beszéltek a tapasztalataikról, hobbijaikról és aktív életmódjukról. Megtudták, hogy városuk viszonylag magas szinten támogatja az egészséges és aktív idősödést – azonban szükséges arra fókuszálniuk, hogy kiterjesszék a lehetőségeket azon idősök részére, akik nem keresik aktívan őket.



Łódź úgy tapasztalta, hogy a „world café” remek módszer arra, hogy visszajelzést kapjanak a kezdeményezéseiket igénybe vevőktől és hogy inspirációt nyerjenek új tevékenységekhez. A „world café” eredményeként, az „Egészséges és aktív szenior központok” hálózatának kiterjesztését tervezik.

Pécs és az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete a „world café” módszer alkalmazását tervezi más, az egészséghez kapcsolódó témák megtárgyalására is. A helyi esemény során felmerült igény alapján, a helyi önkormányzatnál kezdeményezték egy rendszeres, idősekkel foglalkozó rész elindítását a város ingyenes hetilapjában.

Minden résztvevő projekt partner megtapasztalhatta, hogy más országok is hasonló demográfia változásokkal szembesülnek társadalmukban, az időskorú népesség növekedésével, így az egészséges, aktív idősödés elősegítése egyre inkább fontossá válik. A más városokkal, különösen a hasonló társadalmi és történelmi háttérű közép-európai városokkal, történő tapasztalatcsere, nagyon inspiráló lehet az egészséges és aktív idősödést támogató helyi munka fejlesztésében.

Dunaszerdahely Városát a Brno-i „Szenior busz és utazási segítség” projekt inspirálta, és szeretnének egy hasonló projektet elindítani..

Brno szeretné fejleszteni az idősügyi kérdések kommunikációját és nagyon hasznosnak találták Łódź „Tytka Seniora” programját, amely egy olyan boríték, amely az időseket érintő információk széles tárházát tartalmazza.

Łódź Városában sok idős szeretne dolgozni a nyugdíjba vonulás után is, hogy aktív maradjon, vagy hogy pénzt keressen a hobbijaihoz vagy utazásaihoz. Így érdekli őket a „közérdekű nyugdíjas szövetkezetek” magyar gyakorlata, amely segíti a nyugdíjasok foglalkoztatását.

Pécs és az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete érdeklődik a „Łódzkie senioralia” kéthetes, idősek számára szervezett rendezvény iránt, és szeretne hasonló programot Magyarországon is megvalósítani.

A projektben résztvevő partnerek kifejezték szándékukat az együttműködés folytatására, az aktív és egészséges idősor területén történő további tapasztalatcsere érdekében, különös tekintettel a kommunikáció fejlesztésére, az idősek foglalkoztatásának elősegítésére, és az inaktív emberek elérésére.

*Az "Active ageing in V4 countries" projekt résztvevői nagyra értékelték a Nemzetközi Visegrádi Alap támogatását, melynek köszönhetően megvalósulhatott az idősök életének fejlesztését célzó közép-európai együttműködésük.*



## Partnerek

Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete (Magyarország)

Brno Városa (Cseh Köztársaság)

Łódź Városa (Lengyelország)

Dunaszerdahely Városa (Szlovákia)



B | R | N | O



[www.activeageingv4.eu](http://www.activeageingv4.eu)