

Derűs időskor – aktív időskort támogató közösségi programok



Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 2007

A kiadvány, az Egészségügyi Minisztérium
projekt támogatásával készült

Kiadja: Országos Egészségfejlesztési Intézet 2007.
Felelős Kiadó: Gábor Edina főigazgató
Szakmai lektor: Dr. Métneki János
Összeállította: Vadász Katalin és dr. Sallai Antalné

ISBN 978 963 87598 2 5

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
Az idősek helyzete világunkban	5
Az Európai Unió időspolitikájának áttekintése	7
„Egészséges Öregedéssel” foglalkozó két mintaprojekt az Európai Unióban	8
Nemzeti Népegészségügyi Program idősprogramja	9
Az időskorúak főbb demográfiai jellemzői Magyarországon	11
Az idősek társadalmi réteghelyzetének meghatározása	12
Szervezetünk változásai az életkor előrehaladtával	14
Az időskori mortalitás Magyarországon	14
Nehéz sorsfordulók az idős korban	16
A „boldog” időskorhoz vezető út	17
Az idősek bevonása az egészség előmozdításába	18
Aktív időskort támogató közösségi kezdeményezések Magyarországon	18
Falu- és tanyagondnoki ellátás	18
Biztonság	22
Fiatál és idős generációk találkozása	22
Sport, mozgás, egészség!	24
Idősek üdültetése	26
Élethosszig tartó tanulás	26
Összefoglalás	29
Melléklet	30

Bevezetés

Tolsztoj 82 éves korában írta a következőket:

„Késő öregkorban azt gondolják az emberek, hogy életük végéhez közelednek, pedig éppen hogy az életük legértékesebb legszükségesebb munkája folyik önmaguk és mások számára. Az élet értéke fordítottan arányos a haláltól való távolság négyzetével.”

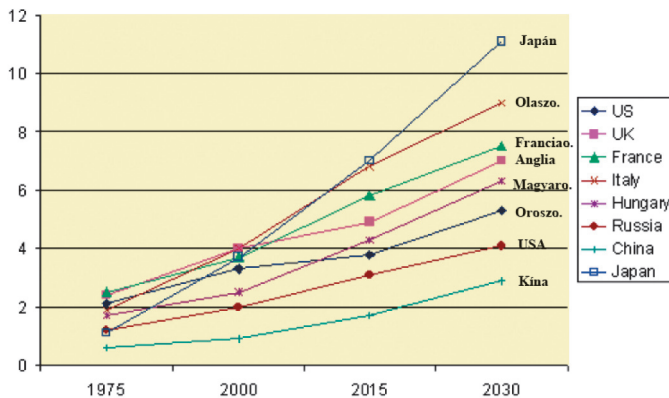
Az idősödés misztériumát az ember már az ősidőktől fogva próbálta megfejteni. Minden kor kereste a maga csodatévő „életelixírjét” – a halhatatlanság csodaszerét. Az öregedés folyamatának meghatározása és analízise csak a XX. században indult meg. Új tudományág alakulása (gerontológia¹), a kutatócsoportok² munkájának sokasága és konferenciák sorozata jelezte, hogy új fejezet kezdődik az öregedés kutatásában (healthy ageing). A XXI. század fő célkitűzése a minőségi öregedés és öregkor.

Az öregedés az élet természetes velejárója és nem betegség, még ha növeli is számos betegség kialakulásának kockázatát. Az öregedést a tudósok is különféle módon definiálják³. Amai napig nincs egyetértés abban, hogy mi számít az öregkor alsó határának. Beköszön-
tének pontos idejét nem lehet éles határvonallal elválasztani, mert nem egyik napról a másikra alakul ki, hanem egy fokozatos folyamat eredménye.

Az idősök helyzete világunkban

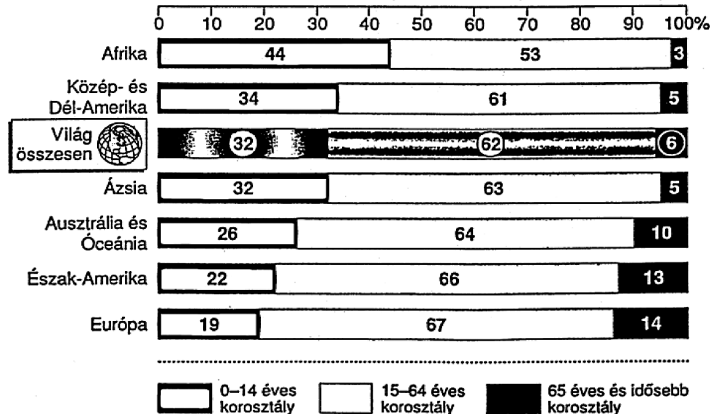
Az ENSZ „A világnépesség öregedése – 1950–2050” című, 2000-ben közzétett kiadványa szerint az emberiségnek már több mint egyötödét, Európában 36–37%-át 60 éven felüliek teszik majd ki. A demográfiai öregedés következtében az eltartottak száma nő, míg a munkaképes korúak (15–64 évesek), társadalombiztosítási értelemben az eltartók, száma csökken. Ennek az arányváltozásnak súlyos gazdaságpolitikai következményei is várhatók. Az öregedő társadalom problémája közösségi szintű megoldáskeresést igényel.

A 80 évesnél idősebb populáció arányának változása 1975 és 2030 között⁴



A népesség öregedésével járó társadalmi, demográfiai problémák az elmúlt évtizedekben világszerte az érdeklődés középpontjába kerültek. 2025-re Európa népességének mintegy egyharmada eléri, vagy meghaladja 60. életévét, ezen belül is a 80 évesnél idősebbek száma különösen jelentős mértékben nő majd. A jövőben az idős emberek az európai népesség növekvő részarányát fogják képezni. Ezt a hatást csak fokozza, hogy az orvostudomány fejlődésével, növekszik a várható élettartam is. Ez a tendencia óriási hatást gyakorol Európa egész társadalmára. Ennek a változásnak számos közegészségügyi és szociális vonatkozása van már jelenleg is.

Korcsoportok szerinti megoszlás a világ különböző régióiban⁵

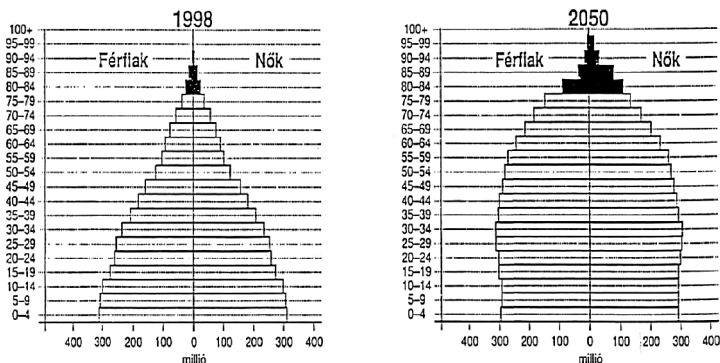


Stratégiák kidolgozására van szükség az idősödő lakosság életminőségének javítására és fenntartására, hiszen az egészség – az idősök egészsége is – a gazdasági növekedés és versenyképesség meghatározó tényezője.

Az Egészségügyi Világszervezet kronológiai életkor szerinti felosztása a következő:

- Középkorúak: 45-59 év közöttiek
- Öregedők: 60-64 év közöttiek
- Időskorúak: 65-74 év közöttiek (elderly people)
- Öregek: 75-89 év közöttiek (older people)
- Aggastyánok: 90 év felettiek (oldest old)

A Világ népesséppiramisa (EVSZ szerinti előrejelzés)⁶



Az Európai Unió időspolitikájának áttekintése⁷

Az Európai Közösség és később az Unió jogszabályai eleinte csak a munkavállalók jogainak biztosítására helyezték a hangsúlyt. Az idősebb személyek, mint a közösségi cselekvés egyértelmű kedvezményezettjei először csak 1987-ben illetve, 1989-ben szerepelnek.

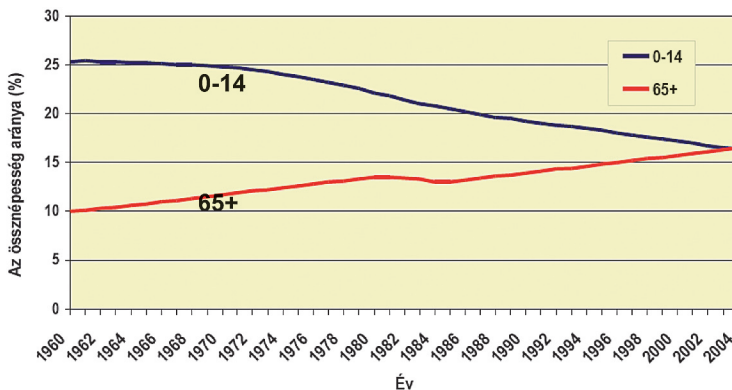
Az Európai Unió tagországai bár bizonyos hangsúlykülönbségekkel, de felismerték az idősödő társadalom jelentette kihívásokat, és aktívan keresik az idősök minőségi életét elősegítő programokat és az idősekre vonatkozó szociálpolitikai, jóléti rendszerek pénzügyi fenntarthatóságát.

Demográfiai előrejelzések szerint valamennyi időskorú csoport aránya növekedni fog, de a legidősebbek, azon belül pedig a nők részaránya emelkedik legintenzívebben.

A folyamat jellemzői:

- növekszik az átlagéletkor,
- csökken az élveszületések száma,
- magasabb a középkorúak halandósága,
- nők hosszabb élettartama („feminization of ageing”).

A 65 évnél idősebb és a 14 évnél fiatalabb populáció arányának változása 1960 és 2004 között az EU jelenlegi 25 tagországában. (WHO)⁸



A cselekvési tervek, programok először csak kísérleti jelleggel, bizonyos meghatározott időre hoztak létre, majd a sikeres és sokszor költségmegtakarító működés eredményeképpen meghosszabbították, vagy állandósították a programokat. Az idősekkel foglalkozó politikáknak, kormányzati programoknak sokszor a nemzetközi akcióprogramokhoz való csatlakozás adhat lendületet. A megkezdett reformtörekvéseket áttekintve az is nyilvánvaló, hogy ez csak a kezdet. A közeljövőben az idősekkel foglalkozó nemzeti programok, helyi kezdeményezések további növekedése és fejlődése várható az Európai Unió tagországaiban.

„Egészséges Öregedéssel” foglalkozó két mintaprojekt az Európai Unióban

Az Európai Bizottság társfinanszírozta az „Egészséges Öregedés” projektet, amelynek célja az 50 éves és annál idősebb népesség körében az egészséges öregedés ösztönzése. Az Egészséges Öregedés kiindulópontja az egyén képességei és céljai közti egyensúly biztosítása, amely egyben az öregkori egészség továbbfejlesztéséhez is alapul szolgál. Az egyén képességei és céljai közti egészséges egyensúly keretébe tartozik az élethelyzet megváltozásához való alkalmazkodás és annak elfogadása.

Az „Egészséges Öregedés” projektben (2004-2007) tíz európai ország, az Egészségügyi Világszervezet (WHO), az Európai Idősek Platformja (AGE) és az EuroHelthNet vesz részt. A résztvevők célja az Európai Unió (EU) tagállamaiban és az EFTA-EGT országokban az idősekkel dolgozó civil szervezetek, gyakorlati szakemberek és szakpolitikák kialakítói között az ismeretek és tapasztalatok cseréje. Az „Egészséges Öregedés” projekt az ötvenévesek, és annál idősebbek körében határozta meg célcsoportját. A fő célok alapvetően a következők:

- Az egészségre és az öregedésre vonatkozó rendelkezésre álló adatok áttekintése és elemzése.
- Szakpolitikái ajánlások készítése uniós és tagállami szinten.
- A megállapítások terjesztése és a megvalósítás elősegítése.

Egy másik európai projekt a *Survey on Health Ageing and Retirement in Europe*, (SHARE), amelyet az idős népesség egészségi állapotának, előregedésének és nyugdíjba vonulásának felmérésére végeztek. A tanulmány eredményeit Brüsszelben hozták nyilvánosságra. Svájc-ból és 10 Unió tagállamból, Skandináviától a mediterrán térségig 22 ezer, 50 éves vagy idősebb személy adatait gyűjtötték össze. A tanulmány főbb megállapításai a következők:

- Az Észak-Európában élők egészségesebbek és gazdagabbak, a dél-európaiak viszont magasabb életkort érnek meg.
- Az iskolázottság elősegíti a jó kondíciót – a gazdagabbak egészségesebbek.
- A korai nyugdíjazás ösztönzése korai nyugdíjba vonulást eredményez.
- A kedvező munkahelyi körülmények a későbbi nyugdíjba vonulást támogatják.
- A geriátriai gondozás javításra, fejlesztésre szorul.

A felmérés adatai tudományos felhasználásra ingyenesen hozzáférhetők az Interneten⁹. Olyan indikátorok találhatók itt meg, amelyek hatással vannak az egészségi állapotra és a nyugdíjba vonulásra (pl. iskolázottság, jóléti rendszer, munkahelyi körülmények, család, szociális háló, fogyasztás, jövedelem, vagyon). Az adatok lehetővé teszik az országok és régiók közötti összehasonlítást népegészségügyi, gazdasági és társadalmi kutatásokkal foglalkozó szakemberek számára, és segítik annak megértését, hogy a kultúra, a politika

és a történelem milyen módon gyakorol hatást az 50 éven felüli európaiak életének alakulására.

Az Egészséges Öregedés projekt holisztikus megközelítést alkalmaz és megállapítja a társadalmak és az egyének által befolyásolt, az egészségügyi állapotot meghatározó tényezők prioritási sorrendjét.¹⁰

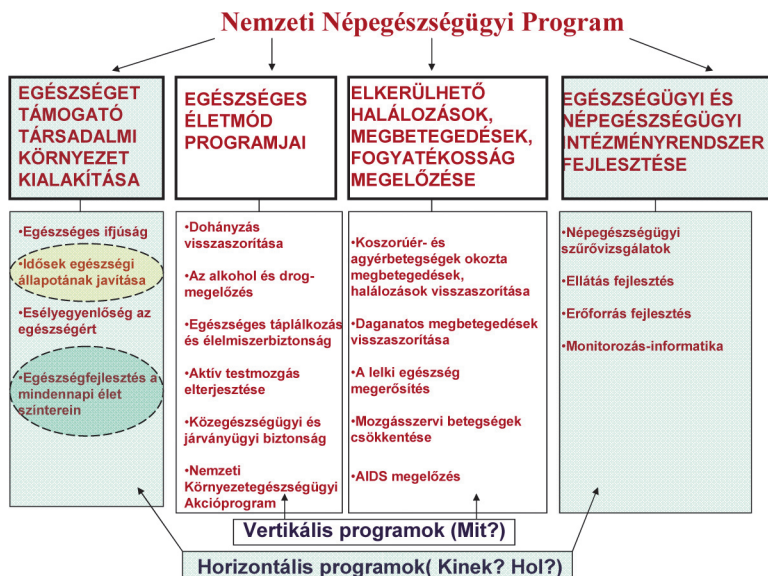
Nemzeti Népegészségügyi Program időprogramja

Az egészségi állapot javítása nem képzelhető el megalapozott nemzetközi, nemzeti és regionális politikai stratégiák nélkül. Az egészség fejlesztése is csak hatékony ágazatközi együttműködésben valósítható meg, amely ki kell, hogy terjedjen az állami (miniszteri tárcák, önkormányzatok, közintézmények) és civil szférára egyaránt.

Ezért dolgozta ki a Kormány az Egészség Évtizedének Nemzeti Programját,¹¹ amelyet 2003-ban országgyűlési határozattal fogadott el. A Program a lakosság egészségi állapotának javulása érdekében négy területen kíván koncentráltan lépni: 1. egészséget támogató társadalmi környezet kialakítása, 2. egészséges életmód programjai, az emberi egészség rizikófaktorainak csökkentése, 3. az elkerülhető halálozások, megbetegedések, fogyatékoság megelőzése, 4. az egészségügyi és népegészségügyi intézményrendszer fejlesztése az egészségi állapot javítása érdekében.

Ennek egyik alappillére az egyének, csoportok, intézmények és közösségek részvétele és felelőssége az egészség fejlesztésében. A tízéves program fő üzenete, a három alapvető érték:

1. az egészség alapvető emberi jog,
2. az egyenlőtlenségek csökkentése és a szolidaritás,
3. az egyének, csoportok, intézmények és közösségek részvétele és felelőssége az egészség fejlesztésében.



Forrás: OEFI Módszertani és Képzési Osztály

Egészséget támogató társadalmi környezet kialakítása

- **Idősek egészségi állapotának javítása**
- Szemléletváltás: az időskor értékes, aktív életszakasz.
- Szociális és egészségügyi ellátórendszer időbarátta tétele.
- Az idősek bevonása a helyi közösségek életébe, az egészségfejlesztés különböző formáinak megteremtése (intézmények, programok, tanulási lehetőségek).

Egészség Évtizedének Nemzeti Programjában az „Egészséget támogató Társadalmi Környezet Kialakítása” alprogram az egészségfejlesztés és prevenció egyik legfontosabb közege. A program elemei között szerepel az „Idősek egészségi állapotának javítása”, amelynek keretében a szaktárca pályázati programot ugyan nem írt ki, de a színtérprogramokban, a települési egészségtervekben nagyon sok esetben jelentek meg az idősek helyzetével foglalkozó felmérések és programjavaslatok.

Az időskorúak főbb demográfiai jellemzői Magyarországon

Az Európa egészére érvényes általános öregedési folyamat Magyarországon is jellemző. A születéskor várható hazai élettartam Európában még az alacsonyok közé tartozik és az egészségi paraméterek sem mondhatók kedvezőnek.¹²

Az népesség korösszetételének alakulása (férfi, nő, együtt, január 1., %)

Korcsoport (év)	1949	1960	1970	1980	1990	2001
0–14	24,9	25,4	21,1	21,0	20,5	16,6
15–39	38,8	36,8	37,0	35,8	35,5	35,0
40–59	24,7	24,1	24,8	25,3	25,0	27,0
60–64	4,1	4,8	5,6	3,6	5,6	5,2
65–X	7,6	9,0	11,4	13,5	13,3	15,1
Öregedési index	30,3	35,2	54,4	61,9	64,5	91,3

Magyarország népesedési viszonyait az elmúlt negyedszázadban fogyás és öregedés jellemezte. A 2005. április 1-jén történt felmérés időpontjában 10 millió 90 ezer fő élt az országban, ami 1980 óta 600 ezret meghaladó csökkenést jelent.

Az utóbbi évtizedekben a népesség korösszetétele fokozatosan eltolódott az idősebb korosztályok felé. Az időskorúak aránya 1980 óta 17,2 százalékról 21,4 százalékra emelkedett. Számolni kell azzal, hogy az idős népesség hányadának növekedése a továbbiakban is folytatódni fog. Ez a jövőre vonatkozóan előre vetíti a gazdaságilag aktív népesség utánpótlásának csökkenését, valamint az e népességcsoportból kilépők arányának az emelkedését.

Az utóbbi évtizedek demográfiai folyamatainak egyik lényeges jellegzetessége, hogy a nemek aránya fokozatosan a nők felé tolódott el: 1980-ban ezer férfira 1064, 2001-ben 1102, 2005-ben 1107 nő jutott. Fontos körülmény, hogy a nők várható átlagos élettartama hosszabb, halandósága alacsonyabb, mint a férfiaké. Ennek következtében nőtöbbség a 40 évesnél idősebbeknél alakul ki, és a kor előrehaladtával növekszik. A korösszetételt tekintve tehát a nők körében az időskorúak hányada magasabb, mint a férfiaknál. Ez a különbség az utóbbi években fokozódott. Az idősebb korúak között a nőtöbbség igen jelentős, például a 80 évesek és idősebbek körében a 2005. évi felmérés adatai szerint 1000 férfira 2288 nő jutott.¹³

Az idősök társadalmi réteghelyzetének meghatározása¹⁴

A társadalmi réteghelyzet jellemzésének legelterjedtebb megközelítésmódja az „*utolsó*” (*nyugdíjba lépés előtti*) *foglalkozásból* indul ki. Az alábbi tábla ezt mutatja be a 2001. évi népszámlálás adatai alapján. Mivel a rokkantnyugdíjasok és az öregségi, valamint hozzátartozói nyugdíjasok struktúrája eltérő, az adatokat e csoportokra vonatkozóan külön is érdemes vizsgálni.

A nyugdíjasok társadalmi rétegek szerint (%)

<i>Társadalmi réteg</i>	<i>Férfiak</i>		<i>Nők</i>	
	<i>Rokkant nyugdíjasok</i>	<i>Öregségi és hozzátartozói nyugdíjasok</i>	<i>Rokkant nyugdíjasok</i>	<i>Öregségi és hozzátartozói nyugdíjasok</i>
Felső- és középszintű vezetők, nagy- és középvezetők, magasán képzett értelmiségiek, magas beosztású hivatalnokok	1,4	5,4	0,9	1,9
Alsóvezetők, alsószerinti értelmiségiek, beosztott hivatalnokok, magasán képzett technikusok, irányítói foglalkozásúak	6,9	15,3	6,7	9,5
Egyéb technikusok, irodai, szakképzett kereskedelmi, szolgáltatási foglalkozásúak	6,6	8,5	25,0	22,1
Kisfoglalkoztatottak, önálló vállalkozók	14,3	14,6	11,2	12,9
Közvetlen termelésirányítók és szakképzett ipari foglalkozásúak	22,7	17,3	7,8	6,3
Betanított vagy szakképzett munkát végzők	41,3	37,8	40,7	36,6
A munkaerőpiacról kiszakadók (tartósan munka nélkül lévők)	1,4	0,3	1,3	0,3
Inaktívok, eltartottak, akik soha nem dolgoztak	5,3	0,8	6,5	10,2
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0

Az „*utolsó*” *foglalkozások szerkezete* természetesen a nyugdíjasok kormegoszlása szerint is eltér. A fiatalabb nyugdíjasok között több a szakképzett szolgáltatási, kereskedelmi, irodai, technikus rétegbe tartozók részaránya – ez az életkor előrehaladásával visszaesik. Ugyanakkor a „legfiatalabb” nyugdíjas rétegben alacsony a vezetők, értelmiségiek, hivatalnokok hányada is; e foglalkozásoknál ugyanis kevésbé jellemző a korai nyugdíjba vonulás.

A társadalmi réteghelyzet leírásának más megközelítésmódja is lehetséges. Ez azon alapul, hogy az embereknek nagyon különbözőek a *fogyasztási jellemzői*, különbözik a lakáshelyzetük, kulturális szintjük, életmódjuk, életstílusuk. Kérdés lehet, hogy e szempontokat együttesen figyelembe véve milyen „státuscsoportok” alakulnak ki a társadalomban. A kutatás abból a feltevésekből indult ki, hogy a társadalmi egyenlőtlenségek jelenlegi hierarchiáját a fogyasztási és életstílusban megmutatkozó különbségek váltják fel. Ennek alapján a 60 éves és idősebb népesség rétegsémáját három dimenzió mentén lehetett vizsgálni:

- az egyének *lakás-státusa* (laksűrűség, fűtés, szennyvízelvezetés, melegvíz ellátás, a lakás állapota, környezeti ártalmak, vezetékes telefon ellátottság),
- *anyagi fogyasztása* (lakástulajdon, tartós fogyasztási cikkekkel való ellátottság, autó, üdülés, pénz félretele, befizetési hátralékok megléte), valamint

- *kulturális aktivitása* (könyvek, hanglemezek, CD-k száma, újság-, könyvolvasás, színház-, múzeum-, hangverseny-, könyvtárlátogatás) alapján.

A *demográfiai jellemzők metszetében* a felső osztálytól a szegény-csoport felé haladva jelentősen növekszik

- a 70 éven felüliek aránya (26,0%-ról 62,4%-ra),
- az egyedül élők aránya (16,0%-ról 51,5%-ra),
- a községekben élők aránya (4,0%-ról 61,7%-ra)
- és jelentősen csökken (68%-tól 8,9%-ig) azoké, akik háztartásában legalább egy foglalkoztatott van.

Elmondható tehát, hogy az öregség (a 70 éven túli életkor), az egyszemélyes háztartás, a községekben élés az alacsonyabb státusok felé tolja a gazdaságilag már nem aktív idős embereket, míg az a tény, ha a háztartásban legalább egy foglalkoztatott családtag van, valamiképpen ellensúlyozza ezt a tendenciát.

Úgy tűnik, az idős emberek státushelyzetére legnagyobb hatást a tényleges, illetve a nyugdíjazás előtti *gazdasági aktivitásuk és foglalkozási jellemzőik* gyakorolják. Míg az ún. felső osztály meghatározó többségét felső vezetőik és felső szintű értelmiségiek alkotják (76%), a szűkölködők, illetve szegények csoportjainak 70–80%-ában (volt) betanított munkásokat, szakképzetlen munkásokat találunk, továbbá olyanokat, akik soha nem kötődtek a munkaerőpiachoz. Elmondható tehát, hogy minél jobb pozíciója volt egy nyugdíjasnak valaha a munkapiacra, annál magasabb a jelenlegi társadalmi státusa. A *társadalmi státus és az egészségi állapot között szoros összefüggés* mutatkozik.

Külön érdemes említést tenni a rokkantnyugdíjas idősokról. A *rokkantnyugdíjasok (és a nyugdíjjal nem rendelkező inaktívok) társadalmi státusa szignifikánsan rosszabb, mint az öregségi nyugdíjasoké.*

Az idős emberek társadalmi réteghelyzetének szerkezete az elkövetkező években, évtizedekben feltehetően sokat változik majd. Ez részben az iskolázottság, a kulturális szint növekedésének, az igények modernizálódásának lesz a következménye. Ennek megfelelően az idősök életminőségének javítását célzó társadalmi programok a szociális segítség feladatai mellett újszerű kihívásokkal is szembe találják majd magukat. Nagyobb erőpróbát jelent azonban az időskorúak létszámának és arányának növekedése: a vizsgált 60 év fölötti korosztály mostani 20%-os népességen belüli hányada néhány évtized múlva közel megduplázódik. Ezt a jelentős társadalmi terhet csak az enyhítheti, ha az emberek minél egészségesebben lépik át az idős kor küszöbét, és aktivitásukat lehetőleg az élet végső határáig megőrzik. Az adatok egyelőre egyértelműen arra vallanak, hogy *a gazdaságilag aktív korban megalapozott társadalmi helyzet és az egészségi állapot az, ami az idős emberek mindennapjaira legjobban rányomja a bélyegét.* Ez a kapcsolat kétirányú: az alacsonyabb társadalmi státus kevés alapot teremt az egészség megőrzésére, az egészséges életmódra,

más oldalról a megromlott egészség – annak korlátozó hatása miatt – könnyebben téríti kedvezőtlenebb, alacsonyabb társadalmi helyzetek felé az idős embereket.¹⁵

Szervezetünk változásai az életkor előrehaladtával

Az évezredek során az átlagos emberi élettartam lassan nőtt, hiszen a kedvezőtlen külső körülmények, háborúk, éhezések, járványok, csecsemőhalandóság stb. lassan megszűntek ill. jelentősen csökkentek. A hosszabb élettartam egyúttal azt is jelenti, hogy meghosszabbodott az idős kor periódusa, egy olyan korszak, ami biológiailag, pszichoszociálisan, gazdaságilag, pénzügyileg, egészségi szempontból markánsan eltér az aktív kortól. A fejlett ipari országokban az idős lakosság egyre nagyobb részét alkotja a társadalomnak, azaz egyre kevesebb ember kényszerül eltartani egyre több idős, általában megrokkant egészségű embert.

Nem elégedhetünk meg tehát az átlagéletkor meghosszabbításával, legalább olyan fontos, hogy az életminőség is javuljon. A társadalom közérzetét jelentős mértékben megszabja az időskorúak szomatikus állapota (is), amely meghatározó jelentőségű az életminőség szempontjából, az egyik legfontosabb tényező a támogató családi, baráti háttér. A magány, a hozzátartozók, barátok hiánya súlyos nehézséget jelent az öregség elviselésében.

Az időskorral foglalkozó tudomány a gerontológia, kétféle életkort különböztet meg:

- kronológiai kort, azaz a naptári, anyakönyvi életkort
- biológiai életkort akkor alkalmazzuk az életkor meghatározásához, amikor a szervezet tényleges, fiziológias állapotát vesszük figyelembe.

Ismeretes, hogy az ember elvben akár 120 évet, vagy még hosszabb időt is megérhet. Jelenleg sajnos különböző betegségek, egészségkárosító tényezők ezt még megrövidítik. Az újabb medicinális felfedezések, a lényegesen jobb társadalmi-gazdasági, higiénés viszonyok, a preventív szemléletű egészségmegőrzés széleskörű elterjedése egyre inkább a figyelem középpontjába állítja az öregedés kérdéskörét.

Jól ismert, hogy az idült nem fertőző betegségek, mint daganatos betegségek, szív-és érrendszeri kórképek, anyagcsere betegségek nemcsak korai halálozást, hanem jelentős életminőség romlást, rokkantságot is előidéznek.

Az időskori mortalitás Magyarországon¹⁶

Köztudott, hogy az idős emberek általában fogékonyabbak a betegségekkel szemben. Ezek a betegségek nemcsak az egyén számára kellemetlenek, hanem az egészségügyi szolgálat számára is hatalmas pénzügyi kiadásokat jelentenek.

*Keringési rendszer betegségei: 50% : Mo-on 65-75 év között, az EU-ban 85 év felett
daganatos megbetegedések: 30%-ról 10%-ra csökken 75 év felett az egyéb halálokok rovására,*

egyéb:

krónikus légzőszervi megbetegedések: 65 év felett alig több, mint fele az EU - átlagnak

emésztőszervi megbetegedések: relatív kockázata is folyamatosan csökken,

külső okok: évi közel 3000 befejezett öngyilkosság 30-35%-a 60 év felett (alföldi régióban)

balesetek közül az esés okozta halálozás: 24-szer gyakoribb 60 év felett,



Forrás: WHO/Europa, HFA adatbázis 2004

Az egészséges idősödésbe történő befektetés hozzájárul a munkaerő kínálatához és csökkenti a korengedményes nyugállományba vonulás valószínűségét egyben az egészségi problémák megelőzésében is fontos szerepet kap¹⁷:

Elsődleges megelőzés:

- Rendszeres orvosi ellenőrzés
- Védőoltások (influenza- és pneumococcus elleni)
- Speciális tanácsadás: táplálkozási (folyadékbevitel, mennyiségi- és minőségi változtatások), különösen fontos: Ca, D vitamin, B12, folsav, telítetlen zsírsavak
- Fizikai-, és szellemi aktivitás tudatos megőrzése, örömforrások.

Másodlagos megelőzés

- Rendszeres háziorvosi vizsgálat (vércukor, vérnyomás, koleszterin ellenőrzés)
- Szűrővizsgálatok (emlő-, méhnyak-, prostata-, colorectális tumor).

Harmadlagos megelőzés

- Gyógyítás, a további állapotromlás megelőzése
- Gyógyászati segédeszközökkel való ellátás
- Rendszeres gondozás, szükség esetén intenzív rehabilitáció.

Nehéz sorsfordulók az idős korban

Ahhoz, hogy az idős ember jól érezze magát a társadalomban, megfelelő segítő környezet szükséges. Ma még nem mondhatjuk el, hogy társadalmunkban adott a megfelelő támogató miliő.

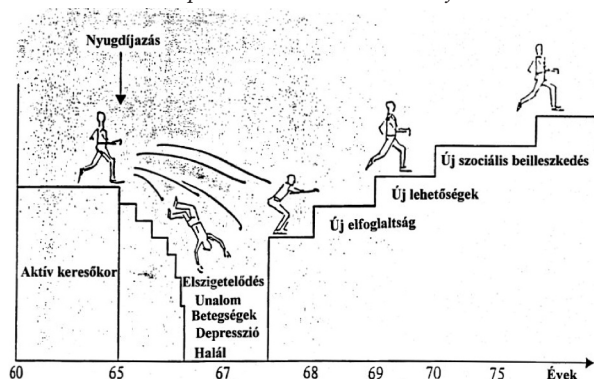
Boldogtalanság, a veszteség élmények elégtelen feldolgozása esetén kialakuló ördögi kör, melynek következménye szorongás, depresszió, testi-, majd további lelki hanyatlás.

Leggyakoribb okok:

- Nyugdíjbavonulás
- Presztizsvesztés
- Anyagi nehézségek
- Testi, szellemi hanyatlás megélése
- Szomatikus betegségek
- Gyász (házastárs, testvér, barátok elvesztése)
- Szociális izoláció
- Intézményi elhelyezés vagy elhelyezkedés

18

A nyugdíjazást általában az életszínvonal csökkenése, társadalmi presztizsvesztés és izoláció jellemzi.



A „boldog” időskorhoz vezető út

Az öregség általánosan elfogadott erénye a higgadság. Ez türelmesebbé tesz másokkal, de önmagunkkal szemben is. Ez az erény segít megérteni a másik embert, elfogadni a másik, tőlünk esetleg teljesen eltérő gondolkodást is. Mindez összefügg a szeretet képességének kiteljesedésével. *A türelem, a tolerancia, a bölcs megértés, a szeretetre való képesség az időskor leginkább pozitív tulajdonságai közé tartozik.* Aki a pozitív változásokat veszi észre az évek múlásával, annak megadatik a *boldog idős kor*, amikor is megmarad a *jövőre tervezés képessége, az önzetlenség, humorérzék, amely elégedettség érzéssel jár együtt.*

Lehetőségek

- nagyszülő szerep
- kapcsolattartás a korábbi munkahellyel
- egyéb társas kapcsolatok
- társadalmi szerepvállalás.

Az időskori egészségmegőrzés négy kulcsfontosságú eleme:

- szellemi aktivitás megőrzése
- fizikai aktivitás megőrzése
- egészséges táplálkozás
- rendszeres orvosi ellenőrzés



Minél tartalmasabb volt az idős ember aktív élete, annál színesebb időskorra számíthat. A gazdasági, pénzügyi stabilitás megteremtése alapfeltétele a nyugodt, kiegyensúlyozott öregségnek. Fel kell készülni az öregkorra, megfelelő életfilozófiára kell szert tenni. A társadalom magatartásán is változtatni szükséges, *a környezet legyen befogadó, empatikus, hogy az idős ember állandóan érezze, hogy egyenjogú tagja a közösségnek.* Egy társadalom fontos értékmérője, hogyan bánik az idősekkel.

A hazai tudományos élet egyik legismertebb gerontológusa dr. Iván László professzor gyakran tart előadást az egészséges öregedés titkairól. Ezekon a prezentációkon tudományos tényekkel és a mindennapi élet példáival támasztja alá, hogy az öregedés nem egyenlő a betegséggel, a környezettől, családtól való elszigetelődéssel. *„Tudomásul kell vennünk, hogy a jó öregedést az egészség, a tevékeny élet, érzelmi-hangulati állapotunk, társas kapcsolataink, anyagi biztonságunk és hasznosságunk tudata határozza meg, és mindezek karbantartása saját feladatunk is”* – hangsúlyozza a professzor.

Aktív időskort támogató közösségi kezdeményezések Magyarországon

Napjainkban, hazánkban is azt tapasztalhatjuk, hogy az idős emberek megpróbálnak önállóan élni, ameddig csak el tudják látni magukat (a házastársuk elhalálása után sem költöznek össze gyermekeikkel, unokáikkal). Nem áll ellentétben ezzel a törekvéssel, hogy a független életvitelt támogató családi kapcsolatoknak egyre erőteljesebb szerep jut az idős emberek életében. A mindennapi gyakorlatban is élő, családi kapcsolatoknak igen nagy szerepe van az idősök mentális egészségében, pozitív közérzetében. Ha a fiatalabb családtagok igényt tartanak a szülők aktív munkájára, tanácsaira, az növeli az idős emberek önértékelését, munkakedvét, közvetetten az egészséges életvitel kialakításának szándékát.

Nagy jelentőséggel bírnak tehát azok a törekvések, melyek az idősök életmódját javító, társadalmi kötelek kialakítását, erősítését segítik elő. Nélkülözhetetlenek azok, a kívülálló számára jelentéktelennek tűnő kezdeményezések is, amelyek, az intenzív családi kapcsolatot nélkülöző idős emberek aktív életét támogatják.

A következőkben bemutatunk néhány, a gyakorlatban is jól működő, kiváló kezdeményezést, melyek elősegítették és támogatták az aktív időskor gyakorlati megvalósítását.

Falu- és tanyagondnoki ellátás

A falugondnoki szolgáltatás célja az aprófalvak és a külterületi lakott helyek intézményhiányból eredő települési hátrányainak enyhítése, az alapvető szükségletek kielégítését segítő szolgáltatásokhoz, közszolgáltatáshoz, egyes alapellátásokhoz való hozzájutás biztosítása. A falu- és tanyagondnoki ellátás előnye, hogy olyan integrált, és közösségi alapú szolgáltatást biztosít, amely igazodik a helyi adottságokhoz és sajátosságokhoz, az egyéni és közösségi szintű igényekhez, ugyanakkor éppen azokon a kistélepüléseken és tanyaságokban jönnek létre, ahol a szociális alapellátás a települések hátrányos helyzete miatt nem biztosítottak.

A falugondnoki szolgáltatás körébe tartozó alapellátási feladatok különösen az egyes szociális alapellátási feladatok biztosítása, az egészségügyi ellátáshoz való hozzájutás biztosítása (gyógyszerkiváltás, orvosi rendelésre szállítás stb.), az óvodáskorú, iskoláskorú gyermekek intézménybe történő szállítása, egyéb gyermekszállítás (szakköri foglalkozás, úszás, nyelvtanítás, rendezvények stb.), a helyi szociális szükségletek, egyéb szolgáltatási igények, információk közvetítése az önkormányzat és a lakosság között. Egyéb szolgáltatási feladatok közé tartozik a művelődés, sport, szabadidős tevékenység szervezése, segítése, lakossági szolgáltatások (bevásárló utak szervezése, háztartási gépek javításának intézése, táp-, terménybeszerzés, különféle ügyintézés stb.), közreműködés az önkormányzati

feladatok megoldásában és az egyéni és az önkormányzati hivatalos ügyek intézésének segítése.

2003. évi módosítás létrehozta a *tanyagondnoki szolgálatokat* a legalább hetven és legfeljebb négyszáz lakosságszámú külterületi vagy egyéb belterületi lakott helyeken. Tevékenysége a jogszabályok szerint nem tér el a falugondnokétól, azonban a konkrét tevékenységek, illetve a tanyagondnok munkáját befolyásoló környezet, lehetőségek és feladatok sok tekintetben eltérőek (pl. nagy távolság, rossz minőségű utak, infrastruktúra kiépítetlensége stb.).

Jelenleg ma Magyarországon közel 800-ra tehető a falu- és tanyagondnokok száma. Ezeknek a többsége a minisztériumi pályázati támogatás révén jöhetett létre. Jelenleg a működéshez állami normatíva biztosított. Az elkövetkező évek célja a hálózat bővítése, további új szolgálat beindítása a 600 lélekszámnál kisebb, illetve a tanyás térséggel rendelkező településeken, valamint a falu- és tanyagondnoki képzés keretében 100 leendő falu- vagy tanyagondnok képzése.

<p>PETŐFISZÁLLÁS</p> <p><i>Régió: Dél-Alföld</i> <i>Megye: Bács-Kiskun</i> <i>Kistérség: Kiskunfélegyházi</i> <i>Rang: község</i> <i>Terület: 67,78 km²</i> <i>Népesség összesen: 1 810 fő</i> <i>Népsűrűség: 25 fő/km²</i></p>	<p>PETŐFISZÁLLÁS POLGÁRMESTERI HIVATAL</p> <p><i>Cím: 6113 PETŐFISZÁLLÁS, KOSSUTH L. u. 6.</i> <i>Telefon: 06-76/368-042</i> <i>Fax: 06-76/368-042</i> <i>Postacím: 6113 PETŐFISZÁLLÁS, KOSSUTH L. u. 6.</i></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Félelem nélküli élet¹⁹

Tanyán élni speciális létformát jelent, ahol családok, elesettek, idősek és magányosok élnek a legkülönbözőbb környezetben: erdős-bozotos területen, lakatlan tanyákkal körülvéve, fokozottan veszélyeztetett közegben. A tanyavilág nyáron, szép időben felüdülést hozhat az egészséges, életerős ember számára. Nem ugyanaz az érzése azonban annak, aki este, éjszaka, vaksötétben, járhatatlan utak mentén, betegségtől, munkától elgyötörtén szeretne nyugovóra térni. Ilyenkor eluralkodik a félelem, a szereteteik iránti aggodás, a magány elviselhetetlen súlya. Ha ezt még nyugtalanító zajok, a megszokottól eltérő mozgások tetézik, akkor a feszültség csak fokozódik.

A *közösségbe tartozás*, a *biztos segítség tudata* belső tartást és erőt képes adni a magányos embereknek. A *helyi polgárőrség* ezért alakult meg 1991-ben. Először a Megyei Szövetség tagjaként működött, majd 1998-tól közhasznú szervezet lett. Az első időszakban a rendőri munka segítése volt fő feladatuk, később széleskörű települési feladatok elvégzésében is tevékenykedtek. A *járőrszolgálatok* jelzései egyre inkább kiterjedtek a mindennapi

élet eseményeire is. A szolgálatot teljesítők **éjjel-nappal nyitott szemmel járnak** gyakran túllépve a hivatalos készenléti időt is. A felmerülő problémákat megpróbálták saját maguk megoldani. A kezdeti időszakban a **jelző-riasztó hálózat** a polgárőrök egyéni teherviselésre hagyatkozott önkormányzati támogatással. A szervezet később pályázatokon nyert pénzzel is finanszírozta a tevékenységet, de alapvetően a térítésmentes munkavégzés, a polgárőrök egyéni, anyagi tehervállásával működik még ma is. Az egyik legfontosabb lépés volt, amikor mobiltelefonokat vásároltak a szervezeten belül szolgálatot teljesítők részére, valamint az ellátásba általuk bevont leginkább rászorulóknak számára. A polgárőrök három központi számot tettek közzé, amelyek állandóan hívhatóak. A jelzés alapján a készenléti állapotban lévő polgárőr páros, ha szükséges, a helyszínen azonnal segítséget nyújt, vagy további segítséget hív.

A helyi polgárőrségnek jelenleg ötvenöt tagja van, ebből harminckilenc járőr, akik tizenhét gépkocsival végzik munkájukat. Telefonos jelző-riasztó hálózatot működtetnek 2001 óta. Felvállalták az idős, egyedülálló emberek tanyáinak figyelését a lopások, betörések megelőzése érdekében.

Emberileg érzékenynek kell lenni mások problémáira ahhoz, hogy cselekvés, netán cselekvéssorozat induljon el. Megtették ezt a polgárőrök, akik önzetlenül járták a földutakat, látogatták a tanyák környékét, zavartak el bemerészkedő őzcsapatot, riasztottak meg hívatlan látogatókat, kutattak csellengő gyermekek után, vittek haza hóban elesett embert, vagy éppen élelmiszert szállítottak havazás idején a külvilágtól elzárt tanyákra.

A programot az élet formálja, így a tapasztalatok mentén folyamatosan változik. Ennek eredményeképpen, három éve a polgárőrség munkájának hatására beindult a **tanyagondnoki szolgáltatás** is. Ez több és tartalmasabb, mint magában a házi segítségnyújtás, mivel a polgárőrök és a gondozók munkájukat összehangolva, közösen segítenek a rászorulókon. Állandó és rendszeres kapcsolatot tartanak a gondozásba vont személyekkel, problémáit így kezelik folyamatosan orvosolni.

A két szolgáltatás során létrejött együttműködést fémjelzi, hogy a **tanyagondnok és a házi gondozó polgárőrként is tevékenykedik**. Egy terepjáró gépkocsit pályázati segítséggel nyertek el, egyet lízingelve vásároltak meg. **Jelentős segítséget nyújt az egyház is**, a pálos plébánosok háttértámogatása, hozzáállása, tanácsaik révén.

Az **igénybevevők köre** nehezen meghatározható. Vannak **állandó, folyamatosan ellátottak**: a polgárőröknél körülbelül ötven fő, a tanyagondnokoknál körzetenként tíz-tizenöt fő. Az **eseti igénybevevők**, bizonyos időszakonként igénylik csak a segítséget. Lényegében gondozásra bárki jelentkezhet, aki segítségre szorul. A polgárőrök esetében a célcsoport tanyán lakó, egyedül élő, idős, esetenként mozgásukban korlátozott, veszélyeztetett környezetben élő személyek. A tanyagondnokoknál az ingyenesen igénybe vehető szolgáltatásokra bárki jelentkezhet

Az önkormányzat vagy a polgárőrök, minden hívásra reagálnak, az anyagi szolgáltatásokra vonatkozó kéréseket a szociális ellátórendszerben a hivatal útján orvosolják.

A legnagyobb akadályt az eluralkodott szemlélet okozta és okozza még ma is. Nehéz megtörni a zárkózottságot, nem könnyű elérni, hogy a segítségre szorulóknak merjenek kérni. Első lépésként el kell nyerni a bizalmukat ahhoz, hogy nyíltan tudjanak beszélni nyomasztó gondjaikról. A legnagyobb fejtörést az okozza, hogy hogyan oldható meg a folyamatos odafigyelést úgy, hogy az ne zavarja meg a kialakult életritmusukat, s ne legyen a terhükre. Sorozatos bátorítás után vált elérhetővé, hogy ma már a rászorulóknak telefonon tartják a kapcsolatot a polgárőrökkel, a tanyagondnokokkal, a házi gondozóval. Kialakult egy bizalmi kör, ahová panaszaiikkal fordulnak. Egyéne válogatja, hogy mely segítő formát helyezi középpontba, úgy fogadjuk el, ahogyan azt az egyén saját maga eldöntötte. Azt tapasztaltuk, hogy a nyitottság beszűkül, ha a már kialakult bizalmi kapcsolatokba beviszünk más segítőket.

Állandó leküzdendő akadályt jelent még a földutas településszerkezet is, amely azt jelenti, hogy körülbelül 123 kilométernyi földúton kell elérni közel 600 tanyát, s ez az útviszonyok miatt jelentős többletkiadást okoz. Nyáron a homok, télen a sár állítja a segítőket elé komoly akadályokat.

A **meleg étel kiszállítása** napi 100-110 kilométer földutas kocsikázást jelent ötven-ötvenöt helyre.

A segítő tevékenység lakossági önszerveződésből indult el, és ma is ez az egyik legfontosabb mozgatórugó. A feladatokat felvállalók hiszik és vallják, hogy minden problémát saját polgáraik segítségével tudnak a legjobban megoldani.

Biztonság

Ki ne szeretné idős korát nyugalomban, biztonságban tölteni, kiélvezni mindent, amit mindennapjai kínálnak? Az élet harmadik harmada még szebbé tehető, ha jó előre, még aktívabb időszakban tudatosan felkészülnek a vele járó nehézségekre, olyan körülményeket kialakítva, amely a lehető legnagyobb függetlenséget és biztonságot biztosítja az idős korban is. Ehhez az érzéshez elengedhetetlen, hogy a lakóhelyünkön, éjjel és nappal is odafigyeljenek ránk és segítsenek, amennyiben erre szükség van.

PUSZTAFÖLDVÁR <i>Régió: Dél-Alföld</i> <i>Megye: Békés</i> <i>Kistérség: Orosházi</i> <i>Rang: község</i> <i>Terület: 57,15 km²</i> <i>Népesség: 1928 fő (2002)</i> <i>Népsűrűség: 34 fő/km²</i> <i>Körzethívószám: 68</i>	PUSZTAFÖLDVÁR KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA <i>Polgármester neve:</i> DR. BARANYI ISTVÁN <i>Hivatal címe:</i> 5919 Rákóczi Ferenc u. 66 <i>Hivatali telefon: 68/422-000</i> <i>Hivatali fax: 68/422-047</i> <i>E-mail: pfoldvar@bekes.hungary.net</i>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A helyi lakosság éjszakai védelme²⁰

A Bűnmegelőző és Önvédelmi Egyesület 1991 óta működik Pusztaföldváron, 1998 óta már közhasznú szervezetként tevékenykednek. Az Egyesület önállóan szerveződött, de községünk önkormányzatának folyamatos támogatását élvezi. Az Egyesület közismertebb nevén a **Polgárőrség** több éve sikeresen működik, főleg az idős korú lakosság legnagyobb megelégedésére. A húsz fős csapat beosztás szerint minden éjjel három fős csoporttal járőrözik. Járőrözéskor nem csak a község belterületén, hanem a külterületen, a tanyákon is jelen vannak. Működésük óta sokkal kevesebb az éjjeli betörés, a lopás, a garázdaság a faluban. Sokkal nyugodtabbak az emberek, főleg az idős korosztály tagjai, mert közülük sok az egyedül élő, beteg, vagy mozgáskorlátozott személy.

Fiatál és idős generációk találkozása

A generációk fogalmán a korosztályi elkülönüléseket értjük, ennek ellenére ezek a generációk összetartoznak: együtt dolgoznak, együtt örülnek, a bánatban osztoznak, az egymás megbecsülését kifejezik életkortól függetlenül. Ebben a részben kiemelnénk néhány példát a generációk közötti hatékony együttműködésre.

KINCSES BÁNYA <i>Régió: Közép-Dunántúl</i> <i>Megye: Fejér</i> <i>Kistérség: Móri</i> <i>Rang: község</i> <i>Terület: 10,87 km²</i> <i>Népesség: 1548 fő (2001)</i> <i>Népsűrűség: 142,41 fő/km²</i>	KINCSES BÁNYA POLGÁRMESTERI HIVATAL <i>Cím: 8044 KINCSES BÁNYA, KINCSESI u. 39.</i> <i>Telefon: 06-22/418-001</i> <i>Fax: 06-22/584-030</i> <i>Postacím: 8044 KINCSES BÁNYA, KINCSESI u. 39.</i>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

„A jobb jelenért, a szebb jövőért egészségesebben”²¹
„Generációk udvara Kincsesbányán”

Minden egyes programunk alapvető mottója:
„...inkább akarunk egészségesek lenni, mint tudni, hogy mi az egészség, és inkább
akarjuk, hogy jó
legyen a közérzetünk, mint tudni, hogy mi a jó közérzet.”

A település központi rendezvényeinek helyszíne az általános iskola melletti udvar és sportpálya. A helyi, illetve a kistérségi rendezvények mind gyermekek, diákok, mind felnőttek és nyugdíjasok részvételével döntenek ezen a helyen zajlanak (pl. Sportmajális, Határtalan játékok, Bányásznapi – Falunapi).. Így aztán felmerült annak az igénye, hogy ezen a területen létre kell hozni egy olyan **komplex és magas komfortfokozatú közösségi teret**, amely kiváló helyszínül szolgál kicsinek és nagynak, időseknek és fiataloknak...

A tervezett programok megvalósításának helyszíne: Kazinczy Ferenc Általános Iskola és Napraforgó Óvoda, Kincsesbánya Iskola utca 1. (Generációk udvara). A játszó és pihenőparkban helyet biztosítunk egyrészt a településünkön élő és tanuló 3 – 14 éves korosztályú gyerekeknek, ahol a játszótéri elemek segítségével részükre szabadidős és fejlesztési programok valósíthatóak meg. Ezzel egy időben a **szülők, nagyszülők számára nyújtunk lehetőséget találkozásra, kapcsolódásra, pihenésre és gyermekeik, unokáik kényelmes felügyeletére...**

Korábbi tapasztalataink alapján célcsoportnak tekintjük úgy az óvodásokat és iskolai tanulókat, a hozzájuk tartozó szülőkkel, nagyszülőkkel, de ide kívánjuk csalogatni az egyedül, magányosan élőket is. A Nyugdíjas Klub rendezvényeinek ezáltal leszünk képesek szabadtéri, komplex helyszínt biztosítani, sportrendezvényeink résztvevőinek, vendégeinek és látogatóinak komfortos és kultúralt kapcsolódást kínálni....

A „Generációk udvara Kincsesbányán” fenntartására és megóvására több társadalmi szervezet és intézmény vállalt együttműködést, melyet nyilatkozatban garantáltak és ehhez kapcsolódik az önkormányzat garanciája is...

.... a résztvevők belső igénye az, amely létrehozta a rendezvényeket és ez az igény az, amely ezáltal nem is engedi megszűnni. Mivel nem a lakosságra felülről erőltetett programokról van szó a non-profit szféra legnemesebb hagyományait idézik, és tartják fenn, ez egyben garancia a fennmaradásra is.

Sport, mozgás, egészség!

A fizikai aktivitás javítja az állóképességet, az erőnlétet, az egyensúlyt, mobilitást, ami előmozdítja az önálló életet. A fizikailag aktív emberek magasabb szintű jólétről és fizikai tevékenységről számolnak be. A fizikai aktivitás csökkenti a vérnyomást, és a fizikailag inaktívknál nagyobb a szív- és érrendszeri betegségek, az agyvérzés és a depresszió kialakulásának kockázata. Az idősök erőnlétét eredményesen növeli a fokozott terhelésű edzés és pozitív hatást gyakorol az olyan funkcionális korlátokra, mint a járási sebesség.

<p>SÓSHARTYÁN²²</p> <p><i>Régió: Észak-Magyarország</i> <i>Megye: Nógrád</i> <i>Kistérség: Salgótarjáni</i> <i>Rang: község</i> <i>Terület: 12,14 km²</i> <i>Népesség összesen: 958 fő (2001)</i> <i>Népsűrűség: 78,91 fő/km²</i></p>	<p>SÓSHARTYÁN KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA</p> <p><i>Székhely: 3131 Sóshartyán, Dózsa út 1.</i> <i>Tel.: (+36) 32/404-200</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lépésről lépésre a hosszú és egészséges életért!

A munkanélküliség, az idősök elmagányosodása a nagycsaládok égető problémaként jelentkezik térségünkben. A családok szűkös anyagi és lakáskörülmények között élnek, emellett három, négy illetve több gyermeket nevelnek. A túlsúlyos lakások, melynek levegője egészségtelen, a szegénység miatti alultápláltság, korai dohányzás, alkoholizmus, mint veszélyforrás jelenik meg.

Célunk az, hogy lakóhelyünk legyen kellemes hely, otthonául szolgáljon az itt élőknek. Az emberek legyenek tevékenyek, érezzék, hogy hova tartoznak. A gyermek és ifjúsági programok elválaszthatatlanok ettől a szándéktól: hiszen ami a család egy tagjának segítség, az segítség a többinek is. Kölcsönösen formálják egymás tudatát, hangulatát, sorsát. Természetesen a **falu élénkülő élete hatással van a nyugdíjas korúakra is, előszeretettel kapcsolódnak be a település programjaiba...**

Gyermekek jellemzése: helytelen táplálkozási és tisztálkodási szokások, ingerszegény környezet, kevés szabadidős kapcsolódási lehetőség

Ifjúság jellemzése: rendezett családi háttér hiánya, kevés és egysíkú szórakozási lehetőség, magas a dohányzók aránya

Felnőttkorúak jellemzése: helytelen életmódból fakadó megbetegedések (elhízás, magas vérnyomás), mentálhigiénés problémák, alkoholizmus, dohányzás

Időskorúak jellemzése: romló fizikai állapot, magányérzet, mozgásszervi megbetegedések...

Minden városban és kisebb településen szükség van a gyermekek és felnőttek mozgásigényének kielégítésére egyaránt. Emellett az is lényeges, hogy **az idősebbek is találjanak maguknak a lakóhelyükhöz közel egy olyan területet, ahová nyugodtan, tiszta körülmények közé kiülhetnek a szabadba.** Sóshartyánban egy sportcentrum kialakításával lehetne kielégíteni ezen igényeket, ami valamennyi korosztály egészségi állapotának, lelki egyensúlyának megteremtésében nagy szerepet kapna. Nem utolsó szempont a **közösen, mozgással eltöltött idő közösségformáló ereje sem.**

Valamennyi korosztály mozgásigénye; etnikai és vallási hovatartozásra tekintet nélkül kielégítésre találna, az **idősebbek mozgásszervi problémáit** gyógymasször és gyógytornász segítségével enyhítenénk.

Tudatos közösségformáló és egészségmegőrző, javító programjaink között szerepel a **reform konyha** beindítása, ahol a gyermekek szüleikkel és nagyszüleikkel közösen sajátíthatják el az egészséges táplálkozás mesterfogásait.....

Idősek üdültetése

Az üdültetés részét képezi a szabadidő hasznos eltöltésére irányuló idősfoglalkoztatásnak és az izoláció elleni küzdelemnek, környezeti változást és emberi kapcsolatokat hozva az elszigetelt, ingerszegény környezetben élő emberek számára. Idős emberek csak nagyon ritkán mennek üdülni, mert nem tud megfizetni egy hagyományos nyaralást, vagy mert nem volt senki, aki az utazás szervezésében, illetve lebonyolításában segítette volna.

<p>MARCALI</p> <p><i>Régió: Dél-Dunántúl</i> <i>Megye: Somogy</i> <i>Kistérség: Marcali</i> <i>Rang: város</i> <i>Terület: 104,40 (2006) km²</i> <i>Népesség összesen: 12 550 fő (2001)</i> <i>Népsűrűség: 123,65 fő/km²</i></p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Őszi Napfénytábor ²³

Az Őszi Napfénytábor első alkalommal 1982-ben került megrendezésre a Somogy-megyei Vöröskereszt, a KISZ és a Megyei Tanács kezdeményezésével, a Somogy-megyében élő idős emberek üdültetése céljából. A megye településeiről olyan egyedülálló, nehéz szociális helyzetben lévő személyek vettek részt a programon, akik nyaralásukat más módon megoldani nem voltak képesek.

Az Őszi Napfénytábor Balatonfenyves-alsón kerül minden nyár végén megrendezésre a Vöröskereszt, a Megyei Önkormányzat és a helyi önkormányzatok támogatásával. Az egyhetes üdülés ideje alatt kulturális, szórakoztató programok, hajókirándulás, vetélkedők, játékok szervezésével biztosított az önfeledt kikapcsolódás.

Marcali minden évben több idős ember, kezdetben hat-tíz fő, idén három-öt fő részvételét biztosította a részvételi díj átvállalásával. A településről egyedül élő nyugdíjasok vesznek részt a táborban, az átlagéletkor 65-70 év.

Élethosszig tartó tanulás

A felnőttoktatás az egész életen át tartó tanulás elvének megfelelően, azt a célt szolgálja, hogy a felnőttek (idősek) számára lehetőség nyíljon az oktatási rendszer által kínált kü-

lőnböző képzési formákban részt venni. A felnőttek számára rendelkezésre álló oktatási és képzési programok választéka rendkívül széles.

Az egyik fontos feladat az „élethosszig ható, fenntartható egészség” megvalósítása neveléssel, oktatással, képzéssel, szervezéssel, felvilágosítással és élethosszig tartó tanulással. Az „élethosszig tanulás” korszakában az idős korúak tudásának, tapasztalatának hasznosítása a gazdaság alapvető érdeke. Az egészségfejlesztés, a hatékony megelőzés, és a korszerű egészségügyi ellátás nem csak az inaktív munkaképes korú népesség munkaképességét javítja, hanem növelheti az időskorúak munkaerő-piaci részvételét.

Speciális egyetemi programok nyugdíjasoknak: Ez az intézmény az egész életen át tartó tanulás elvének egy érvényes aspektusa, az idő emberek intellektuális és személyes potenciáljának fejlesztését hivatott segíteni, egyetemi környezetben. Már működő programok léteznek spanyolországi egyetemeken.

Újpesti Értelmiségi Romák Egyesülete²⁴

Az Egyesület 3 éve működik Újpesten. Az egyesület hivatalosan 2003. november. 13-án került nyilvántartásvételbe, Újpesti Értelmiségi Romák Egyesülete néven. E kezdeményezést néhány akkori, s jelenlegi roma származású értelmiségi aktivista keltette életre.

Néhány hónap után gyarapodott létszámunk, jelenleg 17 fő dolgozik szabadidejében az egyesületben. Jó kis csapat alakult ki, amit az egymás iránti szeretetnek, tiszteletnek, nyíltságnak köszönhetünk. Taglétszámunk éveken keresztül folyamatosan bővült és a célkitűzéseink is részben, változtak, változnak.

Céljaink:

Ide nemcsak roma embereket várunk el, bár a tagok legnagyobb hányadát ők teszik ki. Minden olyan családost, egyedül élő, magányos embert szívesen látunk, aki egy kicsit szórakozni vágyik, szeretne kapcsolódni, beszélgetni, új ismereteket szerezni. Az aktív dolgozó, fiatalabb korú, magányos nők, férfiak is szívesen csatlakoznak hozzánk. És most már bátran lehet mondani, hogy rendezvényeikre a nem romák is szívesen ellátogatnak, és azokon jól érzik magukat.

Főbb célkitűzéseink a képzés terén:

Az élethosszig tartó tanulás segítése. Időskorra vonatkozó speciális ismeretek nyújtása klubestjeinken. Az iskolai tananyagokban a fiatal felnőttek és az idősek ne csak családi és betegserepekben jelenjenek meg, hanem vegyenek részt a gyermekek tanórán kívüli programjainak megvalósításában.

Az egyesület programjai

Idős emberek informatikai képzése

Az időskori munkakultúra szakmai feltételrendszerének fejlesztése, illetve a non-formális képzésekbe való bekapcsolódás elősegítése, támogató programok kidolgozása. Az információs és kommunikációs technika alkalmazása hozzájárul az emberi erőforrás-fejlesztéséhez és ez által a társadalmi kirekesztés csökkentéséhez, az esélyegyenlőség növeléséhez. Ennek biztosítása érdekében speciális informatikai képzések szervezését kezdtük meg az idős emberek részére.

A képzés célja, hogy – az egész életen át tartó tanulás részeként – fejlesszük az időskorú munkakultúra szakmai feltételrendszerét, segítsük elő a non-formális képzésekbe való bekapcsolódást az idős korosztály részére új információs és kommunikációs technológiák elsajátítására irányuló felnőttképzési program kidolgozásával.

„Kattints rá, Nagy!” program²⁵

A UPC Magyarország Kft. szponzorálásával 12 településen folytatódnak a Budapesti Művelődési Központ 25 órás Kattints rá, Nagy! alapfokú internetes tanfolyamai. Az év folyamán folyamatosan indulnak tanfolyamok a helyi közművelődési intézményekben. A program keretében legalább hétszáz idős tanulónak lesz lehetősége az internetes műsorújságok, receptek, hírek, rendezvény-adatbázisok, térképek, keresők használata mellett az elektronikus levelezés, esetleg a videó-telefonálás alapjainak elsajátítására. A kiscsoportos tanulást speciális, időseknek szóló, ötven oldalas jegyzet is segíti.

A tanfolyamok alatt és után az ország különböző pontjain tanulók egymással is felvehetik a kapcsolatot, új ismereteket köthetnek.

50+ senior nyelvtanfolyamok²⁶

Több nyelviskola olyan programot dolgozott ki, ahol az 50 év feletti diákok saját korosztályukban tanulhatnak, és a nyelvoktatást közös szabadidős programok, kirándulások egészítik ki. Ez a tanulási forma ideálisan ötvözi a nyelvoktatást és a szabadidő kellemes eltöltését. Elsősorban olyanoknak ajánljuk, akik saját kedvtelésükre szeretnék nyelvtudásukat fejleszteni, meglévő tudásukat felfrissíteni.

Összefoglalás

A mai európai népesség több mint egyharmada a 25-49 éves korcsoportba tartozó „produktív” emberekből áll. A népesség-előreszámítások azt valószínűsítik, hogy a második világháború utáni „baby boom” idős korba lépésével az öregedés folyamata felgyorsul, új szakaszba lép. Európa népei gyorsan elérkezik az „egyharmados idős népesség” kialakulásához, 2025-re a népesség 44%-a meghaladja az 50. életévét és vagy már nyugállományban lesz, vagy oda készül. A 2050-re vonatkozó előrejelzések szerint a népesség fele eléri, vagy meghaladja az 50-et. Ez azt jelenti, hogy csökkenő arányú munkaképes embereknek kell eltartaniuk a nyugdíjasokat. A munka világát többen hagyják el, mint ahányan oda belépnek és az országoknak nehézséget fog okozni a képzett munkaerő felvétele. A helyzetet a csökkenő születési arány is rontja.

E probléma leküzdésének egyik lehetséges módja, ha lehetőséget kínálunk az időseknek arra, hogy a jelenlegi nyugdíjkorhatáron túlmenően meghosszabbítsák munkás életüket. Mivel a korai nyugdíj legfontosabb oka a rossz egészségi állapot, az egészséges öregedést támogató és az idősebbek hozzájárulását értékelő egészségösztönző beavatkozások nem csak az egyéni jólét ösztönzésére szolgálnak, hanem a munkaerő ellátási problémákkal szembekerülő országok számára befektetésnek is minősülnek.

Az öregedés lassan, fokozatosan tör ránk, van időnk felkészülni, alkalmazkodni kell hozzá, mint megannyi más élet helyzethez. A vallásos ember könnyebb helyzetben van, hisz a túlvilágban, könnyebben viseli el a szomatikus bajokat is. Nem kell azonban feltétlenül hívó embernek lenni ahhoz, hogy az öregkort pozitív tartalommal töltsük meg, s élvezzük az (időskori) élet adta szépségeket.

Rajtunk is múlik, hogy hogyan éljük meg ezt az állapotot. Egészséges életmóddal, az orvosi utasítások betartásával, derűs életszemlélettel mi is sokat tehetünk az egészséges és harmonikus öregkor megteremtéséért. Nem szükséges következménye a szellemi leépülés, és a szellemi aktivitás háttérbe szorulása. Vegyük tudomásul, hogy az egészséges és jó öregedést megszabják: az egészség, tevékenység, - érzelmi- hangulati állapotunk, ön- és közbizalmunk, - társas kapcsolódásunk, - valakihez, valamihez, valahová, tartozásunk, - anyagi biztonságunk, - hasznosságunk tudata és a folyamatos érdeklődéssel kísért tanulás, kíváncsiság,- ezért ezek karbantartása SAJÁT FELADAT is.

Melléklet

Beszámoló az Országos Egészségfejlesztési Intézet részvételével megvalósuló egészségtudatos öregedést támogató programokat, közösségi szintű kezdeményezéseket bemutató tapasztalatcseréről.

Mottó: „Egészségtudatos öregedés”

Az *Országos Egészségfejlesztési Intézet*, az idősek egészsége megőrzése, illetve a tudatos időseket támogató, kezdeményezések megvalósítása érdekében, széles körben programot indított el. A Budapest Művelődési Központ az idősek képviselőiben azonnal csatlakozott a felhíváshoz. Az OEFI és a házigazda szerepét felvállaló Budapesti Művelődési Központtal együtt húsz-harminc meghívott egyesület, szervezet és klub részvételével rendezte meg a konferenciát. Az idősek számára szervezett tapasztalatcserére 2007. május 17.-én, 11.-órától a Budapest Művelődési Központban került sor.

Az ország sok településéről érkeztek a meghívott vendégek, akik a gondolataikat akarták kicserélni, illetve megerősíteni.

Részletek a bemutakozó civil szervezetek elhangzott beszámolóiból:

„Csopak Nyugdíjas Klub” vezetője Lénárt Józsefné számolt be programjaikról:

Egyesületek, szervezetek, klubok sorban beszámoltak olyan eredményekről, amelyek a mi egyesületünk tagjai előtt, még csak célként jelennek meg. Éppen ezért hallgattuk figyelemmel a „Nyugdíjas Pedagógus Egyesület” vezetőjének beszámolóját, mely ugyancsak foglalkozik a nyugdíjas korúak informatikai képzésével. E mellett, múzeumok látogatása, közösségi találkozók, különböző közös programok jellemzik még az egyesület munkáját.

A Magyar Szabadidősport Szövetség felhívása élénk érdeklődést keltett. Témája:

hogyan és miként mozgassuk meg a Nagymamákat és Nagyapákat, úgy hogy semmilyen megerőltetés ne nehezdedjen rájuk, miután minden mozgás, amit végeznek, az egészségüket szolgálja.

A legnagyobb sikert Százhalombattán működő **„Időbank”** közösségi program aratta, amelynek vezetője Víg Ágnes.

Az időbank, Európa nyugati országaiban évek óta működő sikeres program, amely a szegénység elleni küzdelmet tűzte ki célként. Segítségével azok az emberek juthatnak szolgáltatásokhoz, akik kevésbé figyelt tagjai a társadalomnak. Munkanélküliek, rokkantnyugdíjasok, idősek, akik hiányt szenvednek valamiben, ugyanakkor van olyan tehetségük, képességük, tudásuk, ami iránt lenne kereslet. A kezdeményezés lényege, hogy mindenki rendelkezik olyan tudással, képességgel, amelyre másoknak szükségük van. Az időbank leginkább a kalákához hasonlítható, amely-

ben faluhelyen, általában építkezésnél segítik egymást az emberek. A munkáért nem pénzzel, hanem munkával fizetnek. Az időbank ennek továbbfejlesztett változata, azaz építkezésért nem kizárólag építkezést adhat cserébe, hanem bármilyen más munkát, és nem is feltétlenül annak kell fizetni, akitől a szívességet kaptuk, hanem másnál is megtehetjük ezt. Minél több befektetője van az időbanknak, annál változatosabb az igényelhető szolgáltatások köre.

Egy kis ízelítő a felajánlásokból:

Autószerelés, beszélgetés, informatika tanácsadás és karbantartás, házigondozás, orvoshoz kísérés, bevásárlás, takarítás, ablaktisztítás, mosás, kertgondozás, barkácsolás, vízvezeték-szerelés, lazító masszázs, jogi tanácsadás, korrepetálás általános iskolásnak magyar, alsósoknak angol, francia nyelvoktatás, gyermekfelügyelet, szoptatási tanácsadás, villanyszerelés, varrás, háztartási kisgépszerelés, fodrász, életvezetési tanácsadás.

Az Időbank tagok között vannak mozgáskorlátozottak, idősek és fiatalok is. Egyenlőre, a felajánlások érkeznek. Idő kell az embereknek ahhoz, hogy el tudják fogadni azt, hogy vannak, akik szívességből segítenek, és nem kérnek érte semmit (csak időt).

Az egészség tudatos öregedés program keretében modellprogramjaik vagy intézményük bemutatására a következő közösségek jelentkeztek:

Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Ezüstkor Nyugdíjasok és Magányosok Egyesülete	5144 Jászboldogháza, Széchenyi u. 18.	06-20-972-5669	Orczi Imréné egyesületi titkár	Kulturális, szabadidős, egészségügyi programok szervezése az időskorúak és egyedülállók részére, azok bevonásával.
Szentkúti Nyugdíjas Klub	6113 Petőfiszállás, Ady E. u. 1.	76-368-044	Forgó Istvánné	A munkában megfáradt embereknek kikapcsolódást nyújtson, lehetőséget adjon beszélgetésre, szórakozásra. Segítségnyújtás, egymás segítése különböző munkákban. A klub aktívan részt vállal, a falu közösségi életében is. Hagyományörzés.
Országos Egészségfejlesztési Intézet Gyalogló Mintaklubja idősödők részére	Országos Egészségfejlesztési Intézet 1437 Budapest Pf. 839	1-428-8232 www.oefi.hu csizmadia@oefi.hu	Csizmadia Péter	A klub célja: a fővárosi lakosság nyugdíjas korú tagjai számára rendszeres, közös testmozgás biztosítása, szakmai segítség- és tanácsadás minden második kedden, a Margitszigeten a MAC stadionban. A klubfoglalkozások során a közös bemelegítés után, közös gyaloglás a Margitszigeten, utána egyéni és/vagy csoportos életmód tanácsadás az időskori egészséges életvitelhez. Alkalmanként közös klubrésztétel hétvégi vagy egyéb gyalogló rendezvényeken. A klubtagság minden nyugdíjas számára nyitott és ingyenes.

Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Életmód Klub	2440 Százhalombatta, Szent I. tér 5.	23-355-488, 06-70-264-6073 www.szaszhalombatta.hu	Nagy Terézia az Életmód Klub háziasszonya	Százhalombattán 1995. januárjától működik az Életmód Klub. Motónk „Idősen is Fiatalosan”. Pest megyében a miénk volt az első hasonló célokkal létrejött civil szervezet, országosan is csak néhány ilyen klub működött. Időseddel és időskorral foglalkozó honlapok, és hasznos internetes oldalak.
Kertvárosi Bányász Művelődési Otthon	2800 Tatabánya, Hadsereg u. 98.	34-311-639 nhilda@banyaszmuvhaz.hu	Nagyné Kiss Hilda	A Bányász Művelődési Otthon, 1976-ig közösségi házként működött. Rendszeres kulturális és művelődési tevékenysége főként a magyar népdal és népzene hagyományainak megőrzését, illetve terjesztését öleli fel. Kiemelten kezeli még a szellemi tömegsport erősítését és a filmklubtúra darabjainak terjesztését. Az intézményben tevékenykedő nyugdíjas közösségek: • Kertvárosi nyugdíjas Klub • Bányász Nyugdíjas Szakszervezet II. sz. Tatabányai Alapszervezete • Tatabányai Bányász Dalkör • Rozmaringos Bányász Egylet
Pápai Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szervezete	8500 Pápa, Fő u. 2.	06-30-287-5329	Korcsmáros József Heller Ferencné	Közösségi programok szervezése, hivatalos ügyintézés szakmai segítése, a tagság egészségmegőrzése érdekében együttműködési megállapodások létrehozása.



Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Nyugdíjas Tánckar	Jókai Mór Művelődési Központ, 8500 Pápa, Erzsébet liget 1.	06-30-287-5329	Heller Ferencné, Mészárosné Varga Veronika népművelő	Fellépés a városi és városkörnyéki rendezvényeken, fesztiválokon és egyéb nyugdíjas programokon
Margaréta Nyugdíjas Egyesület és Énekkar, Tánckar	8710 Balatonszentgyörgy, Virág u. 10.	85-377-416, 70-200-24-15	Balázs Gézáné	Az idős emberek életének szebbé, boldogabbá tétele, közös programok, kirándulások szervezése, fellépések.
„Szépkorúak” Nyugdíjas Egyesület	5530 Vésztő, Kossuth u. 43-47.	66-477-388	Bertalan Károlyné	Korosztályunk életminőségének javítása. Egyesületen belül olyan közösség kialakítása, olyan programok szervezése, amelyek egyrészt vonzóak, másrészt feloldódást jelentenek a hétköznapi terhei alól. Biztosítjuk az egyént arról, hogy van, aki odafigyel rá, együtt érez vele, szükség esetén segítő kezet nyújt. Barátok, társaság, család nélkül maradt idős emberek összefogása. Közösségi tevékenységünkkel példamutatás az utánunk jövő generációnak. A tervezgetéssel, a programokra való készülődéssel elterelni a figyelmet a magányosságról, a betegségről, az egyéb problémáiról.



Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
„Őszikék” Nyugdíjas Klub	Gödöllői Városi Könyvtár és Információs Központ, 2100 Gödöllő, Dózsa György u. 8. rendezvény terme	28-515-280 28-410-570 www.gvki.hu konyvtar@gvki.hu	Dr. Szőke Károlyné (Magdi), 28-515-537 (könyvtár olvasó terme)	Könyvtárunkba 1984 óta működik az Őszikék nyugdíjas Klub, tagjaik könyv- és irodalomszerető emberek. Programjaink főleg irodalmi jellegűek, de ezen belül igen változatosak.
Gödöllő Város Nyugdíjas Egyesülete	2100 Gödöllő, Mihály Dénes köz 1	28-420-949	Vass Károlyné elnök	A városban működő hét nyugdíjas klubot a Gödöllő Város Nyugdíjas Egyesülete fogja össze. Az Egyesülethez tartozó klubok: • Agrárklub • Általános klub • Élet az Éveknek • Erdészeti Dolgozók Klubja • Fegyveres Erők Klubja • Pedagógus Klub • Őszikék Nyugdíjas Klub
Dobó Katika Nyugdíjas Szervezet	3300 Eger, Bajcsy-Zsilinszky u. 9. (Civil Ház)	36-517-295 www.dobokatica.hu , www.eck.hu nyesz-eger@freemail.hu	Dr. Gallovits László elnök	A nyugdíjasok, illetve az időskorúak emberi, állampolgári jogainak védelme, társadalmi és anyagi jogainak érvényre juttatása, érdekeinek képviselete. Ezen belül különös gondot fordít társadalmi megbecsülésük erősítésére, egészségi- és kulturális szükségleteik kielégítésére, valamint a nyugdíjak realitétének megőrzésére.



Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Péti Nyugdíjas Klub	8105 Pétfürdő, Hősök tere 15.	88-788-907, 20-921-9811	Kárpáti Miklós	Program: Hazai és külföldi kirándulások szervezése Bakancs túra Gulyásfőzés Közösségi programok
Nitrogénművek Zrt. Vegyszer Szakszervezet Nyugdíjas Klub Pétfürdő	Közösségi Ház, 8105 Pétfürdő, Hősök tere	88-478-311, 20-362-5833	Keresztes Pálné	Évek során nagyon sok kirándulás élményével lett gazdagabb a nyugdíjas klub. Nyugdíjasainkat minden év végén meglátogatjuk, az egyedül élő idős és beteg tagjainkat kis kacsányi csomaggal ajándékozunk meg. Az önkormányzattól kapott támogatást, közös rendezvényeinkre, valamint beteglátogatásra fordítjuk.



Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Időbank Százhalombatta	2440 Százhalombatta, Erkel Ferenc krt. 38 II/7.	06-20-347-6000 vigagnes76@gmail.com vigagnes76@freemail.hu	Víg Ágnes	Olyan közösség létrehozása, ahol fenntartások nélkül segítséget tudunk adni azoknak, akik azt igénylik és elfogadni és képesek Segíteni a rászorulókat. A munkanélküliek, hajléktalanok lelki támogatása és szocializálásuk fenntartása. Hosszabbtávú programok szervezése, ahol a városlakók, civil szervezetek segítségével, lakóközösségünk tudjuk segíteni, ápolni. Rendezvények szervezése / konkrét programok, pl.; közeli kiserdőnk rendberakása). Olyan dolgok megvalósítása ahol, nem csak az időbank regisztrált tagjai tudnak részt venni. Rendszeres, szervezett személyes találkozó a tagok számára.
Zalaegerszegi Nyugdíjas Pedagógus Egyesület	8900 Zalaegerszeg Honvéd u. 4	92- 311-705, 06-30-361-8440	Dr. Oroszy Zoltán	Zalaegerszegi Nyugdíjas Pedagógus Egyesület, Eötvös József díjjal kitüntetett szervezet, melynek célja, a Zalaegerszeg városában élő, közel 700 fő, zömében nyugdíjas pedagógus szociális segítése, kulturális, egészségügyi és egészségvédelmi tájékoztatása, ismeretterjesztő előadások tartása, a megye, a régió, az ország, és az elérhető Európa megismerése, a közösségi élet időskori lehetőségeinek biztosítása.



Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Csopak Nyugdíjas Klub	8229 Csapok, Balaton u. 15	87-446-289 lenartzs@hu.inter.net	Guáth Imre elnök Lénárt Józsefné	Tartja a mondás: Ahhoz, hogy történjen valami, nem elég csak álmodni, beszélni róla, hanem tenni, cselekedni kell érte. Igazolja ezt a Csapok Nyugdíjas Klub létrejötte és eddigi működése. Abban teljes volt az egyetértés, hogy Csapok közeléből hiányzik egy olyan civil szervezet, amely a nyugdíjasok összefogását, érdekvédelmét, életkörülményeinek javítását tűzi zászlajára.
Nyugdíjas Kiránduló Klub	VOKE József Attila Művelődési Központ. 2120 Dunakeszi, Állomás sétány 17.	06-27-543-225 info@vokejamk.hu www.vokejamk.hu	Bálintné Eszter, Terbéné Csöpi	A klub célja, hogy a nyugdíjasok családlás körben érezzék magukat, pótoljuk a magányosok számára a családot, a társat és közösen fedezzük fel hazánk szépségeit, kultúráját és múzeumaink rejtett kincseit. Közösen szórakozzunk, és egymáshoz alkalmazkodva odafigyeljünk MIN-DENKIRE. Itt mindenki „családtag”, csak így is viselkedjünk egymással!
Tótkomlói Rozmár Szenior Úszó Klub	5940 Tótkomlós, Zamenhof u. 5	06-30-412-7879 kancso@mail.totkomlos.hu www.rozmarok.dox.hu	Kancsó János elnök	A Tótkomlói Rozmár Szenior Úszó Klub Egyesület 2004. augusztus 7-én alakult meg. Bejegyzett, közhasznú minősítésű, önkormányzati elven működő érdekvédelmi és érdeklépviseleti szervezet. Jelenleg 27 egyesületi tagunk van.



Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Győr-Moson-Sopron Megyei Pannon Nyugdíjas Szövetség	9021 Győr, Szent István út 7.	96-527-045 pannonszovetseg@mail. jaisz.hu http://pannon.jaisz.hu	Nagy Péter elnök Merkli Józsefné ügyvezető elnök	v
Százhalombattai Nyugdíjas Pedagógus Klub Egyesület	2440 Százhalombatta, Arany J. u. 1		Harangozó Sándorné, klubvezető	Idézzük a nyugdíjasok dalából a ne- künk legjobban tetsző versszakot: „Nyugdíjas klub hová összejárunk, Benne szintén otthonra találunk, Legyen minden együtt óra, Békesség és öröm hordozója!”
Csörsz” Művelődési Központ	1124 Budapest, Csörsz u. 18	319-9854 info@csorsz.hu www.csorsz.hu	Hambuch Gerda	Programok: • Nyugdíjas Bridzs Klub • Szupernagyi Népdalkör • Nyugdíjas Torna • Nyugdíjas Filmklub és Teaház • Szabad egy táncra?



Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
NATIK, Nóka XVIII. Kerületért Alapítvány	1181 Budapest, Darányi Ignác u. 73	296-0884 natik@natik.axelero.hu synergia@axelero.hu www.natik.axelero.net	Mogyorósiné dr. Pécsi Ildikó Kocsmárné A. Éva	A segítők és rászorulóknak egymásra találásának elősegítése, a segítségnyújtás leegyszerűsítése és ösztönzése. Véleményünk szerint, ha ennek nincs komoly egészségügyi akadálya, minden ember rendelkezik olyan tudással, képességgel, készséggel, ami mások számára hasznos, értékes lehet. Az effajta karitatív tevékenység, segíti az emberek önértékelésének javítását, a közösségért végzett munka összehozza az embereket, ezáltal hozzájárul az egészséges lokálpatriotizmus megteremtéséhez.
Németvölgy Gondozási Központ	1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 34-36.	457-0648, 457-0649 kelemen.viktoria@1gk. bp12ker.hu	Kelemen Viktória	A Németvölgy Gondozási Központ 1977 óta áll a kerület időseinek szolgálatában. Az intézmény a 30 éves évfordulóját már a Beethoven utcái, új épületben ünnepli. Az intézményben dolgozók valamennyien azon fáradoznak, hogy az idősek magányát oldják, a hiányzó családi gondoskodást pótolják és tartalmas, hasznos időtöltésre adjanak lehetőséget.

Név	Cím	Telefon, honlap, e-mail	Képviselő	Cél
Nagyzugló Törökör Kulturális és Szociális Közhazsnú Egyesület	1142 Budapest, Civil Szervezetek Háza, Padlízán u. 11-13.	06-20-330-9395	Módos Béla elnök	<p>Az egyesület 1997-ben alakult 34 fővel. Az elmúlt évek alatt Zugló egyik legnagyobb egyesületévé vált, melynek célja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nagyzugló Törökör hagyományainak ápolása. • Együttműködés kialakítása a helyi történelmi klubokkal. • Nagyzugló Törökör kulturális életének összefogása. • A kerület állampolgárainak érdekeinek olyan témákban, ami a napi életükben jelentkezik. • Együttműködés az önkormányzati szervekkel. Kerületi önkormányzattal közös koszorúzás • Feladatunk Nagyzugló Törökör területén felkutatni az olyan idős embereket akik szociálisan kiszolgáltatottak és segítségre szorulnak. Segítségnyújtás a rászorulóknak • Anyák Napja megünneplése • Karácsony megünneplése és adományszolgáltatás • Szabadidős tevékenység (kirándulások) • Orvosi tanácsadás, vérnyomásmérés, vércukormérés, • Természetgyógyászat és oktatás • Gyógytorna • Környezetvédelem

A találkozó keretében bemutatkozó, sikeres közösségi programok

„Nyitott Műterem”

1997 márciusában hoztuk létre a „Nyitott Műtermet”, a III. számú Gondozási Központ (Nyugdíjas ház), I. emeleti használaton kívüli büféjében (Budapesten a VII. kerület, Dózsa György út 46.).

A programot, Ghyczy György rajztanár-festőművész irányítja.

A műterem eredeti célja, egy egyszerű kuriózumteremtés.

Bárki, idős vagy fiatal, akár az utcáról is bejöhessen és beleszagolhasson egy festőműterem illatába, megismerhesse az itt zajló munkát, találkozhatson egy festőművésszel, hogy a számára érthetőbbé váljon a művészet miszticizmusa. A „Nyitott Műterembe” járók, kor szerinti megoszlása az idők során, sokat változott. Az első években, főleg a fiatalabb korosztály (16-31 éves), látogatta a műtermet és néhány 60-70 éves érdeklődő.

Mára ez teljesen átrendeződött. **A társaság jó része 50 és 80 év közötti.** Ezzel együtt változott a műterem szellemi funkciója is. Elgondolkodtunk azon, hogy mi az oka a korosztály-váltásnak, és számunkra világossá vált, hogy **az idők életminősége jelentősen javul, ha ehhez a társasághoz tartozónak érezhetik magukat.**

Nyitott Műterem, III. sz. Gondozási Központ

1075 Budapest, Dózsa György út 46.

Telefon: 341-5533, 322-7496

Vezető: Ghyczy György festőművész

Szépkorúak Sportfesztiválja

Helyszín: Fonyódliget, Somogy Megyei Gyermektábor, Fonyódliget, Virág u. 77.

Időpont: 2007. augusztus 22. 10.00 órától - 17.00 óráig.

Rendező: Magyar Szabadidősport Szövetség

1146. Budapest, Istvánmezei út 1-3. Telefon: 460-6815, 460-6816,

Fax: 460-6817, Email: info@masport.hu, Honlap: <http://www.masport.hu>

A sportnap résztvevői: Bármely nyugdíjas igazolvánnyal rendelkező résztvevő magyar állampolgár. A résztvevők együtt versenyeznek, majd őket az eredményszámításnál az alábbi kategóriákban vesszük figyelembe.

Világ Gyalogló Nap

2007. Október 07.

(Magyar Szabadidősport Szövetség felhívása)

Gyalogolni mindenki tud, gyalogolni egészséges, gyalogolni jó!

Jöhetnek kövérek és soványak, alacsonyok és magasak. Jöjjenek bátran azok is, akik korábban egyáltalán nem sportoltak. A súlyfelesleg sem akadály, a gyaloglás az ízületeket nem károsítja. A rendszeres, helyes technikával végzett gyaloglás után frissebbnek és erősebbnek érezzük magunkat, légzésünk mélyebb és szabályosabb lesz. A gyaloglás jobb és olcsóbb a gyógyszerekénél

Ez évben is október első hétvégéjén, október 7-én kerül sor a World Walking Dayre, vagyis a Világ Gyalogló Napra. Az országos verseny koordinációját, irányítását a szabadidősport világszervezetétől a Trim and Fitness International Sport for All Association-tól (TAFISA) kapott felhatalmazás alapján a Magyar Szabadidősport Szövetség, a rendezvény lebonyolítását a helyi szervezők végzik.

Nyugdíjasok a nyugdíjasokért

100 nyugdíjas szakember kínál kedvezményes munkavégzést, a szolgáltatást igénylő nyugdíjasok részére. A Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége (NYUBUSZ), olyan nyugdíjas szakemberek jelentkezését várja (írásban), akik a régebbi típusú háztartási gépek (mosógép, hűtőgép, rádió, TV, porszívó stb.) szereléséhez is értenek. Keresünk még: gázszerelő, üveges, burkoló, cipész, kőműves, sírköves, parkettázó nyugdíjas szakembereket. Írásos jelentkezésüket várjuk! A jelentkezés folyamatos.

„Gyermekmegőrzés”

Gyermekmegőrzést tervezünk, hogy néhány órás gyermekfelügyelettel segítsük a kismamákat, ügyes-bajos dolgaik intézésében. Ehhez keresünk gyermekszerető és önkéntes munkát vállaló, nyugdíjasokat. Ha olvasóink között valakinek kedve támad és érdeklődik a téma iránt, keressen meg minket és vegyen részt munkánkban!

„Jogsegélyszolgálat”

A NYUBUSZ, 18 éve működik. A Főváros kerületeiben tevékenykedő, 60 szervezetén keresztül képviseli, közel 600.000 budapesti nyugdíjas érdekeit. Jogsegélyszolgálat: hétfőtől-csütörtökig 10-13 óráig.

„Fogyasztóvédelem”

A Fővárosi Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőséggel kötött együttműködési megállapodás értelmében nyugdíjas aktiváink segítik a Főfelügyelőség ellenőrző munkáját. Rendszeresen átadjuk a feltárt hiányosságok listáját. Ehhez a munkához várjuk „szemfüles” nyugdíjasok jelentkezését!

Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége (NYUBUSZ)

1054 Budapest V., Akadémia utca 1. (fsz. 45.), Telefon/Fax: 269-5859,

E-mail: postmaster@nyubusz.axelero.net

„DélUtán” lelkeségély telefonszolgálat

Rohanó világunkban az idősödő emberek egyre jobban kirekesztődnek a mindennapi élet eseményeiből. Nehezen élik meg az évek múlását, kapcsolataik elvesztését, a magányt, a betegséget, a családon belüli szerepváltozásokat. Krízishelyzetben gyakran magukra maradnak. Öngyilkossági gondolataikkal, kiszolgáltatott helyzetekben nincs kihez fordulniuk.

Ha a rászoruló névtelenül felhívhat egy segélyvonalat, akkor szabadon elmondhatja, olykor önmaga előtt is titkolt gondolatait, nem kell szembesülnie a fogadó gesztusaival, ítéletalkotásával. Élvezheti az együttgondolkodás, az empátia és az anonimitás előnyeit.

Ilyen gondolatok hívták életre 1998-ban a DélUtánt, az idős emberek lelkeségély szolgálatát, amely a hét minden napján (hétfőn és az ünnepnapokon is) 18-tól 21 óráig ingyen hívható. A hívásokat két telefonvonalon, 26 felkészült önkéntes fogadja. Megterhelő munkájukat ők is (az alapítvány vezetősége is) minden ellenszolgáltatás nélkül végzik. Az eredetileg orvos, jogász, pszichológus, szociális munkás, pedagógus stb., foglalkozású önkéntesek szigorú válogatás és több-hónapos képzés után foglalkhattak el helyüket a telefon mellett. A szakmai felkészítésben részt vállalt Bakó Tihamér, Barcy Magdolna, Beáta Bishop, Buda Béla, Buza Domonkos, Iván László, Polcz Alaine, Popper Péter, hogy csak néhány nevet említsünk.

A DélUtán eredeti célkitűzése szerint anonim támaszadó beszélgetések ingyenes lehetőségét nyújtja az ország bármely településén élő idős embereknek. A célkitűzés változatlan, a támaszadó beszélgetések határait azonban (az idős emberek kéréseit teljesítve) fokozatosan bővíteni kellett. Ma már heti rendszerességgel van orvosi tanácsadás, havi rendszerességgel ingyenes jogi és kéthetenként betegjogi tanácsadás is.

DélUtán az idős és 45 év feletti emberek ingyenesen hívható lelkeségély szolgálata. Ügyelet minden nap: 18 és 21 óra között a 06 80 200 866 számon

Honlap: www.delutan.hu

E-mail: info@delutan.hu

Ingyenes orvosi, jogi és betegjogi tanácsadás, valamint mediáció, amelyre jelentkezni lehet a 06-30-377-9030 számon és e-mailben: mediacio@delutan.hu

„Önkéntes segítők” Magyar Vöröskereszt

A Magyar Vöröskereszt által szervezett programokban, akciókban szem előtt tartja az időskorból fakadó specialitásokat. Az idősebb korosztály körében nagyon kedveltek a ré-

szükre és közösen szervezett kirándulások, ünnepségek, találkozások, és az ezekkel egybekötött, egészségvédelemmel kapcsolatos előadások, önkéntes segítő tevékenységek. Napjainkban az idős emberek jobban képzettek, egészségesebbek, mint régen. Sokan elegendő idővel és elszántsággal rendelkeznek, hogy szervezetünkben önkéntesként tevékenykedjenek. A Magyar Vöröskereszt mintegy 40 ezer önkéntese között számos idős ember tevékenykedik. Céljaink elérésében, feladataink elvégzésében nagymértékben számítunk rájuk. Megyénként, a Vöröskereszt szervezetek sajátosságainak megfelelően, más és más programokkal várják az érdeklődőket, más és más önkéntes programba kapcsolódhatnak be a másokért tenni akarók.

Az előzőekben felsorolt és további speciális szolgáltatások pontos megismerése, valamint a programokhoz való csatlakozás érdekében javasoljuk, hogy keressék meg a megyei szervezeteket.

Érdeklődés: Salgó Zoltánné (Budapest)

Telefon/Fax: 311-3660

„Kattints rá, Nagyi!” idősök Internet oktatásának országos képzési hálózata

Budapesti Művelődési Központ

Magyarországon, a helyi közösségek művelődését hagyományosan a területi lefedettséggel működő, közművelődési intézmények szervezik. Az időskorúak művelődési kínálatában is a művelődési házak programjai a meghatározók. Szinte nincs olyan közművelődési intézmény, amelyben ne működne idősök klubja, köre.

Az időskorúak csoportjai és programjai az alapítástól megtalálhatók a Budapesti Művelődési Központban is. Szakmai szolgáltató és tanácsadó intézményként igyekszik a fővárosi közművelődési intézmények idősök érdekében kifejtett tevékenységét információs, képzési és módszertani szolgáltatásokkal támogatni.

További információ: www.nagyi.bmknet.hu

EZÜSTNET – Internetező Idősök Országos Hálózata

További információ: www.ezustnet.hu

„Tízezer Lépés”

A „Tízezer Lépés” program célja, hogy civil klubok alakuljanak, amelyek testedző gyaloglók részére a rendszeres foglalkozás lehetőségét biztosítják, s így segítenek a testmozgásban gazdagabb, egészségesebb életmódot elsajátítani. A közösség erejével, a lépésszámláló ösztönzésével, szakemberek vezetésével könnyebb idősebb korban is átállni a rendszeres sport-gyaloglásra.

Tízezer lépés” Országos Klubhálózat

Budapest

Magyar Szabadidősport Szövetség

1068 Budapest, Istvánmezei út 1, 3.

Képviselő: Salga Péter, Telefon: 460-6815, E-mail: masport@axelero.hu,

Honlap: www.directinfo.hu/masport

Ajánlott linkek:

http://www.stratek.hu/archivum/images/pdf/030917_kormbiz_napirend2.pdf

Kormányzati Időügyi Nemzeti Cselekvési Program

<http://www.szeniorfoglalkoztatasi.hu>

<http://www.idosbarat.hu>

<http://gerontologia.lap.hu/>

<http://nyugdijas.linkcenter.hu/>

<http://www.internettudakozo.hu/index.html?pagid=IT0100000000EECCB23>

Idősek otthona oldal

<http://www.eletetazeveknek.hu/>

<http://nagyi.bmknet.hu/>

„Kattints rá, Nagyi!” program hivatalos honlapja

<http://bmk.ahol.com/kulturprojekt/bmk/rendezveny.asp>

Budapesti Művelődési Központ – rendezvénytárlap

<http://www.bigben.hu/50+nyelvtanfolyamok.htm> és

<http://www.ef.co.hu/master/tl/ef-methodology/senior-academic-management.asp>

50+ nyelvtanfolyamok senior korúak részére

<http://www.tizezerlepes.hu>

Tízezer lépés programról

Külföldi internet címek

<http://www.sfu.ca/iag/>

International Association of Gerontology

<http://www.geron.org>

The Gerontological Society of America

<http://www.ioq.wayne.edu>

Wayne State University Institute of Gerontology

<http://www.sfu.ca/grc>

Simon Fraser University Gerontology Research Centre and Department of Gerontology,
Canada

<http://hss.fullerton.edu/gerontology/socsourc.htm>

California State University, Fullerton Gerontology sources and links

Hivatkozások:

- 1 A gerontológia (géron = öregember, -ológia = tudomány, tan) az öregedési folyamat tudományos vizsgálatát jelenti. Alap- és alkalmazott kutatásokkal vizsgálja az életfolyamatok időben előrehaladó változásait, valamint az öregedés orvosi és szociális vonatkozásaival is foglalkozik. A geriátria (idősgyógyászat), a gerontológia egyik ága, szakemberei az idősek egészségügyi problémáival foglalkoznak. A geriátria megelőző, gyógyító és rehabilitáló idősorvoslás.
- 2 1945 Amerikai Gerontológiai Társaság; 1956 Szovjet Gerontológiai Intézet stb.
- 3 „Az öregedést úgy definiálhatjuk, mint a szervezet reprodukciós érettsége után fellépő progresszív funkcionális kapacitáscsökkenést.”
„Az öregedés időben elkerülhetetlenül és törvényszerűen kiszélesedő, jóval az öregkor előtt fejlődő, soklépcsős biológiai folyamat....”
- 4 SE Közegészségtani Intézet: Az öregedés közegészségügyi vonatkozásai.
Forrás: www.kozegeszsegtan.sote.hu/magyar/oktatas/anyagok/fok_15_gerohigiene.pdf
- 5 SE Közegészségtani Intézet: Az öregedés közegészségügyi vonatkozásai.
Forrás: www.kozegeszsegtan.sote.hu/magyar/oktatas/anyagok/fok_15_gerohigiene.pdf
- 6 SE Közegészségtani Intézet: Az öregedés közegészségügyi vonatkozásai.
Forrás: www.kozegeszsegtan.sote.hu/magyar/oktatas/anyagok/fok_15_gerohigiene.pdf
- 7 Kravalik Zsuzsanna: Európai Kitekintő. Az Időspolitika Gyakorlata az Európai Unióban Községi és Tagállami Szinten (tanulmány) Forrás: www.ncsszi.hu/idosugyi/eu-idos.doc
- 8 SE Közegészségtani Intézet: Az öregedés közegészségügyi vonatkozásai.
Forrás: www.kozegeszsegtan.sote.hu/magyar/oktatas/anyagok/fok_15_gerohigiene.pdf
- 9 Forrás: www.healthyageing.nu
- 10 Healthy Ageing – A Challenge For Europe. The Swedish National Institute of Public Health R 2006:29
- 11 A Program neve indulása óta többször változott:
2001-ben kormányhatározattal elfogadott: **EGÉSZSÉGES NEMZETÉRT NÉPEGÉSZSÉG-ÜGYI PROGRAM 2001-2010**
2003. április: 46/2003. (IV.16.) (OGY Határozat): **EGÉSZSÉG ÉVTIZEDÉNEK JOHAN BÉLA NEMZETI PROGRAMJA**
2004-től a „Johan Béla botrány után” már mindenütt csak így szerepelt: **NEMZETI NÉPEGÉSZ-SÉGÜGYI PROGRAM**
2006. februártól: 4/2006. (II.8.) (OGY Határozat): **EGÉSZSÉG ÉVTIZEDÉNEK NEMZETI PROGRAMJA**
- 12 Forrás: Az időskorú népesség jellemzői és életkörülményei, Budapest 2004. KSH Kiadványiból szerkesztette S. Molnár Edit
- 13 Forrás: www.mikrocenzus.hu/mc2005_hun/kotetek/idos/02_ert.pdf

- 14 Forrás: Az időskorú népesség jellemzői és életkörülményei. Budapest 2004. KSH kiadványaiból összeállította S. Molnár Edit
- 15 Forrás: Az időskorú népesség jellemzői és életkörülményei, Budapest 2004. KSH Kiadványaiból szerkesztette S. Molnár Edit
- 16 SE Közegészségtani Intézet: Az öregedés közegészségügyi vonatkozásai.
Forrás: www.kozegeszsegtan.sote.hu/magyar/oktatas/anyagok/fok_15_gerohigiene.pdf
- 17 SE Közegészségtani Intézet: Az öregedés közegészségügyi vonatkozásai.
Forrás: www.kozegeszsegtan.sote.hu/magyar/oktatas/anyagok/fok_15_gerohigiene.pdf
- 18 SE Közegészségtani Intézet: Az öregedés közegészségügyi vonatkozásai.
Forrás: www.kozegeszsegtan.sote.hu/magyar/oktatas/anyagok/fok_15_gerohigiene.pdf
- 19 Forrás: Legjobb gyakorlatok. www.szmm.gov.hu/download.php?ctag=download&docID=501/o
(hozzáférés: 2007-06-05)
- 20 Forrás: Legjobb gyakorlatok. www.szmm.gov.hu/download.php?ctag=download&docID=501/o
(hozzáférés: 2007-06-05)
- 21 Az Egészségügyi Minisztérium a Népegészségügyi Program keretében A „Települési és kistérségi egészségfejlesztési programok” területén kiírt pályázati felhívására beérkezett 2006. évi nyertes pályázati anyagból
- 22 Az Egészségügyi Minisztérium a Népegészségügyi Program keretében A „Települési és kistérségi egészségfejlesztési programok” területén kiírt pályázati felhívására beérkezett 2006. évi nyertes pályázati anyagból
- 23 Forrás: Legjobb gyakorlatok. www.szmm.gov.hu/download.php?ctag=download&docID=501/o
(hozzáférés: 2007-06-05)
- 24 Forrás: www.romnet.hu/bemutat/uer.html (házzáférés: 2007-06-06)
- 25 Forrás: <http://nagy.bmknet.hu/> (hozzáférés: 2006.06.06.)
- 26 Forrás: <http://www.bigben.hu/50+nyelvtanfolyamok.htm> (hozzáférés: 2006.06.06.)

