

## **Aktív és méltó időskor – könnyedén?!**

<b>Köszöntő:</b>
------------------

### **Tisztelt Polgármester Asszony/Úr!**

Ön Újbuda Önkormányzatának idősügyi hírlevelét tartja a kezében, amelyet azért készítettünk, hogy tájékoztassuk Önöket mindazon tevékenységekről, amelyekkel nemcsak a helyi időskorúak, de az önkormányzatok számára is könnyebbé, jobbbá tehető a helyi és az országos időspolitika.

Természetesen az általunk tapasztaltak nem az egyetlen, és nem biztos, hogy mindenre kiterjedő, hiszen az idősödés helyi szintű problémái összetettek, különbözőek és megoldásuk sokszor nehéz feladat.

Úgy gondoljuk, hogy ezen a területen még nagyon sok tanulni és tanítani való van, hiszen különböző problémákra különböző megoldások lehetnek megfelelőek.

A cél nemes és sürgető, hiszen mind Magyarországon, mind az Európai Unió más tagállamaiban is növekszik az időskorúak száma, ami változásokat fog hozni minden országban.

Ezek a változások okozhatnak problémákat, vagy csak egyszerűen új feladatokat, attól függően, hogy mennyire vagyunk képesek a megfelelő időben és módon kezelni azokat!

Ez a hírlevél elsősorban a helyi idősügy javításával kapcsolatos kezdeményezésről szeretne hírt adni és egyben felkínálni a lehetőséget, hogy létre jöjjön egy kapcsolati híd, amely lehetőséget biztosít minden önkormányzatnak, hogy segítséget, válaszokat, jó megoldásokat kapjon és adhasson maga is a helyi idősödés méltó és hatékony kezelésére.

Ha a témával kapcsolatban észrevételük, gondolatuk vagy kérdésük van, örömmel vesszük, ha megkeresnek minket, vagy partnerönkormányzatainkat.

Előre is köszönöm megtisztelő figyelmüket! Remélem, hogy a tájékoztatónkat hasznosnak fogják találni és találkozhatunk valamelyik konferencián vagy programunkon, partnerként, előadóként vagy érdeklődőként!

Üdvözlettel:

Dr. Hoffmann Tamás  
Polgármester  
Újbuda Önkormányzata

## **Újbuda Önkormányzatának önként vállalt idősbárát programja és tevékenységei**

### **A Program szükségességének indoklása**

Az időskorúak száma - a természetes születések számának csökkenése mellett - folyamatosan növekszik nemcsak Magyarországon, hanem Európában is. Újbudán, Budapest XI. kerületében több mint 141.000 polgár él, közülük 41.000 fő betöltötte a 60. életévét.

E korosztály számára Újbuda Önkormányzata - a szociális és egészségügyi ellátórendszer fejlesztése mellett - 6 évvel ezelőtt komplex program elindítását kezdeményezte, mert felismerte, hogy a szociális ellátórendszer önmagában nem alkalmas arra, hogy a kerületben igen magas létszámú időskorú populáció számára minőségi és aktív időskort biztosítson.

A 2008. október 1-jén indult Újbuda 60+ Program figyelembe vette a 2001. évi magyarországi Idősügyi Karta elveit, és helyi szintre alkalmazva fokozatosan megvalósítja az abban foglaltakat. Tevékenységét fémjelzi a több mint 14.000 igényelt 60+ kártya, a 270 szervezett program havonta, két Idősbarát Önkormányzat elismerő cím (2009, 2013), valamint több elnyert és sikeres európai uniós projekt.

Az Újbuda 60+ Programon keresztül az Önkormányzat a szervezeti háttér, a közösségi helyszínek és pénzügyi támogatás biztosításával, a szakmai, koordinatív és szervezési feladatok ellátásával, valamint sokszínű programkínálattal támogatja az időskorúakat.

### **A Program célja, hogy eredményeket érjen el az életminőség javításában és az alábbi területeken:**

- az elmagányosodás, a mindennapok ingercsökkenése és a digitális analfabetizmus elleni küzdelemben,
- az idősekben meglévő évtizedes tudás hasznosításában és továbbörökítésében a fiatalabb generációk számára,
- generációk közötti szakadék megszüntetésében,
- az idős emberről kialakított kép megváltoztatásában,
- az időskorúak közösségi szerepének és érdekérvényesítésének erősítésében,
- az élethosszig tartó tanulás biztosításában és támogatásában,
- az egészség megőrzésében és az aktivitás támogatásában,
- idősbárát környezet, kommunikáció és szolgáltatások biztosításában,
- a Program támogassa az időskorú ember függetlenségét, önállóságát, aktivitását, méltóságának megőrzését minél hosszabb ideig.

### **Újbuda 60+ Program – 270 idősbárát program havonta**

A Program törekszik arra, hogy az időskorú ember életének minden szegmensére biztosítson minőségi programot vagy szolgáltatást ingyenesen, vagy nagyon kedvezményes áron.

## **Az Újbuda 60+ Program néhány fontosabb eleme:**

### **Közösségfejlesztés – az emberi szó a legfontosabb**

A közösségfejlesztési alprogram az emberi kapcsolatok kialakítását támogató és azok minőségének fejlesztését célzó, önkéntesek vezette közösségek építésével és támogatásával foglalkozik. A kisközösségek pótolják és generálják az emberi kapcsolatokat, segítik, tanítják egymást és közösen dolgoznak különböző helyi ügyek megoldásán.

### **Újbuda 60+ Kedvezménykártya – az időskorúak közösségének szimbóluma**

Minden 60 év feletti kerületi polgárnak ingyenesen jár a kártya, amely feljogosítja a központilag szervezett tanfolyamokon, rendezvényeken való kedvezményes vagy ingyenes részvételre, illetve az „Újbuda 60+ Idősbarát Vállalkozás” címmel megjelölt kerületi üzletekben, általában 5-20% közötti kedvezmény igénybevételére.

### **Kultúra - több tucat rendszeres program, a kézimunkától a hangszeres zenéig**

A legjelentősebb kezdeményezéseink egyike a Színházjáró Program, melynek bérleteivel 900 időskorú tud színházba menni több előadásra, kedvezményes áron. Aki nem igényli a bérletet, azoknak pedig abban segít a Program, hogy biztosítja a budapesti színházak számára a kedvezményes jegyárúsítás lehetőségét Újbudán.

Külföldön is egyre ismertebb a Tarka Színpad (az időskorúakból álló színházi társulatunk), és igen sikeres a Senior Ki Mit Tud, vagy a Senior Alkotótábor kezdeményezés, melynek keretében nívós alkotások és kiállítások születtek, sok művészeti ágbán.

### **Újbudai Idősek Akadémiája - előadások és tanfolyamok**

Az internet és egyéb IKT eszközök (pl. mobiltelefon), valamint használatuk megismertetése, angol, német nyelvtanfolyamok, banki ügyintézés, elsősegély, ÖSZKE (önkéntesek által szervezett közérdekű előadások), „Nagyi tanít nagyit” programok (amelyben az időskorúak egymást tanítják, pl. bőrgyógyászat, foltvarrás, chi kung, angol nyelv, stb.) találhatóak az akadémia szervezésében.

### **Egészség és testmozgás – tanfolyamok és versenyek**

Gyalogló klubok, botos gyaloglás (nordic walking), szervezett kerékpáros túrák, gyógytorna, vízi torna, természetjárás, társastánc, meridiántorna, jóga, sakk, bridszoktatás és keresztretjvény - csak néhány kiragadott példa a teljes palettáról.

### **Bűnmegelőzési alprogram - a biztonságérzet növelésére**

Az ORFK és BRFK, valamint a kerületi rendőrkapitányság és közterület-felügyelet munkatársaival közösen kidolgozott bűnmegelőzési modellprogramban megtalálható minden eszköz (pl. tanfolyamok, bűnmegelőzési színdarab, bűnmegelőzési eszközök bemutatója, rendőrségi kontaktszemélyek, szenior tanácsadók, stb.), mellyel az áldozattá válás csökkenthető, ill. elkerülhető.

### **Idősbarát telefon - egy kifejezetten idősbarát eszköz**

A világon egyedülálló, időskorúak számára kialakított mobiltelefonnal látta el az Önkormányzat a 60+ Programban dolgozó önkénteseit, és szervezi a készülék kerületi polgárok részére történő bemutatását is.

### **Újbudai Szenior Programközpont (XI. Bölcső u. 3.)**

Az Újbuda 60+ Program központjaként szolgáló önkormányzati létesítmény 2013. január 4-én nyitotta meg kapuit Újbuda központjában. A Programközpont elsődleges feladata a tájékoztatás, ügyintézés (tanfolyamokra jelentkezés, színházjegyek átvétele), és a különböző programok szervezése, valamint helyszín biztosítása rendezvényekhez, programokhoz. A jó közlekedéssel és kiváló adottságokkal rendelkező Programközpont

fejlesztése folyamatos, az alábbi feladatokon túl. 2014. év második felében az 50+ álláskeresőknél támogatott polgárok szolgáltatásainak is helyszínt fog biztosítani.



**1. kép: Életkép az Újbudai Senior Programközpontból**

### **Szenior Rekreációs Programközpont (XI. Kérő u. 3.)**

2012-ben, a Q-AGEING projekt keretében nyitotta meg kapuit az időskorúak rekreációs és művészeti programjait támogató rekreációs központ. Jelenleg elsősorban kézműves foglalkozások zajlanak itt, amelyekhez önkormányzatunk a projekt támogatásával biztosította a szükséges berendezéseket (pl. égető kemence, formázó asztal, stb.). A jövőbeni tervek között szerepel a központ bővítése, amely az elképzelések szerint egy új típusú idősek klubjának (INO) is helyet fog adni.



**2. kép: Szépkorúak kézműves foglalkozása a Rekreációs Központban**

## **Újbuda Önkormányzatának projektjei a kerületi idősbarát tevékenység többcélú támogatásáért**

### **1. Q-AGEING projekt (2009-2012)**

Újbuda Önkormányzata által 2008-ban elnyert európai uniós pályázat a „Q-AGEING – minőségi időskor városi környezetben” nevet viseli és 5 ország 9 partnerének összefogásával 3 évig zajlott. A projekt innovatív elképzelések kidolgozásával, elindításával, és a tapasztalatok megismertetésével vett részt az idősödéssel kapcsolatos európai problémák megoldásában. **Hivatalos weboldal:** [www.q-ageing.eu](http://www.q-ageing.eu)

### **2. Senior Capital projekt (2012-2014)**

Újbuda Önkormányzata második idősügyi témában indított európai uniós projektje elsősorban az 50+, másodsorban a 60+ feletti polgárok gazdasági szerepvállalását kívánja támogatni. A projekt legfőbb célja, hogy a piaci szereplők alapos vizsgálata után olyan pilot projektet dolgozzon ki, amely eredményesen támogatja az ötven év feletti kerületi polgárok munkavállalását.

A projekt 2012. szeptember 1-jén kezdődött, és 2014. december 31-ig tart. Hat országból összesen kilenc partnerszervezet vesz részt a munkában, a projekt vezetője Újbuda Önkormányzata. Mellette Szlovénia, Ausztria, Olaszország, Lengyelország és Németország vesz részt a programban. **Hivatalos weboldal:** [www.seniorcapital.eu](http://www.seniorcapital.eu)

## **Újbuda idősbarát programjával és projektjeivel kapcsolatos további információ:**

### **Programvezető: Gyórfyné Molnár Ilona**

Igazgató

Humánszolgálati Igazgatóság

E-mail: [molnar.ilona@ujbuda.hu](mailto:molnar.ilona@ujbuda.hu), tel.: (061) 372 3470

### **Programmenedzser: Toldi Tamás**

Referens

60+ Programkoordinációs Munkacsoport

Humánszolgálati Igazgatóság

E-mail: [toldi.tamas@ujbuda.hu](mailto:toldi.tamas@ujbuda.hu), tel.: (061) 372 3479

További információk az Újbuda 60+ programról: <http://www.ujbuda.hu/60plusz>

## **Magyarországi önkormányzatok összefogása a helyi és országos időügyi helyzet javításáért**

Újbuda Önkormányzata az Újbuda 60+ Programmal 2011. év novemberében egy olyan összefogás elindítását kezdeményezte, melynek első lépése a felelősen gondolkodó önkormányzatok összefogása, valamint a társadalom figyelmének felhívása az idős emberre és az idősödés egész országot érintő hatására, az ebből kialakuló esetleges krízis elkerülésének érdekében.

A cél nem egy új szervezet, hanem egy működő hazai-önkormányzati tudásbázis és egy jó munkakapcsolat kialakítása, amely segítségével a hazai önkormányzatok jó megoldásokat találhatnak problémáikra, céljaikra.

Azok az önkormányzatok, akik első körben igent mondtak a kezdeményezésre, nemcsak a fenti célt, de az országos időspolitika támogatását és segítségét is fontosnak találták, ezért együttműködésünkben ez is helyet kapott.

Újbuda Önkormányzata 2013. június 17-én aláírt egy együttműködési megállapodást tizenegy hazai önkormányzattal.

A partnerönkormányzatok programjai között megtalálhatóak az általános programok és a területenként eltérő speciális programok is.

Jó gyakorlataikat és programjaikat az általuk működtetett honlapon, valamint részletesen az Újbuda által 2014. év második felétől indított önkormányzati időügyi adatbázisban lehet megtekinteni.

**A kezdeményezés önkormányzati partnerei:** Győr, Miskolc, Szolnok, Tatabánya, Nagykanizsa, Nagykőrös és Pusztaderics, valamint Budapest III., IX., XIV., és a XV. kerületek önkormányzatai.

## **Testvérvárosi kulturális találkozó és konferencia Újbudán – 2014. március 20-23.**

Újbuda Önkormányzata az „Európa a Polgárokért” című Program támogatásával testvérvárosai részvételével nagyszabású találkozót szervezett, amelyen hat meghívott testvérvárosából (Ada, Marosvásárhely, Nádszeg, Prága 5. Kerülete, Trogir és Ustron) érkező időskorúak alkotta amatőr művészeti csoportok kulturális program keretében felléptek az újbudai időskorúak közösségei előtt. A csoportokat kísérő delegációk egy kétnapos konferencia alkalmával prezentálták, hogy településeiken a helyi közösségekkel szoros együttműködve a helyi önkormányzat milyen módon és intézkedésekkel járul hozzá a 60. életévüket betöltött helyi polgárok életminőségének javításához.

A résztvevő amatőr művészeti csoportok előadásain az amatőr művészeti mozgalom különböző formáit láthattuk. A résztvevő országok különböző kultúráinak fényében megismerhettük az időskorúak hagyományőrzését, népi táncait és sajátos zenei világát. A bemutatott műfajok színessége kellően reprezentálta a résztvevő országok kulturális sokszínűségét. A nemzetek kulturális sokféleségét hivatott bemutatni egy, külön a találkozóra szervezett kiállítás is, amelyen a meghívott amatőr művészcsoportok kiállítási tárgyait tekinthették meg a szemlélők. A kulturális program zárásaként valamennyi meghívott csoport és delegáció nemzeti nyelvükön elénekelte Beethoven Örömdóját, az Európai Uniót himnuszát.

A konferencián a résztvevő delegációk előadásai során prezentálták a helyi időskorúakból álló közösségeik mindennapi aktivitásait, a közösségek számára biztosított szolgáltatásokat és az ezekhez szükséges infrastrukturális létesítményeket. Valamennyi résztvevő város vonatkozásában megismerhettük a helyi önkormányzat szerepét az időügyi törekvésekben és azon intézkedéseket – mint pl. önkéntesség vagy foglalkoztatás kiterjesztése a nyugdíjazást követő évekre -, amelyekkel hozzájárulnak az aktív időskor helyi feltételeinek a megteremtéséhez. A delegációk egyetértettek abban, hogy az időskorúak közösségeinek önszerveződését jelentősen elősegíti az intézményesített keretek biztosítása, továbbá ezen keretek megteremtése a helyi önkormányzat feladata. Ezt a felismerést megerősítvén és a kölcsönös tapasztalatcsere érdekében a delegációk képviselői nyilatkozatot írtak alá.

A résztvevők többek között részleteket ismerhettek meg a nemzetközi szinten is mintaértékű „60+” Programról, arról az európai unió által is támogatott mintaértékű intézkedéscsomagról, amely megvalósításával Újbuda Önkormányzata a jogszabályilag kötelezően ellátandó feladatokon felül további szolgáltatásokat biztosít a helyi időskorú polgárai számára.

A találkozón előadást tartott Asztalosné Zupcsán Erika helyettes államtitkár is, kiemelte a generációk közötti emberi kapcsolatok fontosságát, összegezte a *„A tevékeny időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai éve (2012)”* tapasztalatait, kihangsúlyozta az idős generációkban rejlő gazdasági potenciált és a generációk közötti szolidaritást, valamint beszélt a nemzeti időügyi stratégia céljairól.

**Résztvevő városok** (ország, meghívottak száma): Ada (Szerbia, 11 fő), Marosvásárhely (Románia, 31 fő), Nádszeg (Szlovákia, 20 fő), Prága V. Kerülete (Csehország, 17 fő), Trogir (Horvátország, 18 fő), Ustron (Lengyelország, 24 fő).

**Helyszín/Dátumok:** a találkozóhoz Újbuda adott helyszínt 2014. év március 20. és 2014. március 23. között.

### **Részletes leírás:**

#### **2014. március 20.:**

Csoportok és delegációk megérkezése Újbudára (Hotel Bara, Hegyalja utca 34-36.), közös ismerkedés, a kiállítás tárgyainak összegyűjtése, és este közös vacsora.

**2014. március 21. délelőtt:** konferencia 1. rész (Újbuda Önkormányzata, tanácsterem, 1113 Budapest XI. Kerület, Zsombolyai u. 5. sz.): a konferencia első napjának előadásai az idősügy alábbi aktuális témáiban: „A tevékeny idős kor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évének (2012)” tapasztalatai, a magyarországi idősügyi szakpolitika céljai (Asztalosné Zupcsán Erika), „Így lehet még jobb az idősödés” (Prof. Dr. Székács Béla), európai uniós támogatások szerepe az idősügyben (dr. Molnár László), testvérvárosok helyi idősügyi politikáinak prezentálása (Marosvásárhely, Ustron) és a nyilatkozat ünnepélyes aláírása.



**3. kép: dr. Hoffmann Tamás (Újbuda polgármestere) köszöntője**

**2014. március 21. délután:** workshopok: helyi „senior” önkéntes közösségek bemutatkozása (Bölcső utcai „60+” Program Központ), filmvetítés és kiállítás (Őrmezei Közösségi Ház), amatőr művészeti csoportok fellépése helyi idős korúak közössége előtt (Gazdagréti Közösségi Ház és Albertfalvai Közösségi Ház)





4. kép: Czantoria Nép Együttes (Ustron - Lengyelország) kulturális előadása

**2014. március 22. délelőtt:** konferencia 2. rész (Újbuda Önkormányzata, tanácsterem): testvérvárosok helyi idősügyi politikáinak prezentálása (Prága 5. Kerület, Trogir, Ada és Nádszeg), a konferencia összefoglalása és tapasztalatok összegezése (Győrffyné Molnár Ilona)

**2014. március 22. délután:** kulturális gálaműsor a Szent Margit Gimnázium dísztermében a meghívott amatőr művészeti csoportok fellépésével: Czantoria Népi Együttes (Ustron), Kud Kvadrilja (Trogir), Marietta (Prága 5. Kerület), Zsálya Női Kar (Nádszeg), Vártemplom Psalmus Kórus (Marosvásárhely), Gesualdo Kórus és Kelenvölgyi Férfikórus (mindkettő: Újbuda)

**2014. március 23. délelőtt:** művészeti találkozó értékelése (Hotel Bara) és Vasárnapi Szent Mise a Szent Imre Templomban (énekelt: Vártemplom Psalmus Kórus, Marosvásárhely)