



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND

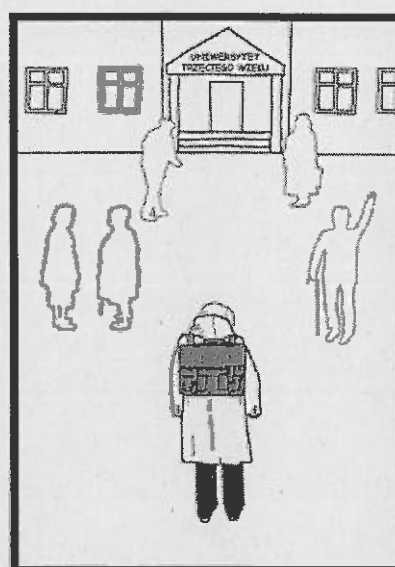


Q-AGEING: minőségi időskor városi környezetben

Közösség, kapcsolat, tudás: az aktív időskor helyi támogatásának akcióterve Újbudán

Újbuda Önkormányzata

2012. június



A Q-AGEING lengyel partnere által szervezett képregény kiállítás egyik pályaműve

A projekt az Európai Unió és a Magyar Köztársaság társfinanszírozásával valósult meg

A WHO (World Health Organisation – Egészségügyi Világszervezet: *Active Ageing - A Policy Framework, 2002*) úgy határozza meg az aktív időskort, mint az egészségügy, a társadalmi részvétel és a szociális biztonság területén lévő lehetőségek kihasználása az idősödő emberek életminőségének javítása érdekében. Az aktív időskor alkalmat kínál az időskorú személyek számára lehetőségeik tudatosítására és azok optimális kihasználására jól-létük érdekében, hogy mindenkori szükségleteik, vágyaik és képességeik szerint vegyenek részt a társadalmi folyamatokban, miközben a társadalom megfelelő védelemben és gondoskodásban részesíti őket, és nem utolsósorban profitál az idős emberek élettapasztalatából és tudásából.

Újbuda Önkormányzata 2009-2011 között vezető partnerként vett részt a **Q-AGEING: minőségi időskor városi környezetben** című (www.q-ageing.eu), kilenc különböző szervezet részvételével megvalósult, nemzetközi együttműködési projektben. A projekt megvalósítása során a partnerek először közösen végezték el a helyzetfeltárást, majd ez alapján együtt dolgozták ki az egyes pilot (teszt) projekteket. Ezt követően a pilot projektek eredményeit közösen értékelték és határozták meg azon, az aktív időskort támogató, bevált megoldásokat, amelyek „Az aktív időskor helyi szintű népszerűsítésének módszertani kézikönyve” keretében kerültek bemutatásra ([http://www.q-ageing.eu/Q-AGEING Toolbox webx.pdf](http://www.q-ageing.eu/Q-AGEING_Toolbox_webx.pdf)).

A projektben lezajlott tapasztalatcserék és megvalósított teszt (pilot) projektek eredménye alapján minden partnernek egy akciótervet kell létrehoznia, amelyben bemutatja, hogy rövid, közép- és hosszú távon hogyan támogatja az aktív időskort helyi szinten. Az akciótervet a helyi közgyűlésnek el kell fogadnia. **Jelen Akcióterv keretében Újbuda Önkormányzata rögzíti, hogy a Q-AGEING partnerségében megismert, illetve egyéb jó gyakorlatok alapján milyen eszközökkel kívánja támogatni az aktív időskort, elsősorban helyi források igénybevételével, rövid, közép- és hosszú távon.**

Mindez szervesen illeszkedik a kerület idősügyi politikájához és tevékenységeihez. Ismerve a demográfiai trendeket és felismerve azt a tényt, hogy kötelező feladatain túl egy önkormányzat is sokat tud tenni annak érdekében, hogy az időskorú lakosság aktivitását növelje, Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata 2008-ban úgy döntött, hogy a kerület stratégiai célkitűzései közé emeli a minőségi időskor biztosítását. Első lépésként meghirdette az időseket az önkéntességen keresztül megcélzó, a közösségfejlesztést központba állító, helyi finanszírozású **Újbuda 60+ Programját**, majd a program elemeinek továbbfejlesztése és jó gyakorlatok megismerése végett a CENTRAL EUROPE program keretében vezető partnerként elindította a „Q-AGEING – minőségi időskor városi környezetben” című nemzetközi együttműködési projektet. Újbuda az aktív időskor támogatásának egyik zászlóshajójává vált Magyarországon. A projekt záró konferenciáját követően egy **nemzeti együttműködést** indított el hasonlóan elkötelezett önkormányzatok közreműködésével. Az Önkormányzat tervei szerint a jövőben több pályázatban kíván részt venni a témában, ugyanakkor helyi tevékenységeit is fejleszteni kívánja.

II. HELYZETFELTÁRÁS

A Q-AGEING projekt keretében, Újbuda Önkormányzatának megbízásából a Tárki-BME konzorcium 2009 első félévében mélységében – **reprezentatív kérdőíves felmérés és közösségi tanácskozás formájában** - megvizsgálta Újbuda hatvan évnél idősebb polgárainak demográfiai, területi összetételét, lakókörnyezethez való viszonyát, munkaerő-piaci státuszát, társadalmi integrációjukat, a jelenlegi szolgáltatások és az Újbuda 60+ Programnak, illetve az ennek keretében zajló programpontoknak ismertségét, a velük való elégedettséget, illetve a tervezett programpontokra való keresletet. Jelen Akcióterv a Q-AGEING projekt tapasztalatain túl a fenti, reprezentatív

felmérés eredményeire épül. A következő fejezet a felmérés legfontosabb megállapításait mutatja be, különös tekintettel a már akkor is futó helyi programok keresletére.

Újbuda mind település struktúrájában, mind lakosságában nagyon összetett kerület, amely az időskorú népesség összetételében is tükröződik. Időskorú lakosságának száma 2009-ben 39.200-ra volt tehető, 38%-uk 71 évesnél fiatalabb, s mintegy fele részük kétfős háztartásban, jellemzően házastársával lakik. Tipikus lakóhelyük valamilyen társasházban található lakás. Az idősek aránya Szentimrevárosban és a Gellérthegyen a legmagasabb, összetételük is itt a legöregebb, míg a többi kerületrészen arányuk alacsonyabb és összetételük valamivel fiatalabb. Szám szerint a legtöbb időskorú Kelenföldön, Szentimrevárosban, Lágymányoson és Sashegy-Sasadon él.

Az időskorú lakosságon belül 37%-ra tehető a jó állapotú, mozgásukban nem korlátozott, 60-75 éves népesség száma, amely az aktív időskort támogató programok fő célközönsége. **A kerületi időskorúak átlagos képzettségi szintje országos és fővárosi összehasonlításban is kiemelkedő, 36%-uknak felsőfokú végzettsége van.** A társadalmi státuszt jól mutató iskolai végzettség magas szintű az északi és belső területeken, valamint Kelenvölgy időskorúai között; míg Albertfalva idősei jóval kevésbé képzetek. Anyagi helyzetük az országoshoz képest jobb, csak 15%-uk tartozik a nagyon alacsony havi jövedelműek közé.

A sajnálatos országos trendeknek megfelelően **életmódjukra a visszavonultság jellemző, kétötödük nagyon elszigetelt életmódot él,** amely különösen jellemző a paneles lakótelepeken lakókra. Szórakozási formáikban a minimális költségigényű, passzív (tévé, újság, rádió) formákat preferálják; társas szabadidős tevékenységben és aktív pihenéssel nagyon kis részük tölti idejét, leginkább a magasabb presztízsű területek és a kisebb házak lakói. Sokak számára a hétvégi ház a pihenés és a társadalmi élet fő terepe. Valamilyen egyesületnek, szervezetnek hetedük tagja, de ezeknek elenyésző hányada szabadidős vagy jótékonyági jellegű.

Túlnyomó részük nyugdíjas, mintegy 7%-uk végez több-kevesebb rendszerességgel munkát, leginkább a 60-65 éves korosztályú férfiak, s elsősorban Gazdagrét, Örmező és a külső, kertés házas és hegyvidéki területeken laknak; míg Albertfalván és Szentimrevárosban a munkavégzés még a fiatalabb korosztály körében is nagyon ritka. A nem dolgozók többsége nem kíván aktív, nagyobb intenzitású munkát vállalni; 12%-ukra tehető azok aránya, akik vállalnának valamilyen munkát, szinte kizárólag alkalmi vagy részmunkaidős jelleggel. A 60-75 éves, jó egészségi állapotú, mozgásában nem korlátozott idősek 65%-a nem dolgozik és nem is kíván dolgozni. A szóban forgó csoport 15%-ának van munkája, és további 21% állítja, hogy szívesen fogadna valamilyen munkalehetőséget. Potenciális munkavállalók leginkább a paneles területen találhatóak, legyen az magas (Gazdagrét) vagy alacsony (Albertfalva) státuszú.

Észrevételek az Újbuda 60+ Programmal kapcsolatban

Az Újbuda 60+ programról a megkérdezettek mintegy fele hallott, s ebből a kedvezménykártya a legismertebb programpont a maga úgy egyharmados ismertségével. Azonban a program céljával és jellegével, a további programpontok mibenlétével kapcsolatban a felmérés idején nagy volt a bizonytalanság, időskorúaknak csupán 8%-a tekinthető igazán jól informátnak, különösen a magasabb iskolai végzettségűek.

A kutatás vizsgálta az Újbuda 60+ program néhány lehetséges eleme iránti érdeklődést. **Összességében megállapítható, hogy a különböző programajánlatok iránti érdeklődés meglehetősen alacsony, és leginkább a „hagyományos” programformák felé irányult.** Ebből és a kerületi aktív idősek számából pedig az következik, hogy a helyi idősbárát kezdeményezések még korántsem jutottak el minden potenciális érdeklődőhöz.

Mind a fókuszcsoportos kutatásból, mind kérdőíves adatok mélyebb elemzéséből kiderül, hogy a kérdezettek döntő többsége mindegyik javaslatra közömbösen reagált, **az idők aktivizálhatósága, sajnos, alacsony szintű.** A javasolt programokat típus szerint csoportosítva három szempont alapján mérte fel a kutatás: új technikai eszközöket bemutató tanfolyamok; passzív, testmozgással nem járó társas szórakozási és egyéni aktivitási programok, és végül a testmozgással járó programjavaslatok. Ezek alapján az új technikai eszközöket bemutató tanfolyamok iránti érdeklődés alacsony, a kérdezettek alig 9%-ának érdeklődését keltették fel ezek a lehetőségek. Ez a teljes kerületi idős népességre vetítve 3.500 főt jelent.

Kismértékben népszerűbbek az ún. „wellness” programok: a kérdezettek 12%-a érdeklődött valamely aktív mozgást igénylő klub, rendezvény iránt, ami úgy 4.800 fős keresletet mutat. A szórakozási lehetőségek iránti érdeklődés volt a legjelentősebb: a mintába került idők 18%-a (7.200 fő) esetében volt valódi érdeklődés legalább egy ilyen jellegű program iránt. Az életkori tényezőket figyelembe véve a 60-65 éves korosztályban, például 16, 23, illetve 27% a tanfolyamok, a wellness programok, illetve szórakozási lehetőségek iránt érdeklődők aránya. A 60-75 éves, jó egészségi állapotú, mozgásában nem korlátozott kerületiek 15%-a érdeklődik tanfolyamok, 25% wellness programok és 27% pedig szórakozási programok iránt. A tanfolyamok arányaiban legnépszerűbbek Albertfalván, a wellness programok Gazdagréten és Órmezőn, a szórakozási lehetőségek is e két területen a legnépszerűbbek. A programok iránt arányaiban legkevésbé a hegyvidék időskorú érdeklődtek. Azonban ezek az arányok a kerületrészek eltérő nagysága miatt más abszolút számokat adnak: legnagyobb számban a kelenföldiek, majd a hegyvidékiek érdeklődnek a programok iránt, míg az albertfalvai magas kereslet arány is csupán ennél jóval alacsonyabb abszolút számot jelent.

A fentiektől eltérő jellegű programelem az idők kortárs segítőként történő bevonása. A megkérdezettek döntő többsége azt nyilatkozta, hogy nem kíván a kerületi időkért önkéntes munkát vállalni. Mindössze minden huszadik jelezte, hogy szívesen venne részt ilyen jellegű önkéntes munkában, ami azonban a kerület nagyságát tekintve elég jelentős csoportot adna. Az önkéntes munka iránti érdeklődés Albertfalván, Gazdagréten és Órmezőn a legnagyobb.

Fontos tehát hangsúlyozni, hogy a relatív alacsony érdeklődési szint, mind a programlehetőségek, mind az önkéntes munka esetében, valójában a kerület nagysága miatt meglehetősen nagy abszolút számokat jelent, amely sok esetben meghaladja a rendelkezésre álló kapacitásokat is. /Az Újbuda 60+ Program 2008. október 1-én indult el, a kutatás pedig a 2009. év első felében zajlott le! /

A kérdezettek 10%-a jelezte, hogy szívesen részt venne számítógép-ismereti tanfolyamon, amennyiben az ingyen lenne. A reprezentatív minta adatait a teljes újbudai idős népességre átszámolva ez 3.900 potenciális érdeklődőt jelent. Kétezer forint egyszeri térítés mellett az érdeklődők száma 1.800 főre apad (4%). Az Internet tanfolyam iránt érdeklődők becsült száma hasonló: ingyenes tanfolyam iránt 4.100 fő (10%), egyszeri térítés mellett igénybe vehető kurzus iránt pedig 1.800 helyi időskorú (4%) érdeklődik. A nordic walking - azaz botos gyaloglóklub - kicsit kevesebb embert érdekel: ingyen 1 200 kerületi idős, pénzért pedig feleannyi venne részt a gyalogló klub tevékenységében. A természetjáró klub hasonló nagyságú érdeklődést váltott ki, a válaszadók 7 illetve 3%-a mondta, hogy ingyen, illetve pénzért részt vennének egy ilyen klub tevékenységében (ez 2.900 illetve 1.300 főt jelent).

A fentiéknél több embert vonzott – saját bevallása szerint – az Idők Akadémiája. Minden nyolcadik megkérdezett jelezte, hogy szívesen részt venne a hasznos ismereteket nyújtó előadás-sorozaton. Ez a teljes kerületi idős népességre vetítve 4.900 főt jelent. Fontos azonban megjegyezni, hogy amint felmerült a költségtérítés lehetősége, az érdeklődők aránya a viszonylag népszerű tanfolyamok

szintjére, mintegy 4%-ra süllyedt (ez 1.600 potenciális résztvevőt jelent).

A korábbi programoktól jellegében jelentősen eltér az egészségügyi szűrőprogram. Az érdeklődés a többi programhoz képest kiemelkedő, de a kérdezettek többsége ezzel kapcsolatban is érdektelen maradt. Általánosan megfogalmazva a lehetőséget, a válaszolók több mint 31%-a mutatott érdeklődést.

Speciális, és szintén kevésbé definiált programot a kedvezményes színházi bérlet lehetősége. A kérdezettek 11, illetve 7%-a (4.300 illetve 2.800 fő) érdeklődött a lehetőség iránt. A kölcsön könyv házhoz szállítási program ingyen is viszonylag kevés embert, a megkérdezettek 7%-át (2.800 főt) érdekelte. Pénzért 3% (1.300 fő) venné igénybe ezt a szolgáltatást.

A fókuszcsoporthoz alapján elmondható, hogy van egy kis arányú, de számában így is jelentős aktív réteg, mely keresi az olcsóbb, kulturális és kirándulási programokat. Azonban mind a fókuszcsoporthoz tartozó kutatásból, mind kérdőíves adatok mélyebb elemzéséből kiderül, hogy a kérdezettek döntő többsége mindegyik javaslatra közömbösen reagált, az idősek aktivizálhatósága alacsony szintű. A programok iránti érdeklődés mélyebb megismerése, annak eldöntése, hogy a kapott válaszok alapján az érdeklődők száma kevés, vagy sok-e, alapvető, lévén, hogy e kevés pozitív arány a programszervezési lehetőségekhez képes jelentős számú érdeklődőt jelent.

Az érdeklődés szintje nem egyenletes a kerület különböző körzeteiben. A tanfolyamok iránti érdeklődés szintje Albertfalván kiemelkedő, 18%, szemben a kerület többi részére jellemző 10-12%-kal. A wellness programok is népszerűbbek Albertfalván, mint máshol (19% érdeklődik), azonban Gazdagrét-Örmezőn a kereslet még nagyobb: ez utóbbi körzetben a kérdezettek 22%-a jelentkezne valamilyen wellness programra. A szórakozási lehetőségek népszerűsége is e két körzetben a legnagyobb. Albertfalván 28, Gazdagrét-Örmezőn 27%-os az érdeklődők aránya, míg a hegyvidéki területeken csupán a kérdezettek 17%-a jelezte ilyen irányú érdeklődését (a kerületi átlag 22%). Azonban ezek az arányok a kerületrészek eltérő nagysága miatt más abszolút számokat adnak: legnagyobb számban a kelenföldiek, majd a hegyvidékiek érdeklődnek a programok iránt, míg az albertfalvai magas keresleti arány is csupán ennél jóval alacsonyabb abszolút számot jelent.

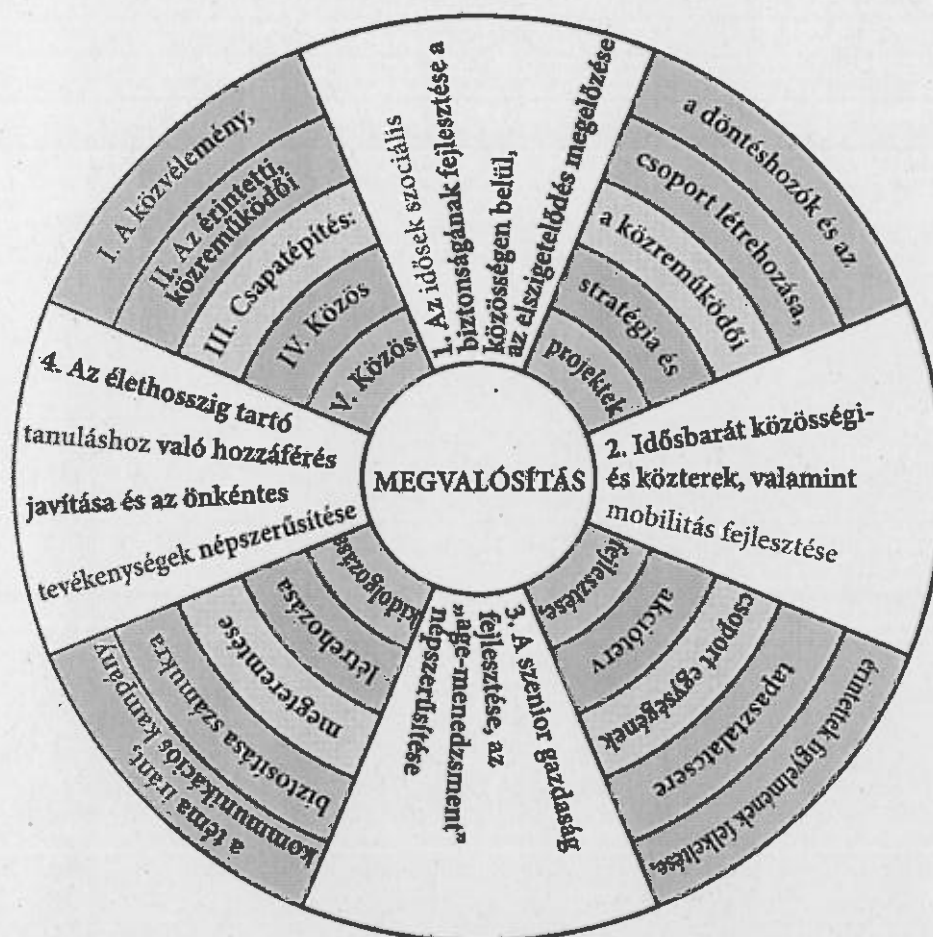
Az önkéntes munka iránti érdeklődés is Albertfalván és Gazdagrét-Örmezőn a legnagyobb. A kerület egészében mért 5%-os szint helyett előbbi körzetben 8%, az utóbbiban pedig 10% az önkéntes munka iránt érdeklődők aránya. Körzetenként néhány száz főről van szó: 500-ról Kelenföldön, és mindössze 200-ról Lágymányoson és Szentimrévárosban. Azonban akár egy körzetenként 100 fős segítői csapat felépítése is jelentős siker lenne a program számára.

A két fókuszcsoporthoz tartozó beszélgetés 2009. április folyamán, Újbuda Önkormányzatának szervezésében történt. **A beszélgetések során elhangzott legfontosabb javaslatok:**

- Kelenföld 15 ezer lakosára jó lenne egy termelői bolt vagy piac, ahol kedvezményes áron kaphatnának alapélelmiszereket, termékeket az ott lakók (mint a régi MDF piac).
- Az Újbuda 60+ Program kommunikációja nem mindenben megfelelő. A legjobb módszer a naprakész információáramlás segítése lenne a közösségi házakon keresztül. Az információkat az idősek által látogatott, frekvenciált helyeken is jelenítsék meg: gyógyszertárakban, orvosi rendelőkben (ha lehetséges), piacon, közlekedési csomópontokban (villamosmegállóknál). Az informálást a kisközösségi csoportok is vállalják át (Vöröskereszt, nyugdíjas klubok, stb.).
- Szükség lenne egy „tisza udvar rendes ház” típusú mozgalomra.

- Többször említésre került, hogy Szentimrevárosban nincsenek az aktív időskort támogató programok.
- Szükséges lenne az idősügyi tanács hatékony munkájára, arra, hogy valóban lehetősége legyen a véleményezési/konzultációs jogok gyakorlására az időseket érintő összes önkormányzati tevékenység tekintetében. „Azt szeretnénk, hogy az információ-áramlás ne egyoldalú legyen, hanem párbeszéd alakuljon ki.” „Jó lenne, ha véleményezhetnénk a jogszabályokat, befolyásolhatnánk a döntéshozatalt és reagálhatnánk a történésekre.”
- A fiatalokkal való kapcsolat élénkítése fontos.
- Az önkormányzat támogassa az iskolák és a civil szervezetek együttműködését.
- „Ki mihez ért” adatbázis.

Az aktív időskorral foglalkozó helyi kezdeményezések folyamatábrája



A felmérés 2009-ben zajlott, s Újbuda Önkormányzata az azóta eltelt időben igyekezett az idősek igényeit minél jobban kiszolgálni saját finanszírozású helyi programjai során. Ugyanakkor a kutatásból elsősorban azon megállapításokat emeltük be jelen akciótervbe, amelyek megválaszolása még folyamatban van, illetve amelyek különösen aktuálisak az akciótervben bemutatott tevékenységek kapcsán is.

III. Az AKCIÓTERV CÉLJA

Az akcióterv célja

A társadalom előregedéséből fakadó egyik legnagyobb kihívás az idősök családi és közösségi kötelekekből való elszigetelődésének - amely részben a rendszeres emberi kapcsolatok hanyatlásából következik - meggátolása. Az idősödő társadalom nemcsak a szakemberek és döntéshozók számára, hanem mindannyiunknak kihívást jelent. Amennyiben egy olyan, jobb társadalom kiépítése a célunk, amely befogadóbb az időskorúakkal szemben, elengedhetetlen a helyi és lakókörnyezeti kapcsolatok fejlesztése, valamint a helyi szolidaritás erősítése. A generációk közötti szolidaritás erősítése ugyancsak fontos feltétele az aktív időskor elérésének, hiszen az emberi kor előrehaladtával az egyén függetlensége csakis mások bevonásával valósítható meg: családtagok, barátok és helyi közösségek aktív együttműködésével.

A nyugdíjazást követően az idősök egy sor társadalmi, közösségi és szabadidős tevékenységet tudnak folytatni, vagy éppen elkezdni: általános társadalmi tevékenységek (klubok, közösségi szerveződések, sport tevékenység, stb.), segítségnyújtás családjukon belüli, vagy kívüli személyek részére, civil szervezetek által szervezett önkéntes, vagy jótékonyági tevékenységben való részvétel. Ezen tevékenységekben az idősök gyakran saját elhatározásukból vesznek részt, de sok esetben a bekapcsolódáshoz külső ösztönzésre és segítségre van szükségük (pl. non-profit szervezetek és önkormányzatok által). Ez összefügg a munka világának elhagyásával együtt járó, gyakori élethelyzettel, amelyet a magány, a tehetetlenség és az alacsony önértékelés érzése jellemez sokszor. Ilyen helyzetben az embernek a család, a barátok, vagy a helyi közösség nyújthat támogatást. Mivel azonban sajnálatos módon a család, vagy a barátok sem állnak mindig rendelkezésre, ezért felértékelődnek a civil szervezetek és helyi önkormányzatok, amelyek az idősök társadalmi befogadását elősegítő közösségek kiépítésében nélkülözhetetlen szerepet játszanak.

Az idősök bevonása a közösségi tevékenységekbe és társadalmi kapcsolatok kialakítására való képességük erősítése Közép-Európában különösen embert próbáló feladat, amely elsősorban történelmi okokra vezethető vissza. Elkésett gazdasági fejlődésük következtében ezen országok helyi közösségeinek kisebb az aktivitása. Ez leginkább az újonnan csatlakozott tagállamokra jellemző, ahol a szocializmus évtizedei alatt kötelezővé tett társadalmi munka miatt a helyi lakosság a közösségi tevékenységek minden formáját gyanakvással szemléli.

Az önkormányzatoknak így kulcsszerepük van abban, hogy olyan feltételeket teremtsenek, amelyek révén a civil szervezetek, mozgalmak és közösségi kezdeményezések hatékonyan megvalósíthatják az idősök társadalomba való be- és visszaillesztését. Az „idősbarát” társadalom kiépítése ugyanakkor felelősségteljes döntéseket igényel, melynek eredményeképpen egy olyan helyi közösség jöhet létre, ahol az idősebb korú népesség elégedetten és biztonságban élhet. Fontos alaptétel, hogy azon társadalmak, amelyek időskorú tagjaikat megbecsülik, életerejüket az eljövendő generációkon keresztül is megőrzik.

A fent bemutatott felmérésben is visszaigazolt társadalmi folyamatokat, az idősök alacsony társadalmi aktivitását figyelembe véve, az Újbuda 60+ Program célkitűzésével összhangban Újbuda jelen akciótervének közvetlen célja továbbra is a helyi idősök társadalmi-közösségi aktivitásának erősítése a helyi közösségeken keresztül, s ezáltal fizikai és mentális állapotuk javítása.

Mindezt három specifikus célon keresztül tervezi elérni Újbuda Önkormányzata:

1. az idősök tudásának és kompetenciáinak fejlesztése;
2. nagyobb arányú bevonásuk szabadidős- és kulturális programokba;
3. továbbá a helyi kapcsolatok és közösségek erősítése.

Mint horizontális cél, mindhárom tevékenységet átfogja a **generációk közötti párbeszéd erősítése.**

IV. AZ AKCIÓTERV CÉLCSOPORTJA

Az Akcióterv célcsoportját minden, 55 évesnél idősebb kerületi lakos jelenti. Ugyanakkor a programok kialakításánál és különösen kommunikációjánál figyelembe kell venni a kutatás során is kirajzolódó területi különbségeket. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy a kerületi időskorú lakosságon belül 37%-ra tehető a jó állapotú, mozgásukban nem korlátozott, 60-75 éves népesség száma, amely az aktív időskort támogató programok fő célközönsége.

V. AZ AKCIÓTERV TEVÉKENYSÉGEINÉL FIGYELEMBE VEHETŐ Q-AGEING JÓ GYAKORLATOK

A Q-AGEING projekt keretében megvalósított pilot projektek közül 18 került bemutatásra „Az aktív időskor helyi szintű népszerűsítésének módszertani kézikönyvében”. Ezek közül az alábbiak különösen fontosak Újbuda szempontjából, ezen helyi programok tapasztalatára kell figyelmet fordítani az akcióterv megvalósítása során.

“Új Kor” Szolidaritási Program (Maribor Önkormányzata, Szlovénia)

Az “Új Kor” Szolidaritási Program kialakításakor azt tartotta szem előtt az önkormányzat, hogy milyen a helyi idősek helyzete és megítélése a közösségben. A program célja az időskorú lakosságban rejlő lehetőségek és tudások kihasználása mellett a helyi közösséggel való együttműködés, valamint az elesettség és támogatásra való rászorultság tényének elfogadtatása volt. A programot Maribor egyik külvárosában élő időskorú személyek számára hirdették meg. Heti rendszerességgel megtartott találkozók alkalmával olyan kérdésekről folyt beszélgetés a csoportokkal, mint az egészséges életmód és szociális biztonság, környezetvédelem, generációk közötti szolidaritás és a kulturális örökség megőrzése. A megbeszélések mellett hangsúlyt fektetett a program készségeik gyakorolására, a birtokukban lévő tudás továbbadására iskolások részére, más közösségekhez tartozó, hasonló időskorú csoportokkal folytatott tapasztalatcserére, és a helyben elérhető idősbárát termékek és szolgáltatások bemutatására. A program keretében a résztvevők látogatást tettek időskorúak és elesett személyek támogatásával foglalkozó helyi szervezeteknél, továbbá részt vettek egészségügyi szervezetek által szervezett műhelymunkákon. A szolidaritási modell, sikerességének köszönhetően beépül Maribor Önkormányzatának aktív időskort támogató politikájába, ezáltal eljuttatva azt más kerületek közösségeihez is.

Újbuda szempontjából a programok (idősek által tartott órák iskolákban, helyi idősbárát termékek és szolgáltatások bemutatás, stb.) és azok megvalósításának (látogatások szervezése, nem csupán előadások) sokszínűsége jelent többletet, továbbá az, hogy a generációk közötti szolidaritást is előtérbe helyezték a program minden eleme során.

Életstílus- és Életvezetési Tanácsadás Szenior Platform (Nemzeti Orvostudományi Akadémia, Genova, Olaszország)

A Nemzeti Orvostudományi Intézet és Genova Önkormányzata közösen egy speciális honlapot hozott létre a projekt keretében. A honlap célja, hogy a fenti tématerületeken friss információval szolgálja ki a célközönséget (időskorúak, gondozók, az idősek családtagjai és idősekkel foglalkozó civil szervezetek). A honlap elérhető: <http://3eta.accmmed.org>. A honlap a modern kommunikáció eszközeivel, virtuális közösség létrehozásával, releváns és naprakész információk megosztásával kívánja segíteni az időseket és mindazokat, akik az ő támogatásukban, az aktív időskor

népszerűsítésében szerepet játszanak.

A honlap megalkotását megelőzte a célcsoport körében végzett felmérés a kívánatos tartalom meghatározása érdekében. A honlap elsősorban az idősek számára segítséget nyújtó magán- és szakemberek tájékoztatására irányul, célja az aktív idősokkal kapcsolatos helyi tapasztalatcsere elősegítése. A felhasználók napi híreket, szabadidős tevékenység javaslatokat, jó gyakorlatokat, kézikönyveket, tájékoztatókat, szakértői anyagokat olvashatnak, de fellelhetők itt közösségi vita fórumok és hasznos telefonszámok (kórházak, klinikák, stb.) is. A honlap továbbá tartalmaz egy családoknak és segítségnyújtóknak szánt távoktatási anyagot (problémás esetek kezelésére szolgáló viselkedési minták, szakértői tanácsok, stb.) is. A honlap létrehozása során az idősorúak szempontjait fokozottan figyelembe vették (pl. nyelv(ezet), elérhetőség, felhasználó-barát megoldások).

Az Újbuda 60+ Programnak van hivatalos honlapja ugyan, de egy hasonló, az időseket és az őket támogatókat segítő honlap kialakítása Újbudán is releváns feladat lehet, különösen, hogy erre az olasz partner által kidolgozott felületen lehetőség is van.

Hasznos Üzletek Piac (Civil Társadalom Fejlesztési Központ, Freiburg, Németország)

Annak érdekében, hogy a vállalkozásokat jobban bevonjuk a helyi közösségek életébe, figyelmüket ráirányítsuk azok szükségleteire (pl. idősek szükségletei), a Hasznos Üzletek Piac megfelelő módszert kínál új kapcsolatok kialakítására. A piac két órás nyitva tartása alatt egy moderátor kalauzolja körbe a résztvevőket. Ennek során a vállalkozások tulajdonosai, képviselői egy asztalhoz ülnek a civil szervezetek képviselőivel (jelen esetben például az aktív idősokkal foglalkozó szervezetek képviselőivel) és üzleti tárgyalásokat folytatnak. Az üzlet megkötésének egyetlen fontos szabálya van: bármiről szólhat, csak pénzről nem. Például, ha egy idősek oktatásával foglalkozó szervezetnek táblákra van szüksége, és egy vállalkozásnak ebből feleslege van, felajánlja azokat a szervezet részére. Az üzleti jelleg folytán az oktatási központ azonban ezeket nem adományként fogadja el, hanem cserébe fel kell ajánlania valamit (pl. egyik önkéntese angol órákat adhat a vállalkozás munkatársai részére). Ebből már láthatóvá válik a Hasznos Üzletek Piacának egy másik jellegzetes vonása is: a non-profit szervezet szerepe megváltozik, hiszen nem adományokat gyűjt, hanem saját erősségeire támaszkodva üzleti ajánlatot tehet egy vállalkozásnak. A gyakorlat azt mutatta, hogy ez igenis számít a civil szervezeteknek, mivel önbizalmat ad számukra. Az üzletkötések tárgya az infrastruktúra mellett a munkaerő és a know-how is lehet.

Mielőtt Karlsruhe Mühlburg nevezetű városrészében az első Hasznos Üzletek Piac elindult volna, a német partner felmérést végzett a kerület potenciális résztvevői körében a projektben való részvételi hajlandóságokról. A Hasznos Üzletek Piacának módszere Németországban meglehetősen elterjedt az utóbbi években, hiszen eddig több mint 50 város rendezett már egy vagy több ilyen eseményt. Miután meghatározásra került a pontos helyszín, a polgármestert kérték fel az esemény védnökségére, és az esemény megszervezésére támogató csoportot hoztak létre civil szervezetekből és vállalkozásokból, azok részvételének erősítésére. Külső szakértők nyújtottak segítséget az esemény megszervezésében és az előkészítő műhelymunkákon tanultak alkalmazásában. A támogató csoport rendszeres találkozóin túl két információs eseményt is szerveztek az érdeklődők részére, ahol bárki többet megtudhatott az alkalmazott módszerről, mielőtt a részvétel mellett döntött volna. Ezen felül tartottak még két-két előkészítő szemináriumot a vállalkozások és a civil szervezetek számára.

Az Újbudán lezajlott kutatás egyik markáns üzenete az érintett civil szervezetek hatékonyabb bevonása a helyi politikába, elsősorban az idősügyi tanács munkáján keresztül. Tekintettel arra, hogy Újbudán rengeteg nagy cég működik, a civil szervezetek versenyképességét növelő intézkedéseknek, mint amilyen a bemutatott példa is, helye van.

Időskorú önkéntesek képzése és toborzása (Treviso Tartomány, Olaszország)

A Treviso Tartomány által a projekt keretében indított képzések olyan időskorú személyeknek szólnak, akik hasznosítani szeretnék volna tudásukat, tapasztalatukat és készségeiket a helyi közösség számára. A képzés három fő elemből tevődött össze: 1. hogyan hasznosítsák és adják tovább tudásukat, készségeiket; 2. kommunikációs gyakorlatok; 3. projekt tervezési- és szervezési ismeretek. A célkitűzés az volt, hogy az aktív, képzésben résztvevő idős emberek képesek legyenek további időskorú személyeket megtanítani ismereteik, tapasztalataik továbbadására a közösség, például civil szervezetek javára. Ezt követően a képzésben résztvevők saját kezdeményezésük eredményeképpen folytatták a pilot projektet: új tréningeket szerveztek, "Tudásbankot" hoztak létre a programba bejelentkezett helyi idős emberek tudásának felmérése után, valamint megnyitották a Q-AGEING Irodát (infó pontot) a trevisói önkormányzat épületében.

A fent említett Tudásbankba azon helyi idős személyek életrajza került, akik szeretnék megosztani ismereteiket, tapasztalataikat a helyi közösséggel, például úgy, hogy felajánlják azt egy helyi civil szervezet számára, mint önkéntes. Az adatbázis a helyi civil szervezetek és intézmények rendelkezésére áll, így könnyebben tudnak - időskorú - önkéntes személyeket találni saját tevékenységeikhez. Az iroda tehát időskorú önkéntesek toborzóirodájaként működik, üzemeltetői a képzés első "évfolyamának" önkéntesei közül kerültek ki.

A Q-AGEING partnerség keretében megvalósított pilot projektek közül talán ez a legfontosabb Újbuda számára, hiszen ez a meglévő, az önkéntesekkel kapcsolatos programelemek szempontjából természetes továbblépést jelent.

E-Szenior (Sopot Önkormányzata, Lengyelország)

A helyi harmadik kor egyetemmel együttműködésben először is a lengyel partner kiválasztotta az ún. „Idősbarát Saroknak” otthont adó könyvtárakat. A cél az volt, hogy a harmadik kor egyetem tevékenységeit kiterjesszék az időskorúak által látogatott nyilvános helyszínekre, s a könyvtárak ebből a célból tökéletes választásnak bizonyultak. Ezt követően számítógépek és bútorok elhelyezésével modernizálták az Idősbarát Sarok helyszíneit. Összesen két könyvtárban került kialakításra egy-egy Idősbarát Sarok (mindegyikbe két munkaállomással és a hozzájuk tartozó bútorzattal) és tervezik további helyszínek megvalósítását. Heti két alkalommal kerülnek itt megrendezésre idős személyeknek szóló képzések (a résztvevők a helyi harmadik kor egyetem tanulói, illetve a könyvtárak használói), alkalmanként kb. 20-20 személy részvételével.

A lengyel projekt jó példa arra, hogy lehet egy adott városban az idősbarát tevékenységek helyszíneit kibővíteni.

Az elmúlt két évben, a felmérés óta sokat változott a program megismerése és megítélése az érintett lakosság körében. Már több mint 12000 lakótársunk rendelkezik 60+ kártyával, több ezren vettek részt rendezvényeinken, több száz embert tanítottunk angolra, internet-ismeretre. A kerület több pontján dolgoznak önkéntes csoportok. Ahhoz azonban, hogy tovább tudjunk lépni, rendszerbe kell foglalnunk feladatainkat, meghatározni végrehajtásuk ütemét és el kell helyezni az önkormányzat feladatrendszerébe. Erre szolgál az akcióterv.

VI. AKCIÓTERV 2012-2017 között

1. Program neve: Tudás és kompetencia
2. Program neve: Szabadidős és kulturális programok
3. Program neve: Kapcsolatok és közösségek építése

1 év

Javasolt tevékenységek	Várt eredmény	Bevonandó forrás típusa
I. Tudás és kompetencia		
<i>Cél: a tudás növelése a legfontosabb területeken: egészség, Internet, nyelv, öngondoskodás (pénzügyek), közösségi kapcsolatok, bűnmegelőzés témakörökben</i>		
<i>Határidő: 2013. június 30.</i>		
I.1. Kerületi 60+ oktatási rendszer kidolgozása és működtetése, kiegészítő tevékenységekkel együtt (pl. oktató helyekkel való folyamatos kapcsolat, háttérzolgáltatások, kerületi idősbárát help desk)	> kidolgozott és működő oktatási rendszer	önkormányzati és pályázati (65-35%)
I.2. A generációk közötti szolidaritás erősítése a 60+ oktatási rendszerben (fiatalok, iskolák bevonása úgy is, mint önkéntesek, úgy is, mint kedvezményezettek)	> az aktív időskorúak tudásának növekedése	
I.3. Önkéntesek további bevonása a programba		
Megjegyzés: szinergia a város/régió más projektjeivel: a benyújtott SENIOR CAPITAL című CENTRAL projekt erre részben forrást nyújt		
II. Szabadidős és kulturális programok		
<i>Cél: a minőségi népművelés és szórakozás biztosítása</i>		
<i>Határidő: 2013. június 30.</i>		
II.1. A „Színházjáró Program” átalakítása és működtetése (olcsóbb jegyvásárlási rendszer, stb.)	> a korábban kiválóan működő program működéskének egyszerűsítése, stabilizálása, valamint további lehetőségek biztosításával a szolgáltatás színésítése	a korábbi éveknél kevesebb önkormányzati és pályázati támogatással
II.2. Önkéntesek további bevonása a programba		
III. Kapcsolatok és közösségek		
<i>Cél: már működő közösségek és kezdeményezések megerősítése és támogatása, valamint további közösségek létrehozása (pl. Szentimreváros)</i>		
<i>Határidő: 2013. június 30.</i>		
III.1. Helyi felmérés az idősök társadalmi megítéléséről (az időskorúak értékeinek és a velük való ellenérzések pontos feltérképezése, értékeik és „hasznosságuk” pozícionálása és megismertetése)		
III.2. Kommunikációs kampány kidolgozása a fenti felmérés adataira alapozva		
III.3. A közösségek és tevékenységeik (programszervezés, általános segítség, stb.) általános önkormányzati támogatása /szupervízió, pénz, szervezés, stb./	> A 60+ Program fő erejét biztosító, működő közösségek és kezdeményezések stabil és erős hálózata	Önkormányzati és/vagy az EY2012 program keretében
III.4. Önkormányzati idősügyi alapítvány létrehozása és a közösségek integrálása		
III.5. Szívességbank és Szenior mentor programok elindítása és a már működő kezdeményezések erősítése („Nagyi mesélj”, „Nagyi tanít nagyit”)		
III.6. A működő kezdeményezések erősítése („Nagyi mesélj”, „Nagyi tanít nagyit”)		
III. 7. További helyi közösségek létrehozása		

Javasolt tevékenységek	Várt eredmény	Bevonandó forrás típusa
I. Tudás és kompetencia		
<i>Cél: a tudás növelése a legfontosabb területeken, minél szélesebb kör számára, biztosítva a 60+-ba belépők tudásának folyamatos szinten tartását is. További cél olyan szakmák oktatása, amelyek ismerete fontos (kihaló félben lévő szakmák: cipő, ruhajavítás, stb.), valamint egyre több képzés átadása a közösségek (önkéntesek) kezébe</i>		
<i>Határidő: 2015. június 30.</i>		
I.1. További önkéntesek bevonása és tevékenységük támogatása önkormányzati eszközökkel	<ul style="list-style-type: none"> > igények és szükségletek alapján létrejött komplex oktatási paletta, amely lehetőséget biztosít az időskorú ember hasznosság-tudatának, aktivitásának és tudásának, valamint anyagi/öngondoskodási potenciáljának megőrzésére és fejlesztésére 	önkormányzati és pályázati (50-50 esetleg 60-40%)
I.2. Képzések folyamatos tartása és fejlesztése az Újbuda Idősek Akadémiája keretében, a 60+ oktatási rendszernek megfelelően	<ul style="list-style-type: none"> > stabil, alkalmazkodó és működő komplex oktatási rendszer > a tanuló időskorúak számának és tudásának növekedése 	
Megjegyzés: szinergia a város/régió más projektjeivel: a benyújtott SENIOR CAPITAL című CENTRAL projekt erre részben forrást nyújt		
II. Szabadidős és kulturális programok		
<i>Cél: a minőségi népművelés és szórakozás biztosítása különböző módon és áron</i>		
<i>Határidő: 2015. június 30.</i>		
II.1. a Színházjáró Program működésének folyamatos biztosítása	<ul style="list-style-type: none"> > A cél elérését és az igények teljes kielégítését biztosító rendszer 	A korábbinál kevesebb önkormányzati támogatással és pályázatokkal, valamint a színházjárónál lévő egyharmados önrész magtartásával
II.2. Újbuda 60+ Múzeumjáró Program elindítása és működtetése		
III. Kapcsolatok és közösségek		
<i>Cél: Az egész kerületet lefedő szervezett, időskorú önkéntesekkel működtetett közösségek és - egyre több területet lefedő - kezdeményezések, amelyek együttműködnek az egyházakkal és az egyéb civil szervezetekkel (pl. Vöröskereszt)</i>		
<i>Határidő: 2015. június 30.</i>		
III.1. Kommunikációs kampány évenkénti folytatása	<ul style="list-style-type: none"> > Az egész kerületet lefedő közösségek és szervezetek hálózata 	önkormányzati
III.2. A közösségek és tevékenységeik (programszervezés, általános segítség, stb.) általános önkormányzati támogatása /szupervízió, pénz, szervezés, stb./		
III.3. Önkéntesek folyamatos toborzása általános és specifikus feladatokra		
III.4. További helyi közösségek létrehozása		
III.5. Civil szervezetek és egyházi szervezetek folyamatos bevonása, az idős közösségekkel lévő kapcsolatuk megerősítése, stb.		

5 év

Javasolt tevékenységek	Várt eredmény	Bevonandó forrás típusa
I. Tudás és kompetencia		
<i>Cél: az oktatási rendszer eredményes működésének megtartása mellett az önkormányzat folyamatos kivonulása és a tevékenység fokozatos átadása az önkéntes közösségek és a feladatba bevont főleg non-profit és kisebb részben for-profit szervezetek számára – az ellenőrzés folyamatos megtartásával (valamint a gyors és hatékony intervenciós képességek megőrzése – ha és ahol a beavatkozás szükséges)</i>		
<i>Határidő: 2017. június 30.</i>		
Önkéntes szervezői feladatokat ellátó önkéntesek nagyobb számú képzése és támogatása	<ul style="list-style-type: none"> ➢ stabil háttérrel rendelkező minőségi képzést és gyakorlatot biztosító, eredményes oktatási rendszer ➢ olyan tudással és képességekkel rendelkező időskorúak akik ezáltal képesek a hatékonyabb öngondoskodásra és szerepvállalásra a fiatalabb generációk támogatására 	önkormányzati és pályázati (60-40 esetleg 35-65%)
Külső szereplők bevonása		
A különböző szereplők (önkéntes, non-profit, for-profit, önkormányzat) közötti együttműködés koordinálása, biztosítása és ellenőrzése		
Pályázatokkal kapcsolatos folyamatos tevékenység		
Szükséges mennyiségű szervezői munka (tanfolyamok, előadások, stb.)		
Megjegyzés: Szinergia a város/régió más projektjeivel: Q-AGEING 2		
II. Szabadidős és kulturális programok / Színházjáró program/		
<i>Cél: különböző kulturális programok rendszerének működtetése, amely képes kiszolgálni a különböző kulturális programok iránti eltérő igényeket (pl. drágább-olcsóbb programok, stb.)</i>		
<i>Határidő: 2017. június 30.</i>		
Az igények alapján, a lehető legtöbb program biztosítása	<ul style="list-style-type: none"> ➢ a különböző kulturális igényeket kielégíteni képes rendszer (és központ) 	a korábbinál kevesebb önkormányzati támogatással és pályázatok útján (önrész magtartásával)
Rekreációs központ létesítése a kézműves, stb. tevékenységekre		
A színházjáró és a többi nagyobb akció integrációja rendszeré		
III. Kapcsolatok és közösségek		
<i>Cél: Értékközvetítés a más generációk számára, a 60+ közösségek és kezdeményezések integrálása Újbuda társadalmi közösségébe melynek célja a generációk közötti együttműködés és kompetencia alapú segítség</i>		
<i>Határidő: 2017. június 30.</i>		
A közösségek és kezdeményezések támogatása az önkormányzati eszközökkel	<ul style="list-style-type: none"> ➢ javuló egyéni, csoportos és nagyközösségi közérzet, aktívabb kommunikáció és kapcsolatok, kiemelkedő kommunikációs és PR haszon Újbuda számára 	önkormányzati
Az időskorúak értékeinek, tudásának stb. folyamatos közvetítése és beépítése az időskorúak által nyújtható segítségének összekötése a más generációknál meglévő szükségletekkel (pl. ha egy fiatal családnál nincs nagymama de nagyira és annak tudására volna szükség, akkor ezt egy megfelelő formában lehet biztosítani)		

A fenti feladatok végrehajtásáért az Újbuda 60+ Program szakmai vezetője és a Senior Capital Projekt menedzsere a felelős.