

# ProAge

## Felkészülés az aktív időskorra

2018-1-HU01-KA204-047707

Harmadik hírlevelünkben bemutatjuk a Partnerség 3. nemzetközi találkozóját, norvég partnerünknek a projekttel kapcsolatos főbb kutatási eredményeit, továbbá az elmúlt időszak néhány érdekes tudományos és társadalmi érzékenyítő programját az időskorral kapcsolatban. Képeket mutattunk a Szlovéniában népszerű 1000 lépés című kezdeményezésről. A művészetek képviselői is érzékenyek az időskor témáira, két kiváló és népszerű színművész adja elő Magyarországon több településen Christian Gundlach: Batang felé c. drámáját. Alzheimer Világnap – „Nem vagy egyedül” séta a demenciával élőkért programot is bemutatjuk a kedves Olvasónak.

### *A III. Nemzetközi találkozó*



*A budapesti nemzetközi projekttalálkozó résztvevői, 2019. augusztus 26.*

A PROAGE projekt harmadik nemzetközi találkozója Budapesten zajlott a XV. kerületi partnerünknel, 2019. augusztus 26-27-én. A projekt résztvevői beszámoltak az egyes partnereknél zajló szellemi termék készítés helyzetéről, a jelenleg folyó munkákról.

Megismerkedtek továbbá a XV. kerületben folyó idősgondozással, a demens nappali ellátással és a kerületben működő civil egyesületek kulturális tevékenységével. Az eredetileg tervezett ütemhez képest személyi változások miatt a szellemi termékek elkészítésének határidejét 2019. november 20-ra módosították. Ekkorra nyújtja be minden partner az általa elkészített modult és az ahhoz kapcsolódó módszertani anyagot. A következő nemzetközi találkozó 2019. november 26-27-én lesz Alsómocsoládon, ahol a partnerek bemutatják és megvitatják a már elkészült szellemi termékeket, valamint az anyagok fordítását, terjesztésük módját a következő időszakban.

## **Norvég partnerünk néhány kutatási eredménye a projektben**

### ***Az önkéntesség javítja az időskorúak életminőségét***

2019 májusa és júniusa során a Bjerkaker Learning Lab felmérést készített a Civil Szervezetek Szövetsége (The Association of NGOs, Frivillighet Norge) szervezettel Norvégiában.

A Civil Szervezetek Szövetsége szervezet egy konszenzuson alapuló ernyőszervezet, amely magában foglalja az összes önkéntességgel foglalkozó szervezetet az önkéntes szektorban. A szövetség mintegy 300 tagszervezetet foglal magában, ezek mintegy 50 000 kisebb közösségből tevődik össze. Norvégiában összeségében körülbelül 100 000 civil szervezet működik.

A felmérés célja az volt, hogy információt gyűjtsön azzal kapcsolatban, hogy Frivillighet Norges tagszervezetei miként gondolkodnak és cselekednek az idősebb tagokkal kapcsolatban (62+), az idősebb korosztályból mennyien lesznek tagok e szervezetekben és hogy az időseket fontos erőforrásként veszik-e figyelembe vagy ez kevésbé jelenik meg szempontként a szervezetekben.

Ennek érdekében 284 kérdőívet küldtek ki különböző civil szervezetnek, melyből 107 választ kaptak vissza, ami közel 40%-os válaszadást jelent. 36 válasz érkezett nemzeti civil szervezetektől és 71 regionális illetve helyi civil szervezetektől. Frivillighet Norge megfelelőnek/jónak tartja a válaszok képviselőtét/résztvételi arányát és számait. A felmérésben részt vevő szervezetek többsége szerint az idősek fontosak és értékesek számukra.

Az egyik kérdés a következő volt:

Milyen önkéntes feladatokat tudnak ellátni az idősek a szervezetekben?

A következő válaszok születtek:

- lehetnek vezetőségi/igazgatósági tagok
- részt vehetnek és hozzájárulhatnak más önkéntes feladatok elvégzéséhez
- szervezhetnek közösségi rendezvényeket
- részt vehetnek a kurzusainkon és egyéb tanulási, oktatási tevékenységekben
- részt vehetnek és aktívak lehetnek összejöveteleken, találkozókön
- segíthetnek más időseknek
- részt vehetnek az adminisztratív feladatokban.

A jelentés írója és vezetője Sturla Bjerkaker volt, aki a képen a teljes jelentést és egy sajtóközleményt tart a kezében, melynek üzenete: "az idősek fontosak az önkéntes szektor számára". Ezt az újságot – Kommunal Rapport – minden megválasztott megyei és helyi önkormányzat tagja olvassa Norvégiában.

Statisztika

A Norvég Nemzeti Statisztikai Iroda új előrejelzést adott közre az idősekkel kapcsolatban: A 70 év feletti idősokorúak aránya 2060-ra 21%-ra emelkedik. Ez az arány 2018-ban 12% volt. A növekedés a 80 év felettiéknél lesz különösen észrevehető. Az idősödés a vidéki területeken lesz a legerősebb. 2040-re már a lakosság 35%-a lesz 70 év feletti.



**« A jövőben nagyobb felelősséget kell vállalnunk saját öregedési folyamatunkért. »**

G.J Bekkevold, a Kereszténydemokrata Párt képviselője



A beszámoló arra a következtetésre jut, hogy az idősök aktivitása az önkéntes szektorban kettős haszonnal jár: az önkéntes szektor, a civil szervezetek és a közösségek által támogatott szervezetek nyerne az idősök aktív hozzájárulása révén. Továbbá, az időskorúak életminősége is javul és hosszabb életet élnek, ha aktívan részt vesznek a civil szervezetek munkájában.

Sturla Bjerkaker

### **„AZ ÖREGEDÉS AKTUÁLIS KÉRDÉSEI” volt a címe 22. Soproni Tudományos Tanácskozásnak 2019. október 13-15 között**

A konferencia szervezői:

Az Idősök Európai Háza Alapítvány, a Sopron Egészségügyéért Alapítvány, a Magyar Gerontológiai és Gerátriai Társaság, a Magyar Szociálpolitikai Társaság és a Soproni Szociális Intézmény.

A tanácskozáson közel harminc előadás hangzott el sokféle, az idősödéssel kapcsolatos témában. Az előadók között szerepelt két államtitkár, egyetemi kutatók, gyakorló orvosok, az egyház képviselői, az Alzheimer cafék vezetői, a nyugdíjbiztosítás szakemberei, háziorvosok, pszichológusok, stb. A résztvevők egy rövid osztrák kiránduláson is részt vettek. Az előadók között volt Prof. Bertel Franciaországból, akinek jelentős szerepe volt a hazai Alzheimer cafék elindulásában és Dr. Menyhért Miklós, aki elindította ezt a mozgalmat idehaza a győri Alzheimer Café megalapításával. A tanácskozáson határon túli, erdélyi szakemberek is részt vettek.

## Társadalmi érzékenyítő programok a demenciával élőkért

„NEM VAGY EGYEDÜL” címmel országos séta felhívást kezdeményezett a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság. Az akció az **EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-00001 „A Szociális Ágazat Módszertani és Információs rendszereinek megújítása”** c. kiemelt projekt keretében zajlott azért, hogy nagyobb figyelem irányuljon a betegségben élők és hozzátartozóik felé. A sétához 20 település csatlakozott szerte az országban, több százan fejezték ki szolidaritásukat a demenciával élőkkel.

A séta mellett „*MŰVÉSZETEKKEL A DEMENCIÁVAL ÉLŐKÉRT*” címmel szerveztek országos akciót, melynek eredményeként 11 településen mutatták be Christian Gundlach: Batang felé című darabját Koltai Róbert és Szirtes Balázs főszereplésével, Gaál Ildikó rendezésében.



Művészeti előadások, gyermekrajz kiállítás és zenés programokon keresztül is megismerhette a lakosság, hogy a szellemi hanyatlás megelőzésében milyen sokat segít a zene, tánc, ének, mozgás és a kreatív művészeti foglalkozások. A kutatások szerint ezekkel a foglalkozásokkal csökkenthető a stressz, a szorongás, nő az önbizalom, javul a hangulat; az öröm és a sikerélmény hatására a demenciával élők és gondozóik életminősége is javul.

*EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-00001 „A Szociális Ágazat Módszertani és Információs rendszereinek megújítása” c. kiemelt projekt részeként az Alzheimer Cafék elterjesztése és munkájuk támogatása érdekében megállapodást kezdeményeztek az Önkormányzatokkal, hogy minél több településen működhessen ez a segítő közösségi forma.*

AC koordinátor E-mail: [jobbagy.maria.agnes@szgyf.gov.hu](mailto:jobbagy.maria.agnes@szgyf.gov.hu)

BATANG FELÉ  
tragikomédia



KOLTAI RÓBERT

SZIRTES BALÁZS

KOLTAI RÓBERT és SZIRTES BALÁZS főszereplésével  
CHRISTIAN GUNDLACH írása alapján,  
GAÁL ILDIKÓ rendezésében.

A darab izgalmas lélektani játék arról, hogyan lesz két vadidegen emberből számi páros. Mindegyik megy a maga abszurd útján a vég felé, és mégis mosolygunk, meg néha könnyezünk is. Sokat nevetünk, kicsit sírunk.

HELYSZÍN: Zajti Ferenc Kulturális Központ (4244 Újfehértó, Fő tér 3. sz.)

IDŐPONT: 2019. december 1. (vasárnap) 18.00 órától

JEGYÁRUSÍTÁS: Zajti Ferenc Kulturális Központ (4244 Újfehértó, Fő tér 3. sz.)

Cserbán József - Vasvári Pál Tagintézmény Iskola  
(4244 Újfehértó, Kókény utca 22. sz.)

Modus Alapítvány (4244 Újfehértó, Eötvös J. út 13. sz.)  
Telefonszám: 06 20 213 0018 E-mail: modus@modus.hu

JEGYÁR: 2500 Ft

A rendezvény létrejöttét az újfehértói vállalkozók támogatják!

Kérem, készpénz fizetési számla igényét a jegyvásárlás során jelezni sziveskedjen!

Bővebben a darabról magyarul: [http://szocialisportal.hu/web/guest/hir-megjelenito/-/journal\\_content/56/10181/221734?fbclid=IwAR1udUnyyO3KpczcSmbi7pSvJnE0YS63NKW9uNntcB60t\\_dlrwuuu9PXKLg](http://szocialisportal.hu/web/guest/hir-megjelenito/-/journal_content/56/10181/221734?fbclid=IwAR1udUnyyO3KpczcSmbi7pSvJnE0YS63NKW9uNntcB60t_dlrwuuu9PXKLg)

## Az aktív időskor felnőttoktatási dimenziója

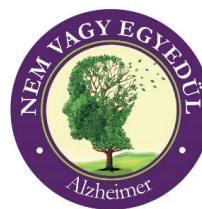
Az idei belgrádi beiktatási ünnepségen ProAGE partnerünk Sturla Bjerkaker adja át Albert Melo professzornak (balról) (Portugália) azt az oklevelet, mely tanúsítja, hogy beválasztották a Felnőttoktatás Hírességei közösségbe. Albert Melo az Algarvei egyetem emeritus professzora és a portugál Felnőttoktatási Szövetség elnöke. Professzor Melo és Sturla Bjerkaker együttműködnek a „Írástudással a demokráciáért” c. projektben, melyet Portugália hangol össze.



## Budapest Főváros XV. kerület – Rövid hírei

- Budapest Főváros XV. kerülete (Területi Gondozás - Levendula program keretében) Alzheimer Világnapot szerzett.
- Csatlakozott a "Nem vagy egyedül" sétához, melynek keretében közel 150 embert mozgattunk meg. A sétát követően 4 előadás került megszervezésre a témával kapcsolatban, ami kiemelendő, hogy ebből 3 előadás a készülő tananyag témaköreit ölelte át.
- A XV. kerület 2019. augusztus és szeptember hónapban demencia szűrést és egyéb időskori betegségekkel kapcsolatos szűrőprogramokat szervezett, melynek mottója "az egészségesebb kerületért" volt. Bővebb információ: <https://www.bpxv.hu/hirek/az-egeszsegesebb-keruletert>.
- Megrendezésre került a szokásos Alzheimer Café és a Hozzátartozói csoport program.

## Alzheimer Világnap - 2019. szeptember 26. „Nem vagy egyedül” séta a demenciával élőkért



Európában több mint hétmillió ember érintett a demenciával. Hazánkban közel 200 ezer embert érinthet közvetlenül a betegség. Becslések szerint évszázadunk közepére 135 millió lesz a betegséggel érintettek száma a Földön.

Az Alzheimer világnap célja, hogy világszerte emlékeztessen a demencia – ezen belül az Alzheimer kór terjedésére, az ebből adódó problémákra. Információt adjon a betegségről, **a demenciával élők és családjaik problémáiról, felhívja a figyelmet** a betegséggel élők körülményeinek javítására, a társadalmi összefogás szükségességére. Az Alzheimer Világnap alkalmából megrendezett sétához idén az ország 20 településéről csatlakoztak.

A XV. kerületben az Alzheimer Világnap alkalmából megszervezett rendezvény lebonyolítására 2019. szeptember 26-án került sor. A rendezvény a „Nem vagy egyedül” országos séta a demenciával élőkért címen került meghirdetésre. A programhoz csatlakoztak a kerület nyugdíjas klubjai, az Időseket Segítő Szolgálatok ellátottai és a civil szervezetek is.

A Területi Gondozás munkatársai az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat előtt fogadta a programon résztvevőket, majd 9.30 órakor elindult a figyelemfelkeltő séta, melyet a XV. kerületi Fúvószenekari Egyesület vezetett a Fő tér felé.



*A sétálók egy zászlót fogtak a kezükben, melyen az Alzheimer Világnap alkalmából készített „Nem vagy egyedül” logó szerepelt.*



A Fő téren sokan csatlakoztak a megmozduláshoz, majd kezdetét vette a Senior örömtánc, melyet Kató Lászlóné és Almási Judit vezetett.



Az Újpalotai Közösségi Házban Németh Angéla, az újonnan megválasztott polgármesterasszony is köszöntötte a programon résztvevőket.

A rendezvény során bemutatásra került az Erasmus pro age pályázat, majd a pályázathoz kapcsolódó tananyagból (is) hangzottak el előadások. (A demencia – Katonáné Jordáki Ildikó, Lehetőségek és korlátok a „demencia” gondozásban - Szokoli Erzsébet, Bemutatkozik a XV. kerületben működő Hozzátartozói csoport - Kiss Ilona, Bemutatkozik az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat demens nappali ellátása - Katonáné Jordáki Ildikó).

Katonáné Jordáki Ildikó  
ESZI Területi Gondozás  
egységvezető

**Szlovén partnerünk a találkozón beszámolt a Szlovénában egyre népszerűbb 1000 lépés mozgalomról, melyben az idősek naponta végeznek aktív gyakorlatokat szabadtéren.**



***Kiadó: Alsómocsolád Község Önkormányzata***

**E-mail: [erasmusplusam@gmail.com](mailto:erasmusplusam@gmail.com)**

**<http://alsomocsolad.hu/>**