

Újbuda Idősügyi Konceptiója 2015-2025

Bevezetés

Több nemzetközi kutatás és tanulmány (pl. Európai Bizottság által elfogadott 2009. évi Lundi Nyilatkozat) mutat rá egyértelműen, hogy a következő két évtizedben Európa társadalmainak öregedésével, a tagállamok komoly kihívás elé néznek; 2025-re minden harmadik uniós polgár betölti a 60. életévét.

Az idős emberek gyorsan növekvő népessége kettős demográfiai probléma elé állítja Európát; megnövekszik a szociális-egészségügyi ellátás iránti igény, ugyanakkor csökken az eltartók, a munkaképes népesség száma.

Megvizsgálva az ellátó rendszerek mai feladatait és kereteit, a rendelkezésre álló anyagi és emberi erőforrásokat, az unió egyéb problémáit látható, - hatékony és időben bevezetett megoldások nélkül a szociális és egészségügyi ellátó rendszerek komoly válság vagy átalakulás előtt állnak.

A kerületi ellátórendszerek működtetése mellett 2008-ban Újbuda képviselő-testülete úgy döntött megelőzendő a problémákat saját megoldásokat keres. Lehetőségeiből kiindulva, - önként vállalt feladatként,- 2008-ban elindított egy életminőség-javító, a primer prevenció eszköztárát használó, innovatív idősbarát programot.

Helyzetelemzés

I. Előzmények

1.1. A 2008-ban a Program alapkonceptiójának **rövid távú terve** az volt, hogy egy hazánkban szinte egyedülálló idősbarát kezdeményezést indítson el önkormányzati közegben:

1.1.1. Az idősök igényeire alapuló, rendszeresen biztosított és minden területet lefedő programok, szolgáltatások szervezése, amelyek azon kívül, hogy önmagukban is hasznosak, más okozati és szinergikus hatással is bírnak. (Ilyen pl. egy fotókori kiállítás, amely azon túl, hogy értéket hoz létre, kapcsolatokat épít az emberek között – tehát közösségfejlesztő és mentálhigiénés haszna is van.)

1.1.2. Mindezeket pedig a programok közötti hatások (folyamatok és összefüggések) figyelembe vételével, rendszerként működtesse.
Az igényeket és azok igénybevitelének hogyanját (napszakok, távolság, stb.) 2009-ben vizsgáltuk, a Q-AGEING projekt keretében végzett 1240 fős kutatásban.

1.1.3. Szintén rövidtávú cél volt, hogy a Program hosszú távon is képes legyen küldetését megvalósítani, szerepét betölteni ehhez pedig be kellett építeni olyan célokat és feladatokat, amelyeket a különböző EU-s és hazai szakmai anyagok, idősügyi karták, szakvélemények javasoltak, előírtak.

1.2. Fenti feladatokat megvalósítottuk és **célokat 2015-ig elértük.**

- 1.2.1. Elmondható, hogy a Program integrálódott az önkormányzati, közigazgatási rendszerbe, bár az ezzel kapcsolatos végcél még nem értük el.
- 1.2.2. Havi szinten 300 programot és szolgáltatást biztosítunk az élet minden területére (minimális a hiányzó és még szükséges programok száma)
- 1.2.3. Az ügyfelek 94.17%-a elégedett a Programmal (57,67% nagyon elégedett, míg 36,5%-uk elégedett – forrás: saját 2015-évi kutatások). Ezt erősíti meg továbbá a Nemzeti Közszolgálati Egyetem 2015. évi tavaszi vizsgálata is, valamint a 2011-es saját vizsgálatunk és a folyamatos visszajelzések az ügyfelektől személyesen vagy a programközponton, önkéntesen keresztül.

1.3. A 2015- 2025 időszakra készített **koncepció elkészítését és időszerűségét** az alábbi **indokok** támasztják alá:

- 1.3.1. A program elérte rövid távú céljait.
- 1.3.2. A 2015. évi statisztikáink elemzése alapján látszik, hogy hamarosan elérjük az aktív, programjainkat igénybe vevő célközönség felső határát. A további kb. 22.000 fő „mozgatásához” - akik koruk, érdeklődésük, ill. állapotuk miatt nem érdeklődnek az aktivizáló programok iránt,- más programok elindítása szükséges (ld. Időügyi Konceptió „Passzív programok”).
- 1.3.3. Pontosán 10 évre vagyunk attól a kutatók által előre jelzett társadalmi változással kapcsolatos előre jelzéstől, ami szerint 2025-re minden harmadik polgár betölti hatvanadik életévét az Európai Unióban. Ezen jelenség negatív hatásainak megelőzéséhez, rendkívül alaposan átgondolt, nagyobb összefogást igénylő tervek, figyelem és döntések váltak indokolttá.

II. **Jogszabályi környezet**

Újbuda Idősügyi Konceptiójának elkészítésekor az EU 2010-2020 idősügyre vonatkozó irányelveit, törekvéseit és legfőbbképpen a 2009-ben elfogadott Idősügyi Nemzeti Stratégiával¹(81/2009. (X. 2.) OGY. Határozat) valamint az annak megvalósítására hozott az Idősügyi Nemzeti Stratégia I. Cselekvési Tervben 2010–2012. (1087/2010. (IV. 9.) Korm. Határozat) foglaltakat vettük figyelembe.

¹Az Idősügyi Nemzeti Stratégiában foglaltak összhangban vannak, az idősödés szakpolitikáját legmagasabb szinten meghatározó alapelvekkel és primer szakmai anyagokkal, jelentésekkel és javaslatokkal: Többek között az ENSZ alapelveivel, a Társadalmi Befogadásról szóló közös Memorandummal, a Lisszaboni Stratégiával, a Berlini Nyilatkozattal, az Európai Szociális Chartával, a magyarországi Idősügyi Chartával, az Öregedésről szóló Madridi Nemzetközi Cselekvési Tervvel, az ENSZ Egészségügyi Szervezete, a WHO által 2001-ben publikált, az idősügyi politikát meghatározó alapidokumentumával, melynek címe az Aktív Időskor (Active Ageing - Policy Framework). /

III. Demográfiai adatok és a várható változás

3.1. Idősek demográfiai helyzete nemzetközi hazai szinten, és a várható hatása

Napjainkban az európai társadalmak egyre növekvő mértékben szembesülnek a demográfiai idősödésből fakadó hatásokkal és problémákkal, melyek a munkaerőpiacon érezhető változásokon túl hatással van a szociális ellátó- és védelmi rendszerre, az egészségügyi rendszerre, és a társadalmi integráció különböző folyamataira.

Általánosságban az európai emberek tovább élnek, kevesebb gyermeket vállalnak, korábban mennek nyugdíjba, mint egy évtizeddel ezelőtt. Magyarországot az öregedés problémája fokozottan érinti, hiszen a népességfogyás elérte a 3,4 ezreléket, a 60 éves és idősebbek aránya 20%-ot, a születéskor várható élettartam a férfiaknál 71, a nőknél 78 év.²

Fontos megállapítás, hogy a hazánkban élő lakosok az uniós átlaghoz képest rövidebb élettartamra számíthatnak Magyarországon. Az egészségügyi- szociális ellátásra szoruló arány 2020-ra 60 éves vagy idősebb népességünkben a következő módon prognosztizálható: a családon belül teljes segítségre szoruló aránya 5,3%, részleges segítségre szoruló aránya 13,9%. Intézetben teljes segítségre szoruló 2,3%, részleges segítségre szoruló aránya 5,7%. A népesség-előreszámítások szerint 2050-re 29,4 százalék, 2060-ra 31,9 százalék lesz az idősebb korosztályok aránya, ami hasonló az európai uniós átlaghoz.

Mindezen változások ismeretében az idősödés társadalompolitikai kihívásai az alábbiakban foglalhatók össze:

- 3.1.1. Az idősödés önmagában nem, csak abból a szempontból problematikus, hogy sem a gazdaság, sem a társadalmi ellátórendszerek nem készültek fel átfogó reformokra az ellátórendszerek fenntarthatósága érdekében.
- 3.1.2. A nyugdíjak, szociális és egészségügyi kiadások egyre nagyobb terhet rónak a társadalomra. Az átlagkeresetek és a nyugdíjak közötti olló az elmúlt években jelentős mértékben zárult, a nyugdíj összege közelebb került a nettó keresetekhez.
- 3.1.3. A családok egyre kevésbé töltik be a természetes védőháló szerepét, a gondozási funkciókat, ez a helyzet az intézményes ellátások arányának és jelentőségének növekedését eredményezi. (A család instabilitása, válás, eltérő értékrend, a munka világának az átalakulása – preferált az egyedülálló munkavállaló, külföldi munka, stb.-, növekvő munkanélküliség).
- 3.1.4. Csökkennek a munkaadói és a munkavállalói bevételek, így az állami hozzájárulás mértékét növelni kellett az ellátások fedezésére. Az állam, mint a jóléti-ellátórendszer legfontosabb szereplője igyekszik megőrizni állampolgárai biztonságát, ugyanakkor eszközei végesek, bevételei a kiadások jelentős emelkedése mellett csökkentek a munka

világában bekövetkezett változások miatt. A felosztó, kirovó rendszer nem tartható fenn emiatt.³

- 3.1.5. A nyugdíjrendszer átalakításának szükségessége, az öngondoskodó nyugdíjrendszerek bevezetése fontos feladat.
- 3.1.6. Fokozott öngondoskodás bevezetése elengedhetetlen, mely optimális fiatal korban, de időskorban, bár késő, de szükséges.
- 3.1.7. Társadalmi szolidaritást erősíteni kell. Például a fiatalabb generációk úgy tekintenek a nyugdíjasokra, mint kiváltságos csoportra, akik a legtöbb hasznot húzzák a szociális költségvetésből, ellátórendszerből, azonban pontos információkra és megoldásokra van szükség ennek kezelésére.
- 3.1.8. Az időskorral kapcsolatos szemléletváltozásra van szükség. A Nemzeti Idősügyi Stratégia (NIS) társadalomképének alapja: hogy minden korcsoportnak megfelelő esélye legyen teljes értékű aktív és méltó életre, az élet utolsó szakaszának humánus befejezésére.

3.2. Idősek helyzete Újbudán

3.2.1. Újbuda 60 év feletti lakosságának általános demográfiai jellemzői

Újbuda állandónépessége 2015-ben 133.713 fő, közülük a 2015-ös lakosság nyilvántartó adatai alapján 41.819⁴ fő 60 év feletti.

Év	Állandó népesség	Lakónépesség
2015	133713	150676
2014	134580	149830
2013	134388	148525
2012	134375	147104
2011	134552	146315
2010	134097	145697
2009	132003	139211
2008	131599	137998
2007	131158	136222

KEKKH adatainak felhasználásával Újbuda népességére vonatkozó adatok

³ 3.1.1-3.1.4-ig Udvari Andrea kutatási jelentése alapján: Udvari Andrea: *Az idősellátás helyzete Magyarországon* (kutatási jelentés) 2013. Forrás: ncsszi.hu/download.php?file_id=1676 [2014. február 11.]

⁴ KEKKH adatai alapján. 15.624 férfi és 26.195 nő a teljes 41.768 fő lakónépességen belül.

Év	Állandó népesség	Lakónépesség
2015	41819	42160
2014	43612	45626
2013	43303	45316
2012	42790	44802
2011	42383	44394
2010	42107	44117
2009	41875	43884
2008	41790	43798
2007	41711	43718

KEKKH adatainak felhasználásával Újbuda 60 év feletti népességére vonatkozó adatok

A Polgármesteri Hivatal adatainak figyelembevételével

2009-ben		2015-ben
11.300 fő	60-65 éves,	11.480 fő
7.400 fő	66-70 éves,	8.788 fő
6.500 fő	71-75 éves,	7.527 fő
6.400 fő	76-80 éves,	5.473 fő
7 500 fő	80 évnél idősebb.	8.561 fő

3.2.1.. Újbuda 60 év feletti lakóinak jellemzői

3.2.1.1. A kerületi 60 év feletti lakosságnak mintegy 7%-a **dolgozik** többé- kevésbé rendszeresen, 89%-uk, nyugdíjas és 4% az egyéb státuszban lévők aránya. A helyi 60 éves lakosság jövedelmi helyzete, iskolai végzettsége és társadalmi státusza magasabb az országos átlagnál.

Az aktivitás nemek szerinti megoszlását tekintve minden tízedik 66 és 70 év közötti férfinak van állása a kerületben, míg csak minden huszadik nőről mondható el ugyanez. Ezek az arányok nagyjából megfelelnek az országos tendenciáknak.

Az aktivitási adatok erősen függenek az egyes körzetek korosztályos megoszlásától, s mindkettő jelentős eltérést mutat a kerület egyes közzeteiben. Míg Gazdagrét-Órmezőn a legmagasabb a dolgozók aránya, a 60-65 éves korosztály 34%-a dolgozik, addig Sasadon már csak minden negyedik, Albertfalván minden huszadik ember dolgozik a korosztályból, míg Szentimrevárosban gyakorlatilag nincs dolgozó időskorú.

Általánosságban elmondható, hogy az egyes újbudai körzetek társadalmi profilja jól elkülönültni látszik, anyagi helyzet, egészségi állapot és társadalmi aktivitás szempontjából.

3.2.1.2. A kerület időskorú lakónépességének **mentális egészségét** és akciópoteenciálját vizsgáló 2009-es reprezentatív adatfelvétel szerint 60-75 éves, jó egészségi állapotú idősök aránya például 43% a sasadi és kelenvölgyi területekből összerakott körzetekben, 39% Gazdagrét- Órmezőn, de csak 32%-uk Lágymányoson és Szentimrevárosban. A mentális egészség indikátorai is jelentős körzetek közötti eltéréseket mutatnak – és ezek nem esnek feltétlenül egybe a fizikai egészségi állapot szintjében mutatkozó különbségekkel.⁵

⁵ Dr. Janky Béla és Dr. Kocsis János Balázs: Minőségi időskor városi környezetben/Újbuda 60+ , Budapest, 2009. augusztus. 24.

Az idősügyi koncepció egyik célja a sikeres életminőség javító programok további biztosítása. Életkoránál, egészségi állapotánál fogva a 60 év feletti népesség közel 48%-a (48,074%) azaz közel 20.000 fő (20,268 fő) lehet jelenleg potenciális haszonélvezője, célcsoportja az aktív időskort célzó programoknak. A 75 évesnél idősebb és rossz állapotú, esetleg segítségre szoruló lakosok arányát 21% körül becsülhetjük. Az akciópotenciálnak nevezett beállítottság azonban nem csupán objektív tényezőkön (anyagi helyzet, egészségügyi állapot) múlik, hanem olyan szubjektív tényezőkön is, mint kiegyensúlyozott lelkiállapot. Az aktív idősor a kiegyensúlyozottság, boldogság és elégedettség szubjektív kategóriájának egyik forrása, s mint ilyen illeszkedik a népesség szubjektív jólétét célzó társadalompolitikai programokhoz.

IV. A 2008-2014 közötti idősügyi tevékenysége és eredményei Újbudán

4.1. Az időszerűakkal kapcsolatos kötelező feladatok- a szociális és egészségügyi ellátó rendszerek

4.1.1. Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzatának **szociális szolgáltatástervezési koncepciója** a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény (a továbbiakban: Szt.) 92. § (3) bekezdése alapján első alkalommal a 2004. évben készült el.

A koncepció és felülvizsgálatainak célja az Újbudán élő, szociálisan rászorult személyek részére biztosítandó szociális szolgáltatások feladatainak áttekintése, továbbá a biztosított ellátási formák megszervezésével valamint fejlesztésével kapcsolatos Önkormányzati feladatok meghatározása.

A koncepció részletesen tartalmazza, hogy az idősek számára milyen támogatást biztosít kötelező és vállalt feladatként, milyen intézményeket tart fent számukra és milyen ellátást biztosít Nekik szükség szerint. Ezért az idősügyi koncepció nem foglalkozik vele részletesen, hanem a szociális szolgáltatástervezési koncepció idősekre vonatkozó részeit részének tekinti.

4.1.2. Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzatának **egészségügyi koncepciója** is felülvizsgálat alatt van. A koncepció részletesen foglalkozik az egészségügyi ellátórendszerrel és annak fejlesztésére vonatkozó feladataival, ezért az idősügyi koncepció nem foglalkozik vele részletesen, hanem az idősekre vonatkozó részeit részének tekinti.

4.2. Újbuda Önkormányzatának önként vállalt idősbarát programja – az Újbuda 60+ Program

4.2.1. Az Újbuda 60+ Program küldetése, céljai

4.2.1.1. Az életminőség javítása az Önkormányzat eszközeivel, valamint eredményeket érjen el

- az elmagányosodás, a mindennapok ingercsökkenése és a digitális analfabetizmus elleni küzdelemben,
- az idősekben meglévő évtizedes tudás hasznosításában és továbbörökítésében a fiatalabb generációk számára,
- a 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,
- idősbarát környezet, kommunikáció és szolgáltatások biztosításában támogatassa az időskorú ember függetlenségét, önállóságát, aktivitását, méltóságának megőrzését minél hosszabb ideig

4.2.1.2. A Program további célja, hogy működésével és eszköztárával segítse az időseket is érintő szociális és egészségügyi ellátórendszer munkáját ott ahol az, feladatai és határai miatt további lépéseket már nem tud megtenni.

Ezen kívül támogatassa az idősellátás költségvetési terheinek csökkenését a primer prevenció eszközeivel, hogy az időskorú ember, minél tovább tudjon saját otthonában maradni, önálló és független életvitelt folytatni, megőrizve egészségét, aktivitását.

4.2.1.3. A Program távlati célja, hogy egyre több teret engedjen az időskorúaknak; aktivitásuknak, önszerveződésüknek és részvételüknek, egyre jobban átengedve számukra a program irányítását.

4.2.1.4. Újbuda Önkormányzatának másik távlati célja, hogy ne csak rendeletében biztosítsa a program működését, de stabil pénzügyi háttérrel teremtsen a program működésére Európai Uniós, valamint más pályázatokon való részvétellel.

4.2.2. Az Újbuda 60+ Program jellemzői

- Komplex havonta átlagosan 284 olyan programot és szolgáltatást tartalmaz, ami javítja az időskorúak életminőségét és segíti aktivitásuk fenntartását.
- Innovatív, mert újszerű programelemeket tartalmaz.
- Az időskorúakra nem szociális ellátóként, hanem partnerként gondol, akik tapasztalatukkal, tudásukkal és segítségükkel aktív és fontos tagjai Újbuda társadalmi közösségének
- Az időskorúak valódi igényeire épül: EU-s pályázat segítségével nagyméretű kutatás keretében vizsgáltuk az időskorúak igényeit, véleményét a működő és tervezett szolgáltatásokról. Az igényeket,- elsősorban az önkéntesek segítségével - folyamatosan kérdezzük, ennek megfelelően alakítva a Programot
- Újbuda Önkormányzatának önként vállalt és finanszírozott feladata, de ezen felül az Önkormányzat folyamatosan keresi a Program finanszírozásának lehetőségeit az Európai Unió pályázatain keresztül (Q-AGEING, Senior Capital projektek és a Norvég Alaphoz benyújtott projekt)
- A program alapja a közösségfejlesztés - képzett önkéntesek által szervezett, és működtetett közösségek a kerület különböző pontjain. Az ún. Újbuda 60+

Közösségfejlesztési Alprogram az egyik legfontosabb „lába” a programnak, hiszen ezen keresztül valósul meg leginkább a „szervezett törődés” nem önkormányzati dimenziója.

Egyben, ez az alprogram bizonyítja azt a tényt, hogy a minőségi törődés nem elsősorban pénzkérdés és az összefogás megfelelő szervezésével is komoly eredmény érhető el.

- A Program nem része a szociális ellátórendszernek, - ugyanazon célért, de más eszközökkel valósítja meg feladatát, normatív támogatás nélkül

4.2.3. 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 újbudai polgárnak jár, - aki állandó lakcímmel rendelkezik és életvitelszerűen Újbudán él - ingyenesen jár az Újbuda 60+ Kedvezménykártya, amely feljogosítja a központilag szervezett tanfolyamokon, rendezvényeken való kedvezményes vagy ingyenes részvételre, illetve a „Újbuda 60⁺ Idősbarát Vállalkozás” címmel megjelölt kerületi üzletekben, általában 5-20% közötti kedvezmény igénybevételére.

- Kommunikáció - időben, pontosan, idősbarát módon

A kerületi újság, az internetes honlap, 65 kerületi hirdetőtábla, nyomtatott hírlevelek, rendszeresen adnak hírt az eseményekről, programokról. Az Újbuda 60⁺ Programközpontban munkanapokon mindenről kaphatnak információt az érdeklődők, személyesen és telefonon egyaránt.

Az önkéntes közösségek között található az ún. Médiaműhely csoport, amelyben laikus érdeklődőkből képzett újságírók, rádiósok és TV-sek készítenek híreket, idősekről időseknek.

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

A legerősebb kezdeményezéseink egyike a Színházjáró Program melynek bérleteivel több száz időskorú tud színházba menni kedvezményes áron.

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

- 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, vizitorna, természetjárás, társastánc, meridián torna, jóga, sakk és bridzsoktatás, keresztrejtvény - csak néhány kiragadott példa a teljes palettáról.

- Bűnmegelőzési Alprogram - a biztonságérzet növelésére

Az ORFK és BRFK, valamint a kerületi kapitányság 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.

- Rendezvények

Minden évben megrendezésre kerülő Idősek Világnapja, önkéntesek karácsonya, stb. rendezvény mellett számtalan lokális (városrészi) és nemzetközi rendezvény számára adunk otthont, ill. szervezünk magunk is.

4.2.4. Az Újbuda 60+ Program helyszínei, szinterei

- Az **Újbudai Szenior Programközpont** (XI. Bölcső u. 3., tel: 372-46-36)

Az Újbuda 60+ Program központjaként szolgáló önkormányzati létesítmény 2013. január 4-én nyitotta meg kapuit, Újbuda központjában. A jó közlekedéssel és kiváló adottságokkal rendelkező - és a szenior polgárok között népszerű- központban történik a 60+ Programmal kapcsolatos összes személyes, telefonos ügyintézés, tájékoztatás és segítségnyújtás ügyfeleink részére. Mindezekon túl sokféle program és szolgáltatás is várja az idelátogató szenior újbudaiakat.

A programközpont szolgáltatásai:

- teljes körű tájékoztatás a 60+ programjaival kapcsolatban személyesen és telefonon
- Újbuda 60+ Kedvezménykártya ügyintézés
- Újbuda 60+ Színházjáró Program jegyosztás, bérletek kezelése
- közösségi találkozóhely közösségek számára
- számítógépes, internetes helység
- segítségnyújtás internet és a számítógép használatával kapcsolatban
- kedvezményes áru jegyvásárlás (pl. Budaörs Színház, Operett Színház)
- rendezvények pl. fotókiállítás, Idősek Világnapja, Nőnap, stb.
- oktatás pl. digitális fotózás, feng-shui, szíves játék varroda
- mozgásos programok pl. merdiántorna, szemtorna, gyógytorna

- egyéb pl. Plüss játék varroda (kézműves foglalkozás), Hahota - jóga
- közösségek saját programjai pl. rádiós műsor szerkesztőségi ülése (60+ Médiaműhely)
- saját klubszínpad és vetítési lehetőségek pl. úti filmes klub

- **A Szenior Rekreációs Programközpont (XI. Kérő u. 3.)**

2012-ben, a Q-AGEING projekt keretében nyitotta meg kapuit az időskorúak rekreációs és művészeti programjait támogató és helyszínül szolgáló rekreációs központ. Első sorban kézműves foglalkozások zajlanak itt, amelyhez önkormányzatunk a projekt támogatásával biztosította a szükséges berendezéseket (pl. égető kemence, formázó asztal, stb.), másrészt a Tarka Színpad próbái egy részének ad otthont mostoha körülmények között. A jövőbeni tervek között szerepel a központ bővítése, amely az elképzelések szerint egy új típusú idősök klubjának (INO) is helyet fog tudni adni. /Átmenetileg a KULTI-hoz tartozott, jelenleg a Központ Kft-hez tartozik üzemeltetésre./

- **Idősök parkjai**

Újbuda területén jelenleg három, kifejezetten az idősök pihenését szolgáló akadálymentesített és felszerelt park található (Lágymányoson, Kelenföldön és Gazdagréten), egy pedig átadás előtt áll Őrmezőn. A fenntartása és gondozása szintén az önkormányzat feladata.

- **Közösségi Házaink**

A Központ Kulturális, Pedagógiai és Média Kft-hez tartozó közösségi házakban több 60+-szal kapcsolatos havi program folyik, és kerületi feladatot is végeznek /idősök karácsonya, nőnap, Szenior Ki Mit Tud?/

- **Idősök Klubjai**

Az Újbudai Szociális Szolgálat működtetésében lévő idősök klubjában is több helyen 16 óra után még nyitva vannak és 60+ programokat szerveznek a környék idősei számára.

4.2.5. Újbuda Önkormányzatának Európa Uniós projektjei a kerületi idősbarát tevékenység többcélú támogatásáért:

1. Q-AGEING projekt (2009-2012)

Újbuda Önkormányzata által 2008-ban elnyert EU-s 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

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 tartott. A projekt céljainak további megvalósítását vállalta föl a 2014-ben indult Újbuda 50+ Program, amely már Újbuda Önkormányzatának saját költségvetésű programja.

Hivatalos weboldal: <http://seniorcapital.eu/>

4.2.6. Magyarországi önkormányzatok összefogása a helyi és országos idősügyi helyzet javításáért

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

A kezdeményezést követő két évben folytatott munkához időközben 12 önkormányzat csatlakozott, amelyek közös akaratukként 2013. június 17-én írták alá azt együttműködési keret-megállapodást, amely újabb mérföldkő a magyarországi idősügyi helyzet javításáért végzett „jó gyakorlatok” terjesztésében.

4.2.7. Az Újbuda 60+ Program legfontosabb eredményei:

- Kedvezménykártyák száma:

2010	2011	2012	2013	2014	2015
10.000 db	11.210 db	12.410 db	13.763 db	14.432 db	16.770

- Kedvezménykártya elfogadóhelyek száma:

2010	2011	2012	2013	2014	2015
131	175	179	197	207	213

- Havi programok száma éves átlag alapján:

2010	2011	2012	2013	2014	2015
121 db	153 db	205 db	223 db	272 db	284 db

- Angol, német, informatika tanfolyamokon résztvevők száma:

Év	Nyelvtanfolyamok száma	Informatika tanfolyamok száma	Helyszínek száma	Résztvevők száma (fő)
2012.	8	15	6	390

2013. ⁶	10	10	7	287
2014.	10	14	6	343
2015.	18	17	8	542

2015 őszi félévében az érdeklődők nagy száma miatt 21 tanfolyamot indítottunk összesen 273 résztvevővel, ami 3 új kerületi oktató bevonásával járt. A tavaszi félévben összesen 14 tanfolyamunk indult 194 résztvevővel. Az Idősek Akadémiája meghirdetése óta töretlen népszerűségnek örvend, legnépszerűbb programjaink egyike.

- Sporttanfolyamokon résztvevők száma:

2010	2011	2012	2013	2014	2015
166 fő	260 fő	804 fő	1239 fő	509 fő	Beiratkozások jelenleg is folyamatban

- Színházjáró Program

2010/2011 évad	2011/2012 évad	2012/2013 évad	2013/2014 évad	2014/2015 évad
794 db	400 db	445 db	614 db	648 db

- 2011 modellértékű Bűnmegelőzési Alprogram, melynek része a baleset megelőzés, rendszeres bűnmegelőzési hírlevelek. 2012-ben elkészült a Bűnmegelőzési Kisokos.
- Az ország egyik legnagyobb és leginnovatívabb önkormányzati idősbarát programja
- Idősbarát Önkormányzat cím elnyerése két alkalommal (2009-ben és 2013-ban)
- Egyetlen nem orvosi hely gyógytorna szakmai gyakorlat megszerzésére
- Két sikeresen lebonyolított Európai Unió projekt (Q-Ageing és Senior Capital)

Újbuda idősügyi feladatai (2015-2025)

1. Az Európai Unió időspolitika főbb irányvonalai, várható jövőbeli tendenciák

Az Európai Unió időseket érintő kezdeményezései egyrészt az alapvető személyi jogok tiszteletben tartásának követelményéből (diszkrimináció tilalma)⁷, másrészt a gazdasági élet

⁶ 2013-ban csak az őszi félévben indultak tanfolyamok.

szükségeiből (foglalkoztatáspolitikai) ⁸, harmadrészt azonban az Unió legitimitásának igényéből (akcióprogramok, aktív öregedés programja)⁹ fakadnak. Az Európai Unió kezdeményezései keretben adnak a nemzeti cselekvési terveknek, és alapot teremtenek a gyümölcsöző együttműködésnek: egyes államok élen járnak az innovációban, újításokban, más államok pedig a működő példák átvételével, saját rendszerükbe való átültetésével felzárkózhatnak a közösségi politikák mentén.

A 2009. évi Lundi Nyilatkozat rámutat az Európai Unió előtt álló egyik legnagyobb kihívásra; az idős korosztály lesz a legnagyobb csoport a társadalmak korfa összetételében. Az Unió valamennyi tagállamát érintő probléma az alábbi elemekből áll össze:

Az idős emberek gyorsan növekvő népessége

- a megfelelő szociális- egészségügyi ellátásra, vonatkozó növekvő igényekkel,
- a szociális-egészségügyi ellátás fenntartása a gondozást és ápolást végzők mai létszámával,
- az erre a feladatra jutó költségkerettel,
- a munkaképes népesség (eltartók) csökkenő számával az ellátó rendszerek átgondolását, reformját igényli.

A fenntartható egészségügyi rendszer iránti igény kielégítését az EU időspolitikája főként a technológiák és a gondozási szolgáltatások megújításától várja (ICT & Ageing, www.ict-ageing.eu) ezért kiemelten kezeli a modern technikára épülő fejlesztő projekteket (AAL-JP programok) valamint az idősgondozással és az infokommunikációval összefüggő kutatásokat (Mollenkopf et al. 2010), illetve gondozókra vonatkozó kutatásokat (CARICT 2011).

Az infokommunikációs technológia és a távgyógyítás a becslések szerint az egészségügyi ellátás hatékonyságát mintegy 20%-kal növeli, miközben javítja a betegek életminőségét is. Az időskorúak életvitelét távolról vagy elektronikus eszközökkel megkönnyítő technológiák, mint a távfelügyelő, távkezelő, a jólétet segítő intelligens technológiák, valamint a széles körben, használatban lévő fogyasztói (elektronikai) technológiák, mint az asztali számítógépek, az okostelefonok (smartphones) és tablet számítógépek a jövőben valószínűleg kulcsszerepet játszanak majd az időskorúak folyamatos támogatásában.

2. Magyarországi időspolitika főbb irányvonalai

A magyarországi idősügyet, időspolitikát, a kormány idősökhöz való hozzáállását az alábbi dokumentumok, tervek és kezdeményezések határozzák meg leginkább:

- az Idősügyi Tanács,
- Idősügyi Karta (melynek főbb pontjai: az idősök társadalmi részvétele, az időskor anyagi feltételei, egészségügyi és szociális ellátás),

⁷ *Közösségi Charta a Munkavállalók Alapvető Szociális Jogairól* (1989); *Amszterdami Szerződés* (1997).

⁸ Stockholmi Csúcson bevezetett cél az idősebb munkavállalók esetében 2010-ig 50%-os foglalkoztatási arány elérése. Az eljárás első öt évének működését felülvizsgálva a Barcelonai Európa Tanács pedig 2002 márciusában megerősítette a foglalkoztatási stratégia keretében az idősebb munkavállalókra való odafigyelést, és célul tűzte ki, hogy 2010-ig a munkaerőpiacról való távozás évét 5 évvel ki kell tolni.

A stockholmi tanácsülésen megfogalmazott *Közös Nyilatkozat* ¹⁵ szerint a jelenlegi és jövőbeli munkavállalók foglalkoztatásának megőrzése, az inaktív lakosság hosszú távú foglalkoztatási aktivitásának megteremtése és a jelenlegi idősebb munkavállalók munkaerő piaci részvételének kitolása érdekében az életciklusokat figyelembe vevő stratégiák kidolgozása szükséges.

⁹ *EU Szociálpolitikai Fehér Könyve* (European Social Policy – A Way Forward for the Union); *Towards a Europe for All Ages* (Európa minden korosztály számára)

- „Idősekért Díj” (az időskori aktivitás megőrzése érdekében kifejtett munka elismeréseként),
- Idősügyi Nemzeti Stratégia (az idős emberről a maga teljességében való megközelítése módja),
- Társadalmi Befogadás 1. Nemzeti Cselekvési Terv (időskori jövedelembiztonság fenntartása, idősbarát környezet megteremtése, idősök társadalmi aktivitásának elősegítése, a közszolgáltatásokhoz való hozzáférés biztosítása, az időskorhoz kapcsolódó társadalmi attitűd formálása, generációk közötti szolidaritás erősítése),
- Idősügyi Cselekvési Terv,
- Idősök Világnapja (október 1.),-
- Idősök Akadémiája (képzési hálózat),
- tevékeny idősödés éve (2012)..

A helyi szintű aktív önkormányzati időspolitikai elismerése tekintetében fontos szerepe van az Idősbarát Önkormányzat Díjnak, melynek kiemelt szerepe az önkormányzatok idősekért vállalt cselekvő felelősségének, valamint az idősügyi tevékenységek konkrét eredményeinek elismerése.

Az időpolitika egyik célja, hogy elérhető legyen a személyre szabott szolgáltatások széles köre, valamint érvényesüljön a „se többet, se kevesebbet, mint amire szükség van” elve. A magyarországi időpolitika az Idősügyi Tanácson, részint a cselekvési terveken, szakmai szttenderdeken érhető tetten. Az egyik legfontosabb megoldandó kérdés a jövőt tekintve az időskorúak diszkriminációjának megszüntetése és esélyegyenlőségének megteremtése.

Az idősök ellátását végző állam illetve civil fenntartók közül a civil szervezetek nagyobb flexibilitásra – az igényekre történő gyorsabb reagálásra -, és szervezetenként hatékonyabb működésre képesek.

2.1. Kötelező feladatok: Szociális-egészségügyi ellátórendszer fejlesztési irányai

A területet érintő helyi rendeletek folyamatosan kell, hogy kövessék a jogszabályokban (törvényekben) megfogalmazottakat és tükrözniük kell Újbuda polgárainak igényeit, szükségleteit. Ezeket az elveket és feladatokat fogalmazza meg Újbuda Szociális Szolgáltatástervezési Konceptiója és az Egészségügyi Konceptió.

2.2. Önként vállalt feladatok: az Újbuda 60+ Program fejlesztési irányai

Ajánlás - deficitmodell kontra fejlődésmodell

Több Európai Uniósi intézkedés, terv és irányelv valamint a magyarországi Idősügyi Nemzeti Stratégia is hangsúlyozza, hogy a fenntartható és hatékony idősügy érdekében paradigmaváltásra van szükség. A korábbi általános gondolkodást meghatározó „deficitmodell” (vesztésekre történő összpontosítás) helyett a „fejlődésmodell” (aktivitás a meglévő képességek megőrzésével, szunnyadó készségek előhívásával, stb.) alapján szükséges cselekedni.

A szemléletformálásnak nem csak elvi vagy morális okból és szinten kell megtörténnie, hanem pl. folytatni kell az olyan szociális és egészségügyi problémák leválasztását az ellátó rendszerekről – ott és ahol ez megoldható és lehetséges – csökkentve a túlzott kiadásokat és megelőzve a további terhelést.

Természetesen csak azon feladatok körét lehet leválasztani - és egy aktivitást, életminőséget javító szolgáltatás felé átirányítani – ahol ez egészségügyi vagy szociális szakmai oldalról megengedhető.

Az Újbuda 60+ Program, amely a kezdetektől a fejlődésmodell filozófiája alapján került megszervezésre, reményeink szerint azt a célt is szolgálná, hogy pl. az orvosnál eltöltött idő csökkenthető, - minőségében pedig jobban fordítható a gyógyításra, - ha az időskorú emberi közösségi, interperszonális igényeit egy másik szolgáltatás ki tudja elégíteni.

A szemléletváltás továbbá azért is fontos, mert az emberi képességek fejlesztése és hasznosítása, az időskorú ember szerepének pozícionálása a társadalomban egyúttal előmozdíthatja a gazdasági dinamizmust és erősíti a generációk közötti szolidaritást.

Végezetül fontos a szemléletváltás, mert a megfelelő rendszerszemlélet mellett a klasszikus és alternatív ellátási szolgáltatások kölcsönösen és produktív módon kiegészíthetik egymást, ezáltal létrehozva a „szervezett törődés” integrált rendszerét.

A 2015-2025 periódus fejlesztési irányát, továbbra is a fejlődésmodell filozófiája,- a 60+ Program korábbi éveiben megfogalmazott hosszú távú célok- az elmúlt hét év eredményei, visszajelzései, az időskorú polgárok igényei a fent tárgyalt Uniós és országos szakpolitikai trendek, célok és feladatok, valamint a kétuniós projekt (Q-AGEING és Senior Capital) disszeminációs feladatai határozták meg.

Az elégedettségi és egyéb mérések eredményeként az alábbi területek fejlesztése javasolt:

2.2.1. Az első két év feladatai (2015-2017)

2.2.1.1. Új programok és szolgáltatások

IKT programok szélesítése és fejlesztése

- Internettel, számítógéppel, tablet és mobiltelefonokkal kapcsolatos „helpdesk” szolgáltatás megszervezése a Bölcső utcai programközpontban
- Alaptanfolyamokon kívüli tematikus programok: Viber és Facebook használatával kapcsolatos tanfolyam
- „Call-center” szolgáltató központ rendszer szakmai tervének elkészítése
- Információs fejlesztésekre vonatkozó szakmai anyag elkészítése

Kommunikáció

- Ujbuda.hu idősbarát aloldal fejlesztése és folyamatos emelt szintű tartalom feltöltése.
- A 60+ Program kommunikáció további eszközeinek fejlesztése .
- Önkéntes újságírók bevonása az Újbuda újság 60+ oldalának szerkesztésébe.

Egészség és sport

- Intimtorna programok indítása.
- Életmód Akadémia (egészséggel kapcsolatos képzés indítása időskorúaknak) indítása.
- A népszerű és eredményes programok esetében újabb csoportok indítása (Zumba, Nordic walking, meridián torna, Hahota – jóga, stb.)
- Elsősegély tanfolyam szervezése.
- Együttműködési megállapodás aláírása a Semmelweis Egyetem gyógytornát és dietetikát oktató tanszékei, valamint Újbuda Önkormányzata között, mely

keretében nem csak a hallgatók gyakorolnak, hanem az idősök új módszereket ismerhetnek meg.

Közösségfejlesztés

- Intergenerációs program (humánfejlesztési stratégia) kidolgozása
- Újabb önkéntesek bevonásának három-szűrős protokolljának kidolgozása, a felkészítés tantervének összeállítása, kidolgozása.

Egyéb programok, feladatok.

- Pénzügyi tanácsadás és előadások tartása az öngondoskodás tárgykörében.
- Bűnmegelőzés érdekében, eset megbeszélések, színdarabok segítségével.
- Idősbarát pályázatok kiírása a lakásban történő speciális fejlesztés támogatására, ill. szükséges segédeszközök beszerzésére.
- Idősök köszöntése (a 255/2008. (X.21.) Korm. rendelet alapján) a kerületben élő 90-95-100-105 és 105+ évesek számára
- Folyamatos igényfelmérés és kutatás lebonyolítása kérdőíves módszerrel, hogy a változó igényekhez tudjunk alkalmazkodni. Ami már nem fontos, vagy nem már nem időszerű, vagy már teljesítettük az igényeket azt elhagyni és helyette új feladatokat menedzselni.

2.2.1.2. A hosszú távú célokat közvetlenül támogató 2015. évi feladatok:

A folyamatos, fenntartható fejlődés érdekében szükséges előzetes **szakmai anyagok készítése:**

- **Szociológiai szakmai anyag:** a 60+ Program hatékonyságának vizsgálatára, kutatásra, a szenior polgárok, valamint a társadalmi változások „megismerését” szolgáló tudásbázis kialakítására vonatkozik. /Saját munkatárs segítségével/
- **Geriátriai és mentálhigiénés szakmai anyag:** az idősödére és annak mentális problémáira, betegségeire, vonatkozó fejlesztéseket és javaslatokat tartalmazza. /Együttműködés keretében. /
- **A digitális fejlesztésekre vonatkozó szakanyag** tartalmazza az EU-s trendek leképezése alapján készült, az internethasználatra vonatkozó fejlesztési javaslatokat. /Saját munkatárs segítségével/

Az Újbuda 60+ **Kedvezménykártya** tulajdonosok számának növelésére vonatkozó új törekvések

2015. május hónapban az Újbuda 60+ Kedvezménykártya tulajdonosok és a folyamatban lévő igénylések alapján elértük a 16.770-es darabszámot. A Kedvezménykártya népszerűsége, - amellyel 285 havi programot és szolgáltatást valamint 213 üzleti vállalkozásnál kedvezményeket lehet igénybe venni,- a megfelelő háttér segítségével tovább növelhető.

A 60+ Program eredményességeinek és hatásának vizsgálata.

2015 év őszétől az egészséggel kapcsolatos programok egyikét, a gyógytorna tanfolyamok hatását vizsgáljuk. A hatásvizsgálat megfelelően megalapozott háttérrel később az egész programra is kiterjeszhető

A Semmelweis Egyetem gyógytornász és dietetikus hallgatói számára biztosított szakmai

gyakorlat szervezése a 60+ Programban. Ez a nem csak kiváló lehetőség a hallgatóknak gyakorlati ismeret és tapasztalat szerzésére, de egyben jó lehetőség a Program számára, hiszen a szakmai gyakorlat keretében növekszik a tanfolyamok, egészséggel kapcsolatos előadások, stb. száma. Az együttműködésben rejlő lehetőség teljes spektrumát megjeleníteni és megszervezni a következő évek feladata lesz.

Együttműködés az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakállamtitkárságával és 12 belföldi önkormányzattal az idősödés országos helyzetének javítása céljából.

Ezen témakörhöz tartozó célok elérése érdekében a 2015. évi legfontosabb feladat ősszel kerül lebonyolításra. Terveink szerint a jó gyakorlatok és tapasztalatok átadásával foglalkozó konferenciát szerveznénk önkormányzati partnereink számára. Ez a program szakmai súlyát tekintve nem csak jó PR-t jelent Újbuda számára, de értékes segítséget is azon önkormányzatok számára, akik az idősödés kérdését szeretnék jól kezelni.

3. A további évek feladatai (2016-2025)

Az Újbuda 60+ Program által javasolt célok és fejlesztési irányok témakörök mentén kerülnek ismertetésre, pontonként konkrét célok, feladatok ismertetésével.

3.1. „Aktív” programok

A nyugdíjas kor elérése olyan időmennyiség felszabadulását eredményezi, amelynek eltöltési módja nagymertekben meghatározza nemcsak az egyen közérzetét, testi és lelki egészségét, de emberi kapcsolatainak számát és minőségét, fogyasztási szokásait, stb.

Azt is mondhatnánk, hogy a „felszabaduló időmennyiség” eltöltése meglehetősen pontosan megrajzolja az egyén korábbi életét és meghatározza (elsősorban szociális, mentális és fizikai oldalról) a következő éveket.

Az Újbuda 60+ Program a 2015. év első fél évének adatai alapján átlagosan 284 programot biztosít; szervez, koordinál és finanszíroz, amelyből egy adott hónapban a kerületi polgárok válogathatnak.

A számos kulturális, művészeti, sport és egészség, közösségi, kirándulós, bűnmegelőzési, stb. programokat az aktív, - az életkori jellemzők és sajátosságok mellett és ellenére – egészségesnek mondható időszerűk (kb. 16.770 fő, ami a kártyatulajdonosok száma) veszik igénybe.

A következő 10 éves periódusban e programok számának túlzott növelése már nem cél.

Fontos a programok és megfelelő minőségük további biztosítása, de ez az a terület ahol lehetősége van az önkormányzatnak, hogy „visszavonuljon” teret engedve az önszerveződésnek.

Az ún. aktív programok tekintetében az elérendő cél a lokális, kisközösségi ún. szomszédsági, a polgárok egymással és egymásnak szervezett programjai. (Ezek lehetnek „ötórai tea” jellegű vendégségek, látogatásoktól kezdve a közös célért kifejtett önérték érvényesítő tevékenységek)

3.2. „Passzív” programok

Az országos adatokat nézve jól látható, hogy az időszerűk jelentősebb része különböző mértékű passzivitást mutat a hétköznapjaiban és ez így van Újbudán is. Ez alatt nem a

munkavégzési, foglalkozási aktivitásra gondolunk, hanem az életminőséget támogató tevékenységekre.

Az országos statisztikai adatok szerint a testmozgást a megkérdezettek csaknem háromnegyede nem érzi fontosnak, még akkor sem, ha az adott mozgásforma ingyenes.

A passzivitás azonban nem csak a testmozgás hiányával (az egészségkockázatok növekedésével) járhat együtt, de más területeken, pl. együtt járhat az izoláció, a kirekesztés veszélyének, az egyedül eltöltött órák számának növekedésével. A „nekem jó így is”, „nekem nincs már rá szükségem” típusú mondatokat nem csak azoktól hallhatjuk, akik fizikai, mentális betegségeik, esetleg rokkantságuk okán válnak „otthon ülökké” a mindennapjaik jelentős részében, hanem a testileg-lelkileg egészséges „fiatalos” idősektől is.

2016-tól az Újbuda 60+ Program elindítja az ún. passzív programok szervezését, amelynek célja, hogy szükség szerint házhoz menjenek a programok.

Ezek a szolgáltatások terveink szerint két dimenzióban szerveződnének

- Az internet szolgáltatás elfogadtatásával, népszerűsítésével lehetőség nyílik a kapcsolattartásra, művelődésre, tájékozódásra, ügyintézésre, különböző játékok használatára (pl. játékos memóriatréning), stb.
- Beszélgetős programok szervezése, amelyhez bevonásra kerülnek a közösségi szolgálatot teljesítő középiskolások, valamint a kortárs önkéntesek, akik a megfelelő mentálhigiénés képzés után képessé válnak az időskorúak magányát oldani, kommunikációs szükségleteit kielégíteni. Ez utóbbi programokkal kapcsolatban támaszkodhatunk partnerönkormányzatunk Győr Város Önkormányzata segítségére ahol már több éve zajlik hasonló program.

Várhatóan a passzív életformát élők egy kisebb hányada esetén növekedne jelentősebb mértékben az aktivitás, de nagy többségüknél - ha az aktivitást nem is,- is javulna az életminőség.

3.3 Kortárs közösségek és önkéntesek (intragenerációs program)

A kortárs önkéntes tevékenység további fejlesztésével elő kell mozdítani a lakóközösségi alapú önkéntes mozgalmakat, egymás segítségét, a közösségi érdekérvényesítést.

Fontos cél az is, hogy a polgárok saját maguk (és egymás számára is) szervezzenek kisebb programokat (pl. vendégség, látogatás) folyamatosan tarthassák egymással a kapcsolatot.

A legfontosabb cél azonban a következő tíz évben is magány oldása, (telefonos, személyes, e-mail) kapcsolattartás az egyedül élőkkel, azokkal, aki hátrányt szenvednek emberi kapcsolataik csökkenése, hiánya miatt.

A feladat megoldása a már meglévő 60+ szomszédsági lokális önkéntes közösségek létszámának fejlesztésével, újabb önkéntes tevékenységet végzők toborzásával 2015-ben megkezdődött egy új protokoll segítségével.

Az újabb kortárs önkéntesek toborzása mellett fontos az önkéntesség népszerűsítésével a fiatalok (pl. közösségi szolgálatos diákok) bevonása (ld. Generációk közötti együttműködés)

Az önkéntesség eszméjének népszerűsítése azért is fontos, mert egyike azon eszközöknek, amellyel közelebb hozhatóak egymáshoz a különböző korosztályú újbudaiak. Az egymás segítése hasznos lehet a generációk közötti szakadék csökkentésében és a szolidaritás erősítésében.

3.4. Generációk közötti kapcsolat és együttműködés (intergenerációs program)

A generációk közötti kapcsolat és az önkéntesség elválaszthatatlan fogalmak a 60+ Programban, de a fiatalok bevonása ennél több lehetőséget és feladatot takar.

▪ **Időskorúak segítése (középiszkolások)**

Az önkéntesség erősíti a generációk közötti kapcsolatokat és a tudás, a tapasztalatok, az értékek átadását.

Ehhez azonban olyan, elsősorban kommunikációs kampányok szervezése szükséges, amely képes arra, hogy definiálja a naprakész tudás (amivel a fiatalok rendelkeznek) és az élettapasztalat fogalmát és értékét, valamint a kettő ötvözésének fontosságát.

Az időskorúak segítése (pl. kert feladatok elvégzése) valamint látogatása (beszélgetés, felolvasás) a közösségi szolgálatot teljesítő középiszkolások bevonásával fontos feladata a következő éveknek.

▪ **Időskorúak segítése (egyetemisták)**

A szakmai gyakorlatos hallgatók bevonása a 60+ Programban nem új jelenség, de a következő években jóval jelentősebb mértékben várható. Első sorban oktatóként (pl. informatika oktatás az 50+ Programban) ill. előadóként és foglalkozásvezetőként a gyógytorna és diétetika programokban.

A két program csoportszámának bővítésének alapja a Semmelweis Egyetem két tanszékével 2015 második felében megkötendő együttműködés, amely a kölcsönös segítség alapján biztosítja, hogy a hallgatók az Újbuda 60+ Program szakmai mentorainak felügyelete mellett értékes, gyakorlati tudást szerezhessenek csoportvezetőként és szakemberként egyaránt.

▪ **Az idősödési folyamat menedzselése**

Az idősödési folyamat menedzselése lényegében a tudatosság növeléséről szól, egyfajta felkészítés egy konstruktív aktív élet után a szintén aktív időskorra.

Ez a program pont két típusú feladatot takar.

1. Egyrészt olyan kommunikációs kampányok tervezését és lebonyolítását, amely hitelesen és megfelelő formában mutatja be az aktív idősödés értékét, sikerességét, pozitív eredményeit a 60 évnél fiatalabbak számára.

2. Másrészt a jelenlegi 50 év feletti (majdani hatvan év feletti) igényeinek folyamatos megismerését és kutatást jelenti, hiszen a fiatalabb generációk bizonyos mértékig más típusú programokat és kiszolgálást igényelnek (aktív és passzív programokban egyaránt) mint a mai hatvan év feletti.

3.5. Digitális fejlesztések (telemedicina, e-health, intelligens és idősbarát otthonok)

A digitális technológia fejlődése és térnyerése számtalan lehetőséget nyitott az időskorúak ellátásában, gyógyításában és a gondozásban, és ami szintén kiemelten fontos, az önálló életvitelben.

Digitális eszközök: pl. nyomkövető övre, nyakláncra, cipőre erősített GPS vevők meg tudják állapítani az őket viselő demens személy hollétét, az akár cipőbe is szerelhető jeladó riasztani tudja a rokonokat vagy a gondozókat, ha az illető egy bizonyos területen kívülre kerül, vagy nem ér haza időben sétájáról, ha elesik, kihűl. stb.

Az ún. intelligens otthonokban jeladók és riasztóberendezések figyelhetnek, riaszthatnak, ha tűz, csörepedés vagy betörés történik, ha az időskorú elfelejtette a gyógyszert, stb.

A különböző eszköztárakkal és költségvetéssel felszerelt otthonok nagyobb biztonságot és függetlenséget alakít ki a lakóhelyen.

Idősbarát otthonok: Az intelligens szolgáltatások mellett önkormányzati cégek bevonásával szükséges volna olyan, felújításokra és átalakításokra vonatkozó szolgáltatáscsomagot összeállítani amely "idősbaráttá" teszi az időskorú otthonát. A különböző meglehetősen olcsó, de praktikus, balesetmentességet, alacsonyabb fogyasztást, stb. biztosító átalakítások szintén eszközök az időskorúakra fordított terhek csökkentésében, az idős ember saját közegében tartásában.

Sokat fejlődött a telemedicina eszköztára is. Testérzékelők, okos karórák vagy csuklópercek figyelhetik a páciensek egészségi állapotát, küldik az eredményeket így lehetővé teszik a távolról irányított orvosi kezelést a rutinellenőrzéseket és megbeszéléseket az orvossal.

A legfontosabb egészségi értékek figyelésével, mint pl. a pulzus, a vitálkapacitás vagy vérvételi laboreredmények, meg lehet becsülni, hogy milyen kezelési programra, gyógyszerekre, van szükség anélkül, hogy az illető otthonról kimozdulna.

Az egészséggel kapcsolatos adatokat el lehet küldeni az egészségügyi (gondozói) szolgálatnak és kritikus állapotok esetén a rendszer riasztást küldhet. Ily módon a betegek nagyobb függetlenséget, biztonságot, mobilitást és szabadidőt élvezhetnek.

Az új típusú, - idősök által is könnyen megismerhető, megszokható és használható eszközök – az idősök által viselt vagy használt eszközök, ill. az intelligens, idősbarát otthonok lényegében az Újbuda 60+ Ügyfélközpont „hálózati végpontjai” az ügyfelek oldaláról.

Az elképzelések szerint a jelenlegi telefonos és személyes ügyfélszolgálatot 2025-ig egy olyan központ váltaná fel, amely magasabb szintű szolgáltatási rendszert és több, minőségibb szolgáltatást biztosítana.

1. Tájékoztatás- személyre szabható tájékoztatás a programokról telefonon, e-mailben, telefonos applikáció segítségével, stb.
2. Személyes felügyelet: „betegkísérés”, szükség esetén a hozzátartozó vagy az egészségügyi, szociális szakszolgálatok számára
3. Telemedicina: vérnyomásmérés, vércukor és koleszterin szint mérése, stb. és az adatok rögzítése és továbbítása az orvosi kezelőszemélyzet számára
4. Segélykérési funkciók baleset, rosszullet esetén (kép és hangtovábbító eszközökkel)
5. Személyes speciális szolgáltatások (pl. éjjel – nappal hívható, kép és hang kapcsolattal is kérhető lelki segélyszolgálat)
6. Távfelügyelet és riasztás (mentők, tűzoltók és biztonsági szolgálat)
7. Kapcsolat különböző szolgáltatókkal (orvos, gyógytornász, orvosi segédeszköz üzletek, stb.)

Ennek a pontnak a megvalósítása a jövő feladata, szükséges erre külön koncepció kidolgozása 2020-ig.

3.6. Társadalmi részvétel és esélyegyenlőség

A magyarországi időspolitika egyik legfontosabb feladat az időskorúak diszkriminációjának megszüntetése, az időskorúak megbecsülése az esélyegyenlőség megteremtése.

Ma még Újbudán is kevés még azon idősök száma, akik a megfelelő önbizalommal és megbecsüléssel tevékenykednek szűkebb vagy tágabb közösségük céljaiért.

Pozitív kampányok sorára lesz szükség ahhoz, hogy az időskorú emberek megbecsülését, önbecsülését helyreállítsuk, megítélésükön javítsunk.

3.7. További fontos célok és feladatok

▪ **Újbuda 60+ Kedvezménykártya**

Minden hatvanadik életévét betöltött, újbudai állandó lakcímmel rendelkező, (életvitelszerűen Újbudán élő) polgárnak joga van igényelni az Újbuda 60+ Kedvezménykártyát. Tekintettel arra, hogy a Kártya értéke - az igénybe vehető programok és a kedvezményt adó vállalkozások száma miatt – folyamatosan növekszik, szükség van a használatával kapcsolatos fejlesztésekre. A technikai fejlesztések lehetővé teszik pl. a kártyák utólagos vonalkódokkal történő ellátását, amely növelné a biztonságos használatot, továbbá szükséges az adás és a használat jogi szabályozása.

▪ **Élethosszig tartó tanulás - Szenior Akadémia működtetése**

Az élethosszig tartó tanulás a szellemi képességek megőrzésében, a korai hanyatlás megelőzésében, a munkavállalás esélyeinek növelésében, a tájékozottság, társadalmi aktivitás megőrzésében, az önbizalom, önértékelés erősítésében, az idős ember megítélésében valamint a sikerélmények szerzésében játszik jelentős szerepet. Az Újbuda 60+ Programban a kezdetektől fontos feladat volt a különböző tanfolyamok, elsősorban az angol, német nyelvű és informatikai tanfolyamok, valamint az azokat kiegészítő- a tanulást, tudás használatát – segítő kezdeményezések (pl. számítógép használati lehetőségek, nyelvi beszélgető klubok, stb.)

▪ **Biztonság és bűnmegelőzés**

Az Újbuda 60+ Programban továbbra is kiemelt figyelmet élvez – a kerületi kapitánysággal összefogásban szervezett - Bűnmegelőzési Alprogram, amely elsősorban a tájékoztatás eszközeivel igyekszik az időskorúak figyelmét felhívni (és megfelelő magatartásukat, mentalitásukat segíteni) az aktuális bűnelkövetési módokra, azok megelőzésére. A bűnmegelőzés mellett az ügyfelek adatainak védelme, az idős ember, mint fogyasztó védelme továbbra is fontos feladata a Programnak.

▪ **Újbuda Idősügyi Tanácsa**

Az időskorúak véleményének megismerését a 60+ Program jelenleg, a közel 90 fő önkéntes tevékenységében támogatott polgár segítségével ismeri meg. Ki kell dolgozni egy olyan rendszeres tanácsadói csoport működését, amely képviselni tudja a mintegy 42.000 időskorú polgár véleményét, segíteni tudja az időskorúakat érintő döntések meghozatalát és ellátná mindazt az érdekvédelmet, amely az idős embert megilleti.

▪ **Öngondoskodás**

Egy 2007 őszen, hazánkban a 65-84 évesek korében végzett kutatás szerint az öngondoskodás szemlélete még nem terjedt el. (Forrás: Idősügyi Nemzeti Stratégia) Erre nézve nincsenek pontos újbudai adataink, de a visszajelzések alapján több éve keressük annak a lehetőségét, hogy a Program ügyfelei számára egy a pénzügyi ismereteket és tudatosságot elősegítő, üzleti érdektől mentes szolgáltatás csomagot indítsunk el. Jelenleg ennek megvalósítása már folyamatban van.

▪ **Az Újbudai 60+ program helyszíneinek bővítése**

Ma már a 60+ program kinőtte a programközpontot és az idősek igénye is az, hogy lakóhelyükhöz közelebb legyen módjuk a program elérésére. Ezért szükséges egy

infrastrukturális koncepció kidolgozására az önkormányzat ingatlanjainak és intézményeinek, közösségi házainak számbavételével, ahol a program színterei bővíthetők.

A koncepció elveket és feladatokat tartalmaz. Jóváhagyása esetén szükséges a feladatok végrehajtására rövid és hosszú távú intézkedési terv készítése az önkormányzat lehetőségeinek figyelembevételével. Az Intézkedési tervet a Szociális és Egészségügyi Bizottság javaslata alapján a Polgármester hagyja jóvá.

Az Idősügyi koncepciót 4 évenként, az intézkedési tervet az egyes évek költségvetésének tervezése idejében szükséges felülvizsgálni.

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Idősügyi Koncepcióját a Képviselő-testület a 236/2015. (XI. 19.) XI.ÖK határozatával hagyta jóvá.

Budapest, 2015. november 20.

dr. Horti István
jegyző

dr. Hoffmann Tamás
polgármester