НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В БЪЛГАРИЯ

Сборник с добри практики

РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на труда и социалната политика

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В БЪЛГАРИЯ

СБОРНИК С ДОБРИ ПРАКТИКИ

София, 2021 г.

РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на труда и
социалната политика

Сборникът е изготвен в изпълнение на договор № РД-23-40/09.12.2020 г. с предмет „Разработване и отпечатване на сборник с добри практики по отношение на насърчаване на активния живот на възрастните хора“, възложен от Министерство на труда и социалната политика (МТСП).

Съдържанието на настоящия материал отразява само авторските възгледи и по никакъв начин не следва да бъде считано за официална позиция на Министерство на труда и социалната политика на Република България.

Източници на информация и снимков материал – предоставени от:
Интернет страница на Община Враца; Регионална библиотека „Христо Ботев“, Враца; Сдружение „Кула – спорт за всички“; Община Аксаково; Интернет страница на Община Балчик; Народно читалище „Изгрев – 1930”, с. Баничан; Дневен център за пълнолетни лица с увреждания и Клуб на пенсионера – Банско и Община Банско; Сдружение на Югозападните общини; Областен съвет на Български червен кръст – Русе; Община Габрово; Домашен социален патронаж гр. Лясковец; Община Тунджа; Община Сливен; НЧ „Светлина – 1929 г.” с. Труд, община Марица и Фондация „Лале“; ДЦВХ „Дълголетие“, община Свиленград; Фондация “Има начин”; Сдружение „Национален български университет - трета възраст“; Допълнителни снимки, публикувани на интернет страниците на включените организации / новини в интернет за някои от практиките; Интернет страници/ други източници в интернет за включените европейски практики; Интернет страница на Европейската комисия, Световната здравна организация и др.; © Canva Pro.

Автори:
Цветомира Спасова
Красимир Петков
Елена Каменова
Корица и графично оформление:
Красимир Петков

© Обединение „ЕКСПЕРТЕН ПУЛ – СИВИТА България“ ДЗЗД, 2021 г.

CIVITTA Expert Pool.

ЗНАЧЕНИЕ НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ СИМВОЛИ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА ЗАЕТОСТТА

Приоритет, част от Националната стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2019-2030 г.), към който се отнася представената практика.

QR код с хипервръзка към видео, презентиращо добрите практики от определен район за планиране в България. Сканирайте с подходящо приложение на мобилния си телефон, за да изгледате видеото!

http://bit.ly/ageingbg

На тази връзка можете също да достъпите плейлист с всички клипове, представящи добрите практики в сборника.

Представената практика е реализирана в страни от Европейския съюз (ЕС).

Представената практика е реализирана в България.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ - 7

ЕВРОПЕЙСКИ ПРАКТИКИ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА

Emploi Senior: Онлайн платформа за заетост на възрастни - *14*

Mamie Régale: Кетъринг, предоставян от възрастни - *16*

Nightingale House: Дом за възрастни и дневна грижа за деца - *18*

Humanitas Deventer: Дом за възрастни = безплатни общежития за студенти - *20*

Адаптиране на жилищните условия за по-дълъг самостоятелен живот в Барселона - *22*

Service Administratif à la Maison (SAM): Административно обслужване у дома - *24*

Проектът “PoznaN Viva Senior” - *26*

Кратки дигитални турове, Фондация Goulandris - *28*

Обобщение - Европа и застаряващите поколения... - *30*

ДОБРИ ПРАКТИКИ В БЪЛГАРИЯ

Северозападен район

Проект „Иновативни модели за грижи в общността за хора с хронични заболявания и трайни увреждания“ - *34*

„Смарт-Либ” – Комуникационен център в библиотека „ХРИСТО БОТЕВ“, Враца - *37*

„Кула – спорт за всички“ - *40*

Североизточен район

„Олимпийски игри за всеки“ в Община Аксаково - *44*

Повишаване конкурентоспособността на хората в предпенсионна възраст - *47*

Югозападен район

Народно читалище „Изгрев – 1930”, с. Баничан - *50*

Културни вечери „Традиции и изкуство” в Банско - *54*

Проект „Земеделието в градска среда: Модели на управление

за по-добър институционален капацитет и социално включване – AgriGo4Cities“ - *57*

Северен централен район

Ресурсен център за подкрепа „С грижа и любов към възрастните хора“ - *61*

„Приеми ме на село“ - *68*

Нов шанс за социално включване в община Лясковец - *74*

Югоизточен район

Първа спартакиада на пенсионерските клубове - *79*

Национален събор – надпяване на клубовете на пенсионера „Карандила пее“ - *83*

Южен централен район

Проект „МузАтелие – културна информационно-творческа стая - *88*

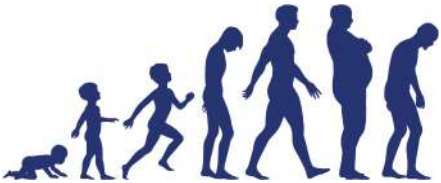
Проект „Гранд експерти“– онлайн учебни курсове от възрастни за възрастни - *91*

Дневен център за възрастни хора „Дълголетие“ в гр. Свиленград - *96*

ПРАКТИКИ С УЧАСТИЕТО НА ВЪЗРАСТНИ ХОРА ОТ ЦЯЛАТА СТРАНА - 101

ЗАКЛЮЧЕНИЕ - 104

ВЪВЕДЕНИЕ



Живеем в бързо застаряващ свят, глобален феномен, налице и в нашата страна. Съгласно прогнози на Европейската комисия (ЕК) до 2070 г. 30%, или една трета от населението, се очаква да бъде на възраст 65 или повече години (в сравнение с 20% през 2019 г.), а 13% се очаква да бъде на възраст 80 или повече години (при 6% през 2019 г.). Това безпрецедентно дълголетие е плод на успехите в общественото здравеопазване, медицината, както и на подобренията в социално-икономическите условия по света и най-вече в Европа. Подобен успех, обаче, носи нови предизвикателства и възможности. Как най-добре можем да гарантираме, че по-възрастното население поддържа здравето, производителността, качеството на живот, достойнството и независимостта си възможно най-дълго? Как да осигурим равен достъп до качествени здравни услуги? Как да увеличим социалното участие на възрастните граждани и ангажираността им с тяхното здраве и да предотвратим заболяванията, както и функционалния и когнитивния им регрес? Как да намалим институционализацията и да сведем до минимум здравните и социалните разходи? Отговорът се крие отчасти в използването на силата на иновациите.

Светът и европейските общества, интегрална част от които е и България, се намират в своеобразна „повратна точка“, при която можем да използваме предимствата на иновациите, на достъпните здравни и информационни технологии, за да отговорим на нуждите на най-бързо развиващата се демографска група.

Именно за да отговори на тези предизвикателства и въпроси, породени от тенденциите на застаряващо население в Европа и света, и за да привлече вниманието на обществото към тях и към най-добрите начини за тяхното разрешаване, ЕК обяви 2012 г. за Европейска година на активния живот на възрастните хора и на солидарността между поколенията, в рамките на която бяха

проведени редица изследвания, бяха породени много идеи и бяха инициирани нови практики, насърчаващи активния живот на възрастните хора в цяла Европа. В продължение на тези свои инициативи, през 2020 г. ЕК стартира подготовката на Зелена книга за застаряването, която е в процес на обществено обсъждане до месец април 2021 г. Тя представя ключовите въпроси и възможните начини за предвиждане и реагиране на социално-икономическите последици от демографските промени и застаряването на населението, като разглежда и теми относно това как да отговорим на нуждите на хората, вземайки предвид както предизвикателствата, които идват със застаряващото общество, така и новите възможности. В документа се анализира как да осигурим устойчив растеж на фона на намаляващото население в трудоспособна възраст и как да предложим адекватна и бюджетно устойчива социална защита, изследва се въздействието на застаряването на регионално и местно ниво.

Демографски тенденции в България

В унисон със световните и европейски демографски процеси, най-значимата тенденция в развитието на населението на България е процесът на застаряване. Средната възраст на населението е сред най-високите не само в Европейския съюз, но и в света. Тя нараства устойчиво, като от 40.4 години през 2001 г. достига 43.9 години в края на 2019 г. През 2019 г., в резултат на отрицателния естествен прираст, населението на страната е намаляло с 46 545 души. Средната продължителност на предстоящия живот общо за населението на страната, изчислена за периода 2017 – 2019 г., е 74.9 години и спрямо предходния период (2016 – 2018 г.) се увеличава с 0.1 година. Средната продължителност на живота при мъжете е 71.5 години, докато при жените е със 7 години по-висока – 78.5 години. Средната продължителност на предстоящия живот е с 3 години по-висока за населението в градовете (75.8 години), отколкото за населението в селата (72.8 години).

Демографска политика на МТСП

Министерството на труда и социалната политика (МТСП) ръководи, координира и контролира осъществяването на дър-

жавната политика в областта на демографското развитие, както и дейността по анализиране, оценяване и прогнозиране на демографските процеси в сътрудничество с други държавни органи, социални партньори и неправителствени организации. МТСП изпълнява дейности по координация и мониторинг на демографската политика, което се изразява в поддържане на институционална рамка и национален механизъм за изпълнение на политиката. В МТСП се осъществява координацията и ръководството на междуведомствена работна група по демографски въпроси, в която участват представители от ключови държавни ведомства, Националния статистически институт, Националния осигурителен институт, Българския червен кръст, Националното сдружение на общините в Република България, неправителствени организации.

Някои от постигнатите резултати от МТСП в периода 2017-2020 г.:

• Изготвени годишни планове и отчети за изпълнение на Актуализираната Национална стратегия за демографско развитие на населението в Република България (2012-2030 г.);

• Изготвена Национална стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2019 – 2030 г.);

• Изготвен двугодишен План за изпълнение на Националната стратегия за активен живот на възрастните хора в България за периода 2019-2020 г., който очертава конкретните дейности и задачи в изпълнение на приоритетите, заложени в Стратегията;

• Разработени регионални демографски анализи и политики и проведени информационни кампании из цялата страна под мотото „Промяната е в нашите ръце“;

• Приет първият у нас Закон за предприятията на социалната и солидарна икономика (ЗПССИ);

• Създаден електронен Регистър на социалните предприятия;

• Регистрирана сертификатна марка „Продукт на социално предприятие“;

• Достигане на равнище на минимална пенсия в размер на

300 лв.;

• През 2021 г. линията на бедност за страната е в размер на 369 лв.;

• Постигнати резултати по отношение на солидарността между поколенията. С цел насочване вниманието на обществото към приемствеността, разбирането, зачитането и грижата за възрастните хора бе поставена камбана с текст „Солидарност между поколенията“ в парк-комплекс „Камбаните“, град София.

„Ние научаваме и разбираме света от нашите родители, баби и дядовци, учители, треньори и преподаватели, приятели и колеги. Наученото предаваме на своите деца, внуци, ученици и приятели. Солидарността между поколенията има различни форми, но целта е една – да предадем на бъдещите поколения българските традиции, култура, идентичност, ценности, фолклор; да живеем добре заедно, да споделяме това, което знаем и можем, да разчитаме един на друг, за да се справим с предизвикателствата на съвременния свят.“

Д-р Султанка Петрова, заместник-министър на труда и социалната политика 2017-2021 г.

Национална стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2019 – 2030 г.)

Специален акцент върху посрещането на демографските предизвикателства от застаряване на населението е поставен и чрез Националната стратегия за насърчаване на активния живот на възрастните хора (2019 – 2030 г.). Стратегическа цел е създаване на условия за активен и достоен живот на възрастните хора чрез осигуряване на равни възможности за пълноценното им участие в икономическия и социален живот на обществото, която ще бъде постигната чрез изпълнението на следните приоритети до 2030 г.:

• Приоритет 1: Насърчаване на активния живот на възрастните хора в сферата на заетостта;

• Приоритет 2: Насърчаване на активния живот на възраст-

ните хора в сферата на участието в обществото;

• Приоритет 3: Насърчаване на активния живот на възрастните хора в сферата на самостоятелния живот;

• Приоритет 4: Създаване на капацитет и благоприятна среда за активен живот на възрастните хора на национално и на регионално ниво.

Сборник с добри практики за активен живот на възрастните хора

С настоящия сборник, екипът ни се постара да идентифицира някои от най-добрите практики по отношение насърчаването на активния живот на възрастните хора в редица български общини, от шестте различни района за планиране в страната, както и подбрани интересни европейски практики, които могат да бъдат заимствани и интерпретирани в нашите общини, съобразно четирите приоритета на Националната стратегия за активен живот на възрастните хора в България, посочени по-горе.

Целта на това издание е **да се популяризират усилията, които МТСП полага за повишаване видимостта на политиката в областта на активния живот на възрастните хора**. Като европейци ние живеем по-дълго в добро здраве. Насърчаването на активното включване на всички заинтересовани страни в прилагането на мерките за насърчаване на активния живот на възрастните хора чрез иновативни модели за сътрудничество и партньорство са предизвикателствата на днешния ден, за които МТСП търси подкрепа от представители на социални партньори – синдикати и работодатели, централна и местна власт, читалища, здравни заведения, гражданско общество, медии, изследователи и др. Усилията са насочени към това да насърчим тези, които с неуморими сили са ни възпитавали и ни предават семейните традиции и ценност, като към всички тях трябва да се отнасяме с уважение и признателност.

С представянето на различните добри практики, включени в сборника, се стремим да начертаем курс за всички заинтересовани страни към приоритизиране развитието и разпространение-

то на технологични и социални решения за справяне с най-често срещаните нужди и проблеми на възрастните хора, преживяващи различни нива на физически и когнитивни функционални ограничения, създавайки нови възможности за по-добро социално включване.

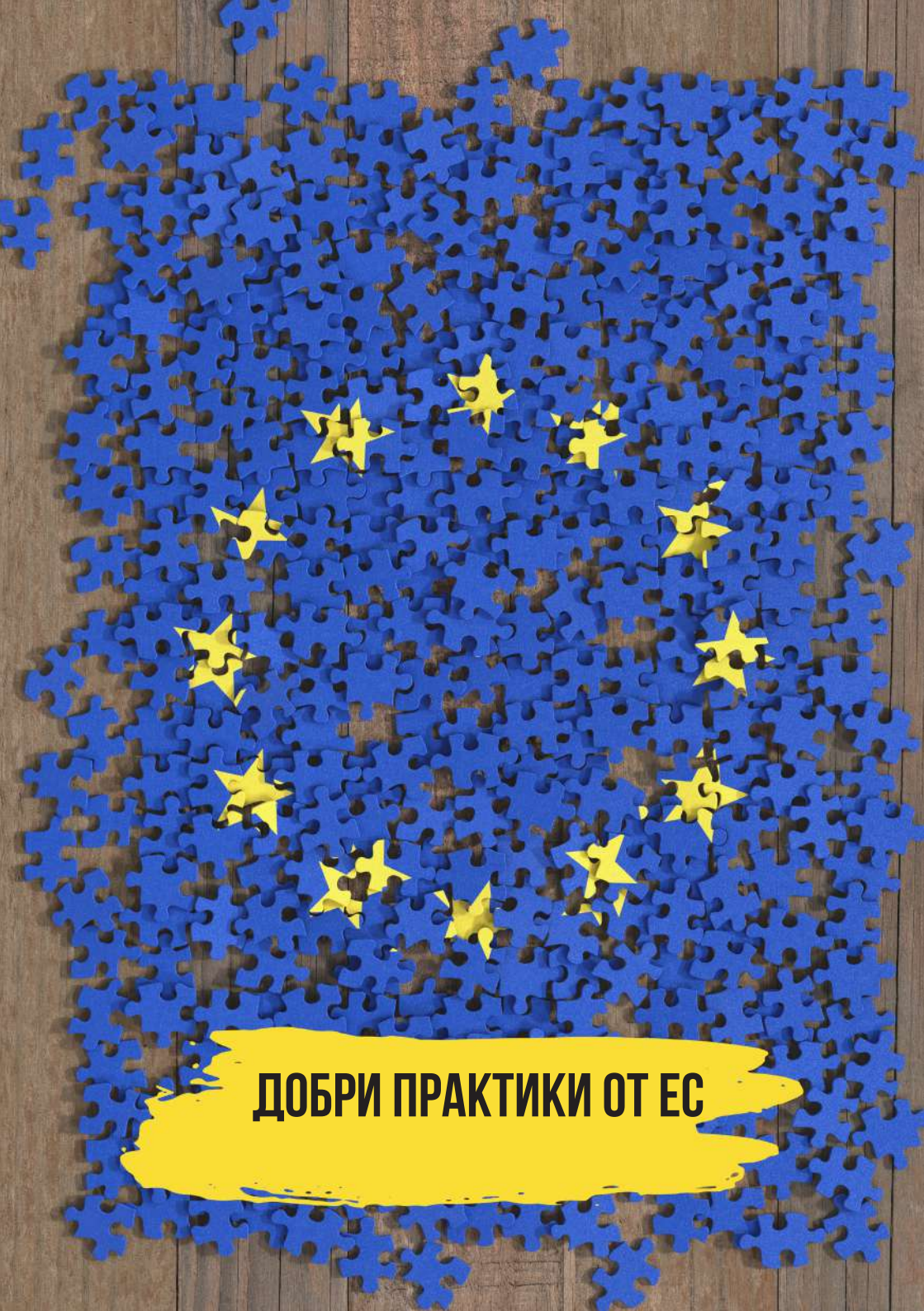
Искрено се надяваме описаните тук инициативи да са извор на креативност и вдъхновение за развитието на местните политики, насочени към създаване на условия за стимулиране на активния живот на възрастните хора във всички български общини!

Приятно четене!

Д-Р СУЛТАНКА ПЕТРОВА
Заместник-министър, МТСП

Повече информация относно демографската политика в страната, Националната стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2019 – 2030 г.), както и различните инициативи и дейности, организирани и провеждани за подкрепа на активния живот на възрастните хора у нас можете да намерите от **Министерството на труда и социалната политика**, дирекция „Жизнено равнище, демографска политика и социални инвестиции“:

Website: www.mlsp.government.bg
Email: mlsp@mlsp.government.bg
Адрес: ул. „Триадица“ № 2, София 1051
Телефон: +359 2 8119 443


ДОБРИ ПРАКТИКИ ОТ ЕС

EMPLOI SENIOR: ОНЛАЙН ПЛАТФОРМА ЗА ЗАЕТОСТ НА ВЪЗРАСТНИ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА ЗАЕТОСТТА

ФРАНЦИЯ

Инициативата

Френска платформа, свързваща работодатели с търсещи работа възрастни хора. Разделена в три категории – обяви от отделни лица, обяви от професионалисти и кандидатурите на възрастните. Достъпът до платформата е безплатен за индивидуални частни лица и търсещите работа; само професионалистите и компаниите се таксуват. Предлаганите позиции обхващат широк спектър – от бавачки за деца до корпоративни консултанти – и са специфично пригодени и подходящи за възрастни.

Подобна инициатива улеснява оставането на пазара на труда на възрастните хора, като подпомага достъпа им до информация за подходящи за тях позиции и комуникацията им с потенциални работодатели.

Как работи?

Възрастните хора се регистрират в интернет платформата и разглеждат наличните обяви. Всички обяви се проверяват предварително от модератор, за да не се допускат фалшиви или зловредни предложения. Например, в обява от Шато Де Ламар (Château de La Mar), разположено в Оверн, Западните Алпи, собствениците търсят да наемат двойка „млади“ пенсионери, които да помагат в поддръжката на винарната и градините. Заплащането е 11000,00 евро годишно. Привлекателен начин да продължиш живота си след пенсиониране, нали?

Организация:
EmploiSenior

Къде се реализира?

- В цяла Франция;
- Платформата също предоставя предложения за работа за пенсионери от Белгия, Швейцария, Люксембург и Канада

Участници:

- Мрежата включва над 6000 потребители

Връзки:

- www.emploisenior.net

„Според последните оценки, 920 000 лица на над 55 години вече са безработни и 22 милиона възрастни ще бъдат пенсионирани през 2026 г., или 1 от всеки 3-ма французи! Същевременно, опитът и експертизата на възрастните хора са ценен актив за икономиката.“

Emploi Senior

MAMIE RÉGALE: КЕТЪРИНГ, ПРЕДОСТАВЯН ОТ ВЪЗРАСТНИ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА ЗАЕТОСТТА

ФРАНЦИЯ

Инициативата, произхождаща от Тулуза, предлага кетъринг услуги на служители в местни компании. Целта ѝ е да помогне на възрастни хора да преодолеят социалната си изолация, като едновременно с това си осигурят допълнителни приходи. Според свободното им време и желание, пенсионерите могат да готвят веднъж или повече пъти на седмица, от вкъщи или в общи кухни, и да осигуряват домашно приготвени ястия за желаещите служители в близките офиси. Също така имат възможността да се срещат по веднъж на месец с хората, за които готвят.

Инициативата е започната от две жени с желанието да подобрят благосъстоянието и социалната включеност на възрастните хора и да осигурят здравословна домашна храна на работещите в офиси, докато насърчават комуникацията между поколенията.

Организация:
Сдружение „Les Amis de Mamie Régale“

Къде се реализира?
- Тулуза, Франция

Участници:
- Пенсионери над 60-годишна възраст

Връзки:
- Facebook: Mamie Régale

„Mamie Régale е свързваща услуга, която има за цел да се бори срещу изолацията на възрастните хора, като същевременно им осигурява допълнителни доходи.“

NIGHTINGALE HOUSE: ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ И ДНЕВНА ГРИЖА ЗА ДЕЦА

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

Комбинация от дом за възрастни и дневна грижа за деца – осигурява общуване между поколенията, активности за възрастните и внимание за децата. Настанените в дома пенсионери учат песни и танци, правят физически упражнения заедно с децата и участват в цялата им дневна програма. Инициативата е подобрила значително физическото и менталното здраве на възрастните, като е оказала благоприятно влияние и върху емпатията и комуникационните умения на децата. Отзивите и от двете участващи поколения са много положителни. Създава се близка до семейната среда, което носи много ползи за всички страни.

Организация:
Nightingale House

Къде се реализира?
- Уондсуърт, Великобритания

Участници:
- Пенсионери над 60-годишна възраст

Връзки:
https://
nightingalehammerson.org

„Усещането е като да се преродиш напълно - на 90-годишна възраст"

nightingale hammerson

HUMANITAS DEVENTER: ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ = БЕЗПЛАТНИ ОБЩЕЖИТИЯ ЗА СТУДЕНТИ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

НИДЕРЛАНДИЯ

Холандски дом за възрастни предлага част от базата си като безплатни общежития на студенти. В замяна студентите се съгласяват да прекарват поне
30 часа на месец в разнообразни „съседски" активности с възрастните хора. Освен това, като част от „наема", студентите провеждат обучения за пенсионерите – използване на електронна поща, социални медии и други, например рисуване на графити.
Инициативата се базира на изследвания, показващи, че намаляването на самотата и изолацията подобрява здравето и удължава живота на възрастните. Създателите също така се надяват времето, прекарано от студентите в домовете, да увеличи шансовете младите да продължат да участват в доброволчески инициативи и занапред. До момента над 250 студенти доброволци са се включили и допринесли за подобрението на качеството на живот на над 500 възрастни хора от 10 дома, включително и на такива с деменция.

Организация:
Humanitas Deventer

Къде се реализира?
- Девентър, Нидерландия

Участници:
- Над 500 възрастни хора от 10 дома

Връзки:
https://www.humanitasdeventer.nl

„Искам да допринеса за връзката с възрастните чрез различни телевизионни участия и TedX- конференции от Амстердам и да бъда добър съсед за тях."

АДАПТИРАНЕ НА ЖИЛИЩНИТЕ УСЛОВИЯ ЗА ПО-ДЪЛЪГ САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ В БАРСЕЛОНА

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА САМОСТОЯТЕЛНИЯ ЖИВОТ

ИСПАНИЯ

Целта на програмата, провеждана в Барселона, е да удължи периода на самостоятелен живот за възрастните хора и да забави момента, в който за тях трябва да бъдат полагани постоянни грижи или да бъдат настанени в дом. Предоставят се ремонтни дейности в домовете на най-уязвимите възрастни хора, за да се осигурят минималните стандарти за достъпност, хигиена, сигурност, енергийна ефективност и обитаемост.
Мерките се осъществяват чрез мрежа от партньори и най-често включват ремонт на кухня и баня и монтиране на асистиращи елементи (напр. дръжки, парапети, адаптирани мебели и повърхности), така че жителите да разполагат с по-голяма автономност и по-добро качество на живот. В Барселона се провеждат 2000 такива реновации на година. Общинските социални служби са отговорните за идентифициране на нуждаещите се възрастни, след което Съветът на провинцията възлага интервенциите на определени специализирани и строителни компании.

Arranjament d'habitatges

Организация:
Провинциален съвет на Барселона

Къде се реализира?
- Барселона, Испания

Участници:
- Над 2000 дома на възрастни хора (над 65 г.) ежегодно

Връзки:
- https://www.diba.cat

„Барселона финансира 100% от разходите за адаптиране на домовете на възрастните хора, в размер на 2100 евро за всеки обект, което включва всички разходи.“

Diputació Barcelona

SERVICE ADMINISTRATIF À LA MAISON (SAM): АДМИНИСТРАТИВНО ОБСЛУЖВАНЕ У ДОМА

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА САМОСТОЯТЕЛНИЯ ЖИВОТ

БЕЛГИЯ

Белгийският град Монс предлага безплатни административни услуги на граждани над 75-годишна възраст. Включването става чрез телефонно обаждане, а петима общински служители се грижат за доставянето и обработката на документацията на засегнатите 10 000 жители (10% от населението на града).

Повечето граждани от целевата група са с намалена способност за придвижване и за тях е невъзможно или много трудно да се грижат сами за административните си документи, изискващи ходене до различни институции.

Организация:
Община Монс

Къде се реализира?
- Град Монс, Белгия

Участници:
- Всички възрастни хора над 75 г., повече от 10 000 лица

Връзки:
- https://www.mons.be

„През двете години и половина от съществуването на услугата има над 3000 заявки. Трима служители пътуват ежедневно за съдействие на възрастни хора, нуждаещи се от подновяване на лични документи или други административни услуги.“

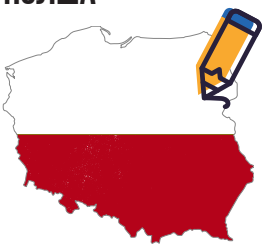
MONS

ZAKUPY DLA SENIORÓW

ПРОЕКТЪТ „POZNAN VIVA SENIOR“

СЪЗДАВАНЕ НА КАПАЦИТЕТ И БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА ЗА АКТИВЕН ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НА НАЦИОНАЛНО И НА РЕГИОНАЛНО НИВО

ПОЛША



Инициатива за осигуряване на по-добро качество на живот на възрастните хора в полския град Познан. Дейностите включват осигуряване на следните безплатни услуги за пенсионери: превози с таксита за възрастни със затруднено придвижване, отстраняване на малки повреди в домовете, доставка на книги от градската библиотека, достъп до оборудване за рехабилитация и ортопедични проблеми, козметични услуги в старческите домове, карта за различни намаления, почистване на прозорци.

Познан има силно развита политика за възрастните хора. Освен гореописания проект, в града съществува Съвет на възрастните, който е официалният орган, представляващ интересите на пенсионерите пред градския съвет и действащ от тяхно име.

От 2010 г. в Познан се организира панаир за граждани над 50 години, представящ услуги и продукти, насочени конкретно към тази възрастова група и фокусиращ се над промотирането на активното стареене, грижата за здравето и активното гражданско участие. Този панаир е първият по рода си в държавата.

Организация:
Община Познан
Къде се реализира?
Познан, Полша
Участници:
- Възрастни хора над 80 г. или на възраст 70-79 г. и с увреждания

Връзки:
- https://www.poznan.pl

Някои предоставени услуги (2019 г.):
- „Такси за възрастни“ – 23 588 курса;
- „Майстор за възрастни” – 5 099 услуги;
- „Книга за възрастни” – 2 930 заети книги;
- „Педикюр за възрастни“ – 4 132 услуги;
- „Познанска златна карта“ – 27 552 карти;
- „Почистване на прозорци за възрастни“ – 438 услуги;
- „Почистване на надгробни паметници“ – 147 услуги;
- „Транспорт до общински гробища“ – 90 услуги.

POZnań

B&E

Basil & Elise
Goulandris Foundation

5

КРАТКИ ДИГИТАЛНИ ТУРОВЕ, ФОНДАЦИЯ GOULANDRIS

СЪЗДАВАНЕ НА КАПАЦИТЕТ И БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА ЗА АКТИВЕН ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НА НАЦИОНАЛНО И НА РЕГИОНАЛНО НИВО

Организацията предлага дигитални турове с водач на институциите, работещи с възрастни хора, в региона на Атика, Гърция. Идеята се заражда покрай COVID-19 пандемията и нуждата от нови, предимно дигитални, форми на общуване.

Чрез интерактивни презентации водещите запознават възрастните хора с произведения на модерното и съвременното изкуство, част от колекцията на Фондацията (която включва творби на Сезан, Гоген, Ван Гог, Пикасо, Ел Греко и много други световни художници и скулптори).

Дейността включва игри и дискусии, както и изследване на идеите зад произведенията. Концепцията е приложима и за всякакви други изложби - от музеи, галерии и т.н.

Организация:
Фондация Basil & Elise Goulandris

Къде се реализира?

- Атина, Гърция

Участници:

- Възрастни хора, настанени в домове за специална грижа в Атика

Връзки:

- https://goulandris.gr

„В контекста на седмичните тематични онлайн срещи – „Дигитални игри за възрастни“, ние насочваме погледа си към творбите на десет художници от 20-ти век от колекцията на Фондацията. Игрите са насочени към хора над 65 г., или хора с леко когнитивно разстройство от всички възрасти.“

ОБОБЩЕНИЕ - ЕВРОПА И ЗАСТАРЯВАЩИТЕ ПОКОЛЕНИЯ...

Всички описани по-горе практики биха могли да бъдат заимствани като идеи, адаптирани и организирани в българските общини при достатъчен интерес, възможност, вкл. финансова, както и активност от страна на администрациите и други заинтересовани страни и организации у нас.

Освен тях, бихме искали да предложим на вниманието Ви и три други интересни инициативи от чужбина, целящи цялостното популяризиране на активния и здравословен живот на възрастните хора.

Международна организация за активно стареене

На първо място бихме искали да дадем за пример създадената през 2001 г. Международна организация за активно стареене (ICAA), чиято мисия е да насърчава активното стареене като решение за подобряване качеството на живот на възрастните хора. В организацията членуват над 10 000 организации и експерти от 57 държави, които чрез действията, инициативите и кампаниите си са спомогнали за подобряването живота на милиони хора по целия свят. Седалището на организацията е във Ванкувър, Канада.

Една от основните инициативи на организацията е провеждането на **Седмица на активното стареене** като начин за съсредоточаване вниманието на обществото върху повишаване здравето на възрастните хора. Провежда се през последната седмица на м. септември всяка година, като привлича огромен медиен и партньорски интерес. Целта е цялостното популяризиране на концепцията за активно стареене – за ползите от това възрастните хора да останат здрави, включени в обществото и активни по-дълго време чрез провеждане на спортни мероприятия, здравни беседи, тематични семинари и др. Подобни кампании са нужни за разпространението на идеята и достигането ѝ до повече заинтересовани страни – както самите пенсионери, така и потенциални партньори.

Европейска платформа AGE „Гласът на възрастните хора на ниво ЕС“

Втората инициатива е европейската платформа AGE „Гласът на възрастните хора на ниво ЕС“ (AGE Platform Europe) в Брюксел, Белгия – мрежа от организации с нестопанска цел на и за хора на възраст над 50 години, създадена през 2001 г., която има за цел да популяризира интересите на 200 милиона граждани на възраст над 50 години в ЕС и да повиши осведомеността относно проблемите, които ги засягат най-много. Платформата популяризира проекти и добри практики, както и редовно публикува новини, свързани с темата на активното стареене. Подобна среда спомага за обмяната на опит и идеи от различни места.

Световни игри за възрастни

На трето място бихме искали да обърнем внимание и на провеждането на Световни игри за възрастни, които стартират през 1987 г. като международно спортно състезание за мъже и жени над 55 години (а впоследствие – над 50 години) и се провеждат в САЩ. Основателите на игрите смятат, че златните години на човек са по-добри, когато доброто здраве и физическата активност се превърнат в начин на живот, а не в хоби, което се практикува от време на време. В рамките на игрите, през м. октомври всяка година за двуседмичен период се организират 30 спортни събития, които събират състезатели, отговарящи на възрастовите ограничения, от цял свят. Следващите игри, например, ще се проведат в периода 4 – 16 октомври 2021 г. и ще включват дисциплини като стрелба с лък, бадминтон, баскетбол, боулинг, голф, колоездене, ръгби, плуване, тенис на маса, тенис, волейбол и др., вкл. медицински прегледи за участниците.

И трите инициативи са полезни както заради информацията, която предлагат на своите интернет страници относно темата за активното стареене, така и като идеи за дейности, спомагащи стимулирането и популяризирането на активния живот на възрастните хора, които биха могли да бъдат интерпретирани, адаптирани и организирани и в България при подходящ интерес и активност от страна на местни институции, организации и заинтересовани страни.

ДОБРИ ПРАКТИКИ
БЪЛГАРИЯ

СЕВЕРОЗАПАДЕН
РАЙОН

ПРОЕКТ „ИНОВАТИВНИ МОДЕЛИ ЗА ГРИЖИ В ОБЩНОСТТА ЗА ХОРА С ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ТРАЙНИ УВРЕЖДАНИЯ“

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА САМОСТОЯТЕЛНИЯ ЖИВОТ

Инициативата

Целта на проекта е създаване на иновативен модел за дистанционен мониторинг на хронични заболявания – телеасистенция/ телекеър чрез използване на съвременните информационни и комуникационни технологии (ИКТ) в областите Враца, Видин и Монтана. По този начин ще се подобри достъпът на уязвими и самотни хора с хронични заболявания и трайни увреждания до професионални здравно-социални грижи и ще бъдат обхванати потребители в отдалечени и малки населени места.

Какво представлява?

Проектът стартира през м. май 2019 г., като е с период на изпълнение от 4 години. В този период е предвидено изграждането на три нови Центъра „Домашни грижи“, един кол-център на територията на гр. Враца и въвеждане на 24- часово наблюдение на здравословния и психосоциален статус на потребителите с цел управление на рисковете, произтичащи от самостоятелния начин на живот на възрастните хора, и други фактори като влошено здравословно състояние, липса на адекватни медицински грижи и социални услуги и др.

Организация:
Български червен кръст

Партньори:
- Министерство на здравеопазването
- Министерство на труда и социалната политика
- Норвежка асоциация на местните и регионални власти

Бюджет:
- Над 3 000 000 евро

Къде се реализира?
- Областите Враца, Видин и Монтана

Участници:
- 750 потребители, на възраст 50+

Връзки:
- http://e-homecarebg.com

„Сега мога да спя спокойно, мога да си вземам сам лекарствата. Обаждат ми се, когато има нещо нередно в моите показатели. Колко е приятно“

Iceland Liechtenstein Norway grants

БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

Фокус група: 50+

Около 750 души ще бъдат обхванати от проекта, като 500 от тях ще получат „умни“ устройства, които при нужда бързо ще ги свързват със специалист. От БЧК определят това като стъпка към преодоляване на стереотипа болният да ходи в болница. Т.нар. телемедицина е насочена към хората на възраст над 50 години, които са самотни и имат нужда от денонощни грижи. Проектът обхваща хора на възраст 50+ от 7 общини в областите Враца, Видин и Монтана, като в рамките на 4-годишния период ще бъдат създадени над 81 работни места и ще бъдат обхванати над 700 потребители.

Основни цели на услугата телеасистенция / телекеър

Пилотирането на услугата телеасистенция / телекеър в България има за цел:

- достигане до едни от най-уязвимите членове на нашето общество – възрастните хора;
- подкрепа на техните индивидуални нужди;
- осигуряване на 24-часова връзка с професионалистите в кол-центъра; непрекъснато, автоматично и дистанционно наблюдение на неотложни ситуации в реално време;
- управление на рисковете за здравето, произтичащи от самостоятелния начин на живот на възрастните хора;
- осъществяване на връзка с други доставчици на здравни и социални услуги.

Надграждане на центровете за домашна грижа

Сега дейността на тези центрове ще бъде надградена, а болните и самотни възрастни хора ще получат умни устройства, които да подпомогнат постоянното им наблюдение и връзка с тях.

„СМАРТ-ЛИБ” – КОМУНИКАЦИОНЕН ЦЕНТЪР В БИБЛИОТЕКА „ХРИСТО БОТЕВ“, ВРАЦА

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА САМОСТОЯТЕЛНИЯ ЖИВОТ

Организация:
Регионална библиотека „Христо Ботев“, Враца

Партньори:
- Фондация „Глобални библиотеки-България“
- НЧ „Просвета-1915”, Мизия
- НЧ „Развитие 1892”, Бяла Слатина

Бюджет:
- Проектни средства

Къде се реализира?
- Област Враца

Участници:
- Около 200 лица над 55 години

Връзки:
- https://libvratsa.org/

„Не искам да бъда зависима. Имам дъщеря в чужбина, с която искам непрекъснато да бъда във връзка... Затруднявах се, научаваме много нови неща... Уверявам ви, това ще бъде от полза за всички!“

Инициативата

От 2016 година в Регионална библиотека „Христо Ботев“ се организират обучения за работа с мобилни устройства и приложения за хора над 55 години. Обособен е комуникационен център с достъп до тези технологии, оборудван с таблети, смартфони и електронни четци. Центърът е създаден по проект „Смарт - Либ“, реализиран с подкрепата на Фондация „Глобални библиотеки - България“.

Какво представлява?

Възрастните хора от област Враца имат възможността да се включат в инициативата за учене през целия живот, като се запишат в безплатните обучения за работа с мобилни устройства и приложения, организирани от библиотеката. Информационните специалисти включват в графиците си за изнесени обучения населени места от цялата област Враца. Целта е чрез придобиване на умения за работа с новите технологии и интернет, възрастните хора да бъдат част от дигиталната трансформация на новия свят, да се улесни комуникацията им, да се подобри качеството им на живот, както и да се подготвят за услугите на електронното управление.

Фокус група: 55+

В инициативата са обхванати общо 96 участници в изпълнението на проекта, както и още 100 участници в изнесени обучения в областта. Възрастовият диапазон е от 55 до 75 години.

Въздействието на проекта

Проектът „Смарт-Либ" успя да промени живота на 96 възрастни граждани от Враца, Бяла Слатина и Мизия. В периода ноември 2016 г. – март 2017 г. през обученията са преминали 96 потребители от градовете Враца, Бяла Слатина и Мизия, както и 24 библиотечни специалисти. Чрез реализирането на този проект успяхме да повишим качеството им на живот и да намалим тяхната информационна изолация, както и да подготвим тази група потребители за услугите на електронното управление. Изготвени са 3 видео урока „Златни умения", които дават ясни обяснения за практически умения при работа със смартфон, таблет и електронен четец. Те са предоставени на десетте библиотеки в общинските центрове в област Враца. Чрез тях се дава възможност за обучение на нови потребители, които не са обхванати от проекта. Създаден е и филм „Моят Смарт-Либ", който разказва как придобитите умения променят живота на един обучен потребител. Филмът е изпратен до 26 регионални библиотеки в страната.

През 2020 година инициативата се изпълнява частично. Заради въвеждането на противоепидемичните мерки не са планирани обучения в залите на библиотеката, а имайки предвид техническите познания на целевата група, организирането на курса в онлайн среда е невъзможно. На разположение на всички потребители остават устройствата от комуникационния център в отдел „Обща читалня".

„КУЛА – СПОРТ ЗА ВСИЧКИ“

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

Инициативата

Спортен клуб „Кула – спорт за всички“ е създаден от възрастните хора с идеята да подпомага спортната и физическа активност на възрастните хора на територията на община Кула, като целите му са насочени към:

- Развитие на масов спорт сред възрастните хора с цел здраве и дълголетие;
- Укрепване на физическото и психическото здраве на възрастните хора чрез спортни и културни занимания;
- Проучване опита на трансгранични общини за развитие на масов спорт сред възрастното население.

Основните дейности на клуба включват:

- Организиране и провеждане на активни спортни мероприятия за възрастни, вкл. спортни турнири в страната и в чужбина (Сърбия);
- Организиране и провеждане на семинари;
- Организиране и провеждане на балнеолечебни процедури за възрастни;
- Организиране и провеждане на надигравания, хорá във водата, пресъздаване на традиционни обичаи и обмяна на опит с пенсионерски клубове от Сърбия и др.

Организация:
Спортен клуб „Кула – спорт за всички“

Партньори:

- Община Кула
- Спортни клубове за възрастни хора
- Спортни клубове към клуба на пенсионера в Сърбия и Румъния

Бюджет:

- Около 10 000 лв.

Къде се реализира?

- Община Кула, област Видин

Участници:

- Над 50 лица от пенсионерски клубове / клубове на инвалиди

Връзки:
http://obshtina-kula.com

„Турнирите ни карат да се смеем от сърце. На човек просто му е весело на сърцето, а това е най-важното, защото е терапия за нашето здраве“

Кога и къде се провежда?

Спортните турнири стартират преди 4 години. Провеждат се ежегодно, предимно на открито. Самите спортни и други активности на възрастните се провеждат обикновено два пъти седмично в предоставените безвъзмездно от общината стадион, фитнес зала, тенис корт, плувен басейн, както и зала за семинари.

Основни организатори на турнирите са общините от Р. България и Р. Сърбия. В реализацията на инициативите са включени също Съюзът на инвалидите и Съюзът на слепите от двете държави. Дейностите на клуба са активно подпомагани от Община Кула с предоставянето на финансови средства и друга подкрепа.

Резултатите и ефектите за възрастните хора

Духът, двигателната активност и общата култура на възрастните хора се подобряват значително след участие в организираните от сдружението спортни и други мероприятия. Чрез спорта, хората се откъсват от своите проблеми и се чувстват пълноценни.

Какво следва?

Клубът продължава активно със своята дейност, като през юни 2021 г. се очаква организирането на турнир в община Кула за клубове на пенсионерите от Северна България с гости от Сърбия, а за есента са планирани спортни турнири на морето с пенсионери от цялата страна, ако ситуацията, свързана с разпространението на COVID-19, го позволява.

СЕВЕРОИЗТОЧЕН РАЙОН

„ОЛИМПИЙСКИ ИГРИ ЗА ВСЕКИ“ В ОБЩИНА АКСАКОВО

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

СЪЗДАВАНЕ НА КАПАЦИТЕТ И БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА ЗА АКТИВЕН ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НА НАЦИОНАЛНО И НА РЕГИОНАЛНО НИВО

Инициативата

Инициативата „Олимпийски игри за всеки“ стартира в рамките на проект „Общите спортове - състезанието между поколенията като мотивация за спорт и здравословен начин на живот на възрастните граждани“, финансиран от Европейската програма ЕРАЗЪМ+ Спорт, където Община Аксаково е партньор на португалската община Вила Нова де Сервейра. Проектът цели да промотира активния начин на живот сред хората на възраст над 60 години, мотивирайки ги да практикуват спортни дейности.

В първата олимпиада участват 101 състезатели на възраст между 60 и 82 години, а във втората – 65 възрастни хора между 60 и 83 години.

Кога и къде се провежда?

Първите олимпийски игри са проведени през септември 2018 г. и включват състезания в следните спортове: лека атлетика; плуване; плажен волейбол; баскетбол; футбол.

В олимпиадата вземат участие повече от 100 участници.

Организация:
Община Аксаково

Партньори:

- Спортен клуб по футбол
- Детски клуб по карате
- ЦСРИ – Аксаково
- ЦСРИ – район Владиславово, Варна

Бюджет:

- Около 4500 лв.

Къде се реализира?

- Община Аксаково

Участници:

- Близо 170 възрастни над 60 г.

Връзки:
https://aksakovo.bg

„Седмичните тренировки са добър начин не само за поддържане на физическата активност на възрастните хора, но и за превенция на социалната изолация в пенсионна възраст“

В рамките на Дните на гр. Аксаково през август 2019 г. са проведени за втори път Олимпийските игри за всички. Във втората олимпиада вземат участие повече от 60 възрастни хора. Наградена е най-възрастната участничка – на 83 г. Олимпиадите се провеждат на открито на стадиона в гр. Аксаково и на спортните площадки в града.

При провеждането на първата олимпиада от Спортен комплекс „Камчия“ е предоставен за ползване плувният басейн.

Подготовката за олимпиадата е чрез тренировки за физическа активност. Два пъти в седмицата възрастните хора правят упражнения. Два месеца преди олимпиадата стартира подготовката, като предимно се тренират спортните дисциплини, в които ще има състезания.

Резултатите и ефектите за възрастните хора

Седмичните тренировки са добър начин не само за поддържане на физическата активност на възрастните хора, но и за превенция на социалната изолация в пенсионна възраст. При проведени анкетни проучвания сред участниците в проекта, като добавена стойност се посочва социалното включване и възможностите на възрастните хора да се събират и да общуват.

Какво следва?

В рамките на изпълнението на проекта на всеки 6 месеца се провеждат тестове на възрастните хора по определени физически показатели. Резултатите от проучването са обобщени в доклад, който до края на месец февруари 2021 г. ще бъде изготвен, а кратко резюме ще бъде преведено на български език и публикувано на сайта на община Аксаково.

ПОВИШАВАНЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТТА НА ХОРАТА В ПРЕДПЕНСИОННА ВЪЗРАСТ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА ЗАЕТОСТТА

Организация:
Община Балчик
Партньори от Румъния:
- Община Тузла (водещ партньор)
- Община Аджиджеа
- Община Компана

Бюджет:
- Около 260 000 лв.

Къде се реализира?
- Община Балчик

Участници:
- Над 80 души на възраст между 55 и 70 години

Връзки:
http://www.balchik.bg

„Желаещите да се включат в курсовете трябва да са на възраст между 55 и 70 години и да имат завършено средно образование. С предимство са безработните.“

Инициативата

Проектът е насочен към повишаване квалификацията на 50 участници на възраст между 55 и 70 години чрез включване в обучение по една от следните професии: „Пекар“, „Водопроводчик“, „Администратор“, „Охранител“ и „Детегледач“, със сформирани 5 групи по 10 човека за всяка от професиите.

Всички 50 курсисти преминават компютърен курс за начинаещи и чуждоезиково обучение – по избор: английски, италиански, испански или немски език. Освен обученията, в рамките на проекта са сключени 2 споразумения за сътрудничество между всички партньори по проекта, Агенцията по заетостта на България и Агенцията по заетостта на окръг Констанца, предназначени да засилят сътрудничеството в областта на работната сила и особено насочени към интегриране на възрастните хора на пазара на труда.

Също така са организирани две трудови борси, една в община Балчик (България) и една в кметство Тузла (Румъния), на които са се срещнали предлагащи и търсещи работа от Румъния и България. В рамките на проекта са обхванати в съвместни местни инициативи за заетост и съвместно обучение общо 83 участници от Балчик (България) и 143 участници от Област Констанца (Румъния) в периода 2017 – 2019 г.

ЮГОЗАПАДЕН РАЙОН

НАРОДНО ЧИТАЛИЩЕ „ИЗГРЕВ – 1930”, С. БАНИЧАН

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

Народно читалище „Изгрев – 1930”, с. Баничан реализира редица инициативи и дейности, насочени към стимулиране на активния живот на възрастните хора и участието им в социалните прояви в селото и общината. Водещи принципи, направляващи реализацията на инициативите, са работа с младите и трансфер на опит и знания от стари към млади, иновативност с фокус върху практически ориентирани решения и прилагането им чрез традиционни и иновативни подходи относно знанието за селското, природното и културното наследство. Дейностите са различни, според събитието и повода, но винаги участват три-четири поколения, като по този начин се осигурява предаване и приемственост на традиции и обичаи между поколенията.

Част от инициативите, организирани и провеждани от читалището с участието на възрастните хора от региона, са следните:

• „Плетените чорапи на Баничан, вълшебство от красота и изкуство” – проект, с който селото се прочу в цял свят, а чорапите достигнаха до пет континента в над 25 държави, вкл. до модния подиум в Париж, както и до кралския двор в Бъкингам – за сватбата на Хари и Меган, херцог и херцогиня на Съ-

Организация:
Народно читалище „Изгрев – 1930”, с. Баничан, община Гоце Делчев

Партньори:
- Община Гоце Делчев
- Други организации от региона и страната

Къде се реализира?
- Община Гоце Делчев

Участници:
- Участници с възрастов диапазон от 1 год. до 85 год.

Връзки:
Facebook – „Читалище Изгрев“

„Всяко едно внимание към възрастния човек е наше задължение“

секс. Чорапите се плетат по уникален и автентичен начин на 5 куки, така както са плетени от нашите предци; много са пъстри и всяка кука води отделен цвят.

• „Моето лично културно съкровище", „Живи чорапи" – проект на CODANEC, спечелил трета награда в международен конкурс между държавите от Дунавския регион за 2020 г.

• Фестивал на Огледната баница, селския труд и вкусния воден лук, Баничан 2019 г. – проведен е след спечелена специална награда, с участие на Югоизточен регион на Р С Македония, Корея и др. Кромидът е един от 30-те вкуса в Съкровищницата на вкусове на България. Читалището има идея той да бъде регистриран като

• „Защитено название за произход" или „Защитено географско указание" по схемите на ЕС. Работи с БАН и представителя на SLOW FOOD за България и Балканите.

• „Осинови щъркелово гнездо" – идея, получила световен отзвук, като всички 12 гнезда са осиновени от хора от цял свят (гнездото с първата в страната и в Гърция IP камера е осиновено от Япония).

• Организиране на екскурзии до съседни държави (Р С Македония и др.) и обучение на възрастни при наводнения и последващи кризи.

• „Най-новата стара приказка: Културните символи на Баничан" – проект, спечелил признанието на световно ниво с единствената везана карта със символите и реликвите на селото и награда на Българската картографска асоциация.

• „Цветни приказки без край, върху везаните пищюмали на Баничан" – спечелил национална награда на АГОРА (читалищен Оскар), като пищюмалите са качени на онлайн библиотеката на българската база на о-в Ливингстън, Антарктида.

• Училищен конкурс на поколенията, като част от Европейската година за активно ос-

таряване и солидарност между поколенията и др.

Други инициативи в Гоце Делчев

- **Фестивал „Златна сватба“**

От 2010 г. организацията на БЧК в Гоце Делчев събира на „златна сватба“ брачни двойки с половинвековен семеен живот. По традиция златната сватба се провежда с много песни и танци, със спомени от дългите години в общия дом, с грижите по децата и ежедневието, с гордостта от внуци и правнуци.

Традицията на златните сватби, започнала от Гоце Делчев, в годините е споделена с областни организации на БЧК в Русе, Пловдив, Стара Загора и други кътчета на България. Златната сватба събира на едно място двойки с над 50-годишен брачен живот, като по този начин събитието обединява хора на над 70-годишна възраст и е част от инициативите за насърчаване участието на възрастните хора в обществото и стимулиране на активния им начин на живот.

- **„Резиденция Баба“ – с. Лъжница**

„Резиденция Баба“ е инициатива на „Фабрика за идеи“, която през 2017 г. се реализира в с. Лъжница, община Гоце Делчев с участието на 9 младежи от София, Плевен, Стара Загора и Пловдив. „Резиденция Баба“ свързва млади хора от градовете с възрастни хора в села из цяла България. Участниците резиденти живеят 1 месец в домакинства на възрастни хора.

Резултат от взаимодействието им са конкретни продукти, услуги и инициативи, основаващи се на местното знание и култура и отговарящи на специфичните нужди на хората в селата. Младите помагат в работата и задачите от ежедневието на възрастните хора, които са техни домакини, като междувременно събират фолклорни данни за песни, обичаи, сватби и др. събития и начина на провеждането им в селото.

КУЛТУРНИ ВЕЧЕРИ „ТРАДИЦИИ И ИЗКУСТВО” В БАНСКО

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

Една от инициативите на Община Банско, насочена към стимулиране на активния живот на възрастните хора, се изразява в организиране и провеждане на мероприятия от културната програма на общината с участието на възрастни хора и пресъздаването и прехвърлянето на техния опит към по-младите. Такива мероприятия са Културни вечери „Традиции и изкуство", включващи представяне дейността на фолклорни състави, пресъздаване на позабравени местни традиции и занаяти, включително тяхното представяне пред туристи, приготвяне на традиционни бански ястия за кулинарни изложби, както и други културни мероприятия, организирани от Община Банско и Народно читалище „Никола Вапцаров – 1984 г.".

В организирането на събитията се включват и Дневен център за пълнолетни лица с увреждания и Клуб на пенсионера – Банско, които осигуряват участие на техните членове в събитията, провеждани от общината, както и организират и други мероприятия, насочени към възрастните хора, като празнуване на големи празници със спазване на всички местни традиции и обичаи, носени и пазени от възрастното поколение, и органи-

Организация:
Община Банско
Партньори:
- Народно читалище „Никола Вапцаров – 1984"
- Дневен център за пълнолетни лица с увреждания и Клуб на пенсионера – Банско
- Музеен комплекс Банско и др.

Участници:
- Около 120 участници от различни възрастови групи

Къде се реализира?
Община Банско

„Не може да се опише радостта в очите на нашите възрастни участници от контактите с младите, от показването на позабравените занаяти на децата"

Община Банско

зиране на беседи с ученици от училищата за споделяне на опит и разказване на интересни истории.

Културните вечери „Традиции и изкуство” са най-голямата атракция както за жителите на общината, така и за местни и чуждестранни туристи, тъй като представят по автентичен и интересен начин демонстрации на бански занаяти и изложби на местни автори и занаятчии, голяма част от които са възрастни хора, които пазят традициите, занаята и опита. Участие в подобни демонстрации досега са вземали различни местни майстори и занаятчии, като са представяли дърворезба, плетене на кука игла, резбоване на икони и майсторене на икони с игла, песни на местни фолклорни състави и др. Освен демонстрации, творците изнасят и открити уроци на посетителите, разкривайки различни техники и тънкости в занаята и споделяйки своя опит на по-младото поколение.

Кога и къде се провежда?

Културните мероприятия с участието на възрастни хора се организират ежегодно. Няма възрастови ограничения за включване в културните мероприятия, като в инициативите участват около 100 – 120 човека, в зависимост от събитието. Демонстрациите и културните вечери се провеждат на открито пред сградата на Туристически информационен център, гр. Банско. Фолклорните концерти се провеждат на открито на площад „Никола Вапцаров“ и в сградата на Народно читалище „Никола Вапцаров – 1984 г.“. Част от програмата се осъществява и в сградата на Музеен комплекс – Банско.

Резултатите и ефектите за възрастните хора

С инициативите, провеждани в общината, се осигурява на възрастните хора разнообразие в тяхното ежедневие и осмисляне на свободното им време, както и чувство на радост, удовлетвореност, ангажираност и полезност от осъществяването на контакт и предаването на опита им и позабравените местни занаяти на децата и младите хора, които да ги продължат.

ПРОЕКТ „ЗЕМЕДЕЛИЕТО В ГРАДСКА СРЕДА: МОДЕЛИ НА УПРАВЛЕНИЕ ЗА ПО-ДОБЪР ИНСТИТУЦИОНАЛЕН КАПАЦИТЕТ И СОЦИАЛНО ВКЛЮЧВАНЕ – AGRIGO4CITIES“

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА ЗАЕТОСТТА

Организация:
Сдружение на Югозападните общини (СЮЗО)

Партньори:

- Община Благоевград
- Кметство с. Дъбрава
- Асоциация за европейско развитие на българското село
- Клубове на пенсионера на територията на община Благоевград
- Дневен център за деца с увреждания „Зорница“
- Местни земеделски производители и др.

Къде се реализира?
Община Благоевград

Участници:

- Над 150 души с акцент върху деца със специални потребности и възрастни хора

„В пенсионерските клубове не се използва пълният потенциал на най-активните и обществено ангажирани членове.“

Инициативата

Проект „Земеделието в градска среда: модели на управление за по-добър институционален капацитет и социално включване – AgriGo4Cities" е финансиран по първата покана на Програмата за транснационално сътрудничество „Дунав“ 2014-2020 г.

Какво представлява?

В рамките на проекта, част от дейностите бяха насочени към възрастните хора в община Благоевград като специфична / социално уязвима целева група. Участниците бяха идентифицирани чрез съвместни дейности с пенсионерските клубове на територията на община Благоевград. Те се включиха в планирането на местната инициатива за градско и крайградско земеделие, създаването на местно партньорство, разработването на план за действие и реализирането на пилотни инициативи в крайградската зона на Благоевград. Всички целеви групи на инициативата са местни власти и администрации, уязвими групи от местното население (възрастни хора, деца със специални нужди), НПО и други заинтересовани страни. Инициативата се реализира пилотно като част от дейностите по проекта и включ-

ва създаване на крайградска градина, засаждане и грижа за плодни храсти, зеленчуци и дървета от млади и възрастни, обучение на деца със специални потребности, както и организация и провеждане на есенен земеделски панаир. Децата получиха възможност да посадят свое бадемово дръвче под вещото ръководство и напътствия на по-опитните си „колеги градинари“ от Сдружението на пенсионерите. Дръвчетата бяха „осиновени“ от младите градинари, като поставени табелки указват кой е техният осиновител. Така децата и семействата им ще имат възможност да посещават градинката и по-нататък, за да обгрижват и следят как се развива тяхното дръвче. Смесената група градинари засади и листни зеленчуци в предварително подготвени издигнати лехи – спанак, различни видове салата, лук, както и ягоди. С изпълнение на инициативата, участващите възрастни хора имаха възможност да предадат опита и знанията си на децата относно засаждането и отглеждането на дървета, както и създаването и поддържането на зеленчукови и плодови градини. По проекта е създадена и Мрежа на местните производители от регион Благоевград, както и марка „Благоевград – местно производство“, обозначаваща местни производители и тяхната есенна продукция.

Кога и къде се провежда?

Инициативите стартират през 2017 г., като се провеждат в рамките на три години. През 2020 г., предвид пандемичната обстановка, наложените ограничения за провеждане на публични събития и факта, че възрастните хора са в най-рисковата група от населението, инициативите са ограничени до поддържане на създадената крайградска градина. Възрастните хора, взели участие в инициативата, дават изключително висока оценка за ефекта от изпълнението ѝ, като освен възможността за социални контакти, подпомагане на личните им стопанства и възможността да отгледат плодове и зеленчуци сами, оценяват високо възможността да споделят своите знания и опит в областта на земеделието и да бъдат ментори на децата със специални потребности.

СЕВЕРЕН ЦЕНТРАЛЕН РАЙОН

РЕСУРСЕН ЦЕНТЪР ЗА ПОДКРЕПА „С ГРИЖА И ЛЮБОВ КЪМ ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА“

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА САМОСТОЯТЕЛНИЯ ЖИВОТ

СЪЗДАВАНЕ НА КАПАЦИТЕТ И БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА ЗА АКТИВЕН ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НА НАЦИОНАЛНО И НА РЕГИОНАЛНО НИВО

Организация:
Областен съвет на БЧК Русе

Партньори:

- Община Русе
- РЗИ Русе
- Клубове на пенсионера в Русе и района
- Училища, здравни заведения, центрове за деца със специални потребности в Русе и района
- Русенска библиотека „Любен Каравелов“
- Русенски университет „А. Кънчев“
- БМЧК и др.

Участници:

- Над 500 души на възраст над 60 години

„Проведените масови мероприятия и дейности на Ресурсния център утвърдиха положителен образ на възрастните хора в обществото ни и ги насърчават за по- активно участие в гражданския диалог за подобряване качеството на живот.“

Инициативата

Настоящата инициатива представлява успешна практика на БЧК - Русе и се изразява в създаването и развиването на дейността на Ресурсен център за подкрепа на възрастните хора „С грижа и любов към възрастните хора“, открит на 1.10.2018 г. в Клуб на доброволеца – БЧК Русе. Концепцията за Ресурсен център е възможен иновативен модел за участие и развитие на хората от третата възраст в създаване на справедливо общество за всеки. Той представлява цялостен проект с комплекс от дейности в подкрепа за активно дълголетие, превенция на социалното изключване на възрастните хора и активно използване на техния потенциал чрез привличане за участие и развитие в дългосрочен план.

Идеята е на група доброволци от БЧК Русе на възраст над 65 години през 2018 г., които подготвят концепция за проект за създаване на Ресурсен център на база опита им, придобит от участие в проект на НС на БЧК за подкрепа на възрастните хора, осъщест-

вен с подкрепата на Швейцарския червен кръст (2009 – 2015 г.) и проведени обучения.

Основна цел на Ресурсния център е предоставяне на информация от по-широк спектър от въпроси информирайки ги за техните права и мотивирайки ги да ги отстояват пред институциите, както и да организират различни събития и инициативи, с които да стимулират активността и доброволчеството сред възрастните хора.

В Ресурсния център се организират дейности за подкрепа на възрастните хора в 4 направления:

• Консултативно-информационно;

• Дискусионно;

• „Да сътворим добрина“ – заставане зад определени каузи и привличане на съмишленици;

• Солидарност между поколенията.

През декември 2018 г. е проведен конкурс за доброволческа инициатива под егидата на Президента на Република България, в който доброволците от Ресурсния център са удостоени с грамота.

Ресурсният център развива разнообразна дейност, насочена към стимулиране активността на възрастните хора в района чрез:

• Подготовка на доброволците, заявили желание за участие чрез обучение по програмата „Планиране на бъдещи доброволчески умения“:

а) Организиране на срещи с експерти от РЗИ, дирекции „Социално подпомагане“ и „Социални дейности“ Русе, лекари - специалисти по профилактика на сърдечно-съдови заболявания и превенция за здравословен начин на живот.

б) Организиране на беседи в пенсионерските клубове по темите за активно дълголетие и защита правата на хората от третата възраст с лектори от доброволците на Ресурсния център.

в) Организиране на ежедневни дежурства в Клуба на доброволеца и „горещ телефон“ за информация на нуждаещите се от

подкрепа и осигуряване консултации при специалист, ако се налага.

г) Среща в Клуба на доброволеца с юрист за защита правата на възрастните хора при онаследяване и завещания. Осигуряване на безплатни юридически консултации.

• Солидарност между поколенията:

а) „Научи ме, бабо“ – съвместно с учениците от 2а клас на СУ „Й. Йовков“, Русе – час за изработване на мартенички, подготовка за празник на училището.

б) Съвместно организиране на празника „Баба Марта идва и в нашето училище” с децата от всички класове, подпомагане за включване в празника и на ученици от ОУ „Кирил и Методий“, с. Семерджиево.

в) Среща, посветена на Деня на добрината (13 ноември) в Клуба на доброволеца с много атракции и изложба на рисунки за добрите дела на ученици от 2а клас в СУ „Й. Йовков”, Русе.

г) Периодични срещи с деца със специални потребности в Рехабилитационен център „Медика”, гр. Русе и организиране на разходки с участие на доброволците с влакчето в парка.

д) Съвместни акции с БМЧК (младите доброволци) за представяне на първа долекарска помощ в пенсионерските клубове и детски градини.

е) Посещение в Центровете за деца със специални потребности в селата Брестовица, Могилино и Борово за съвместни програми с игри и развлечения.

• Провеждане на фестивал „Млади в старостта“ на 29 май на площад „Александър Батенберг“. Основна цел на фестивала е повишаване информираността на обществото относно проблемите на възрастните хора и насърчаване тяхното участие в гражданския диалог за защита на техните права. Фестивалът създава условия за представяне на положителни

практики от живота на възрастните хора в града и популяризиране дейността на Ресурсния център за подкрепа на възрастните хора на БЧК - Русе, за привличане на партньори и съмишленици. Като цяло фестивалът създава положителен образ на възрастните хора в обществото и разкрива техния потенциал и желание да са полезни. Фестивалът се развива на 4 площадки (изградени 4 шатри с консултанти по различни теми и проблеми от доброволците на Ресурсния център): „Книгата – добрият приятел в младостта и старостта“, „Здравословен начин на живот“, „Сътвори добрина“ и „Спорт и туризъм за здравословен начин на живот“ с участие на 3 спортни клуба за гимнастика на хората от третата възраст. Във фестивала участват над 400 граждани и гости на община Русе.

• Обучения на доброволците от Ресурсния център за повишаване на техния капацитет на различни теми, като: обсъждане на Националната стратегия за активен живот на възрастните хора (2019-2030 г.), документи от СЗО за обявяване Декада за остаряването в добро здраве, SWOT анализ за дейността на Ресурсния център досега и обсъждане на идеите за планиране за следващата година.

• „Сътвори добрина“ – един от модулите на Ресурсния център, който е насочен към подпомагане на терен на самотни и нуждаещи се възрастни хора с информация, социална подкрепа, хранителни пакети и др.; организиране на скринингови прегледи в пенсионерските клубове; организиране на фондонабирателна кампания за нуждаещи се деца по време на коледните празници, като сами изработват предметите с благотворителните си послания и др.

• Дефиле по случай 1 октомври (Международния ден на възрастните хора) в централната част на град Русе под мотото „Да остаряваш с достойнство – възмож-

ност да си полезен на останалите“. Участници са общо над 400 представители на пенсионерските клубове, хората на възраст 65+ от спортните клубове на ветераните спортисти, граждани на Русе. Целта е популяризиране на идеята, че хората от третата възраст са активна част на обществото в Русе, че имат своето участие в различни дейности, за да живеят достойно и имат свои искания за подобряване качеството на своя живот.

• Участие в проект, подкрепен от Турския червен полумесец, за подкрепа дейностите на Ресурсния център в Русе. В рамките на проекта са разработени и издадени Сборник с материали, представящи как дейностите по проекта са свързани с приоритетите на Националната стратегия за активен живот на възрастните хора, както и Сборник с произведения, отразяващи преживяното от възрастните хора по време на пандемията, но запазили желанието си да творят добрини – „Сътвори добрина – подавам ти ръка“.

• Организиране проучване и подготвяне на социални анкети от 13 доброволци за 18 самотно живеещи и нуждаещи се от подкрепа възрастни над 70 години. Подготвени са пакети с хранителни продукти и занесени по домовете им.

Изучаване на международни практики за активни форми за участие на възрастните хора в живота на обществото.

Ресурсният център обхваща обучените 23 доброволци, но освен тях има нови, които се включват по време на дейностите, които се осъществяват. Над 500 души са взелите участие в масовите изяви – фестивали, дефиле, беседи и индивидуални срещи в Клуба на доброволеца и „на терен“. Няма ограничения за възрастта, особено в инициативите, свързани в направлението „Солидарност между поколенията” и „Сътвори добрина”.

Проведените масови мероприятия и дейности на Ресурсния център утвърдиха положителен образ на възрастните хора в обществото ни и ги насърчават за по-активно участие в гражданския диалог за подобряване качеството на живот. Доброволчеството се превръща в кауза, която мотивира и старото, и по-младото поколение да утвърждават националните ценности и традиции, добродетели за справедливост и солидарност в обществото ни.

Разказите и стиховете в брошурата, издадена по време на пандемията „Сътвори добрина-подавам ти ръка“ нямат художествена стойност, но са един малък пример за силата на духа на възрастните хора и желанието им светът да е по-добро място за живот на всички хора. А това е и част от идеята за подобряване качеството на техния живот.

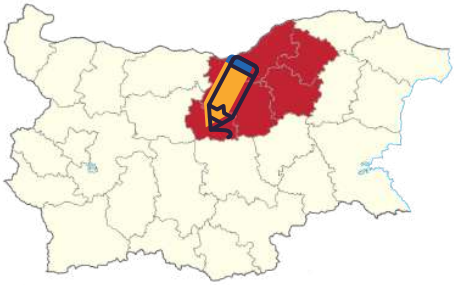
Обучение през целия живот

Освен това, Русенският университет „Ангел Кънчев“ е съучредител на международната асоциация DANET – Дунавска работна мрежа за възрастни хора и представители на образователни и обучаващи институции, ангажирани с продължаващото обучение и образование на хората от третата възраст в рамките на програмата за „Обучение през целия живот“.

„ПРИЕМИ МЕ НА СЕЛО“

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

СЪЗДАВАНЕ НА КАПАЦИТЕТ И БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА ЗА АКТИВЕН ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НА НАЦИОНАЛНО И НА РЕГИОНАЛНО НИВО



Инициативата

Инициативата на Община Габрово „Приеми ме на село” е уникална за България. Тя е свързана със селото и възрастните хора – баба и дядо „под наем“ приемат деца и младежи – „внучета назаем”, които живеят в рамките на една седмица в домовете им и помагат в ежедневните грижи в домакинството. А възрастните хора им предават българските традиции и обичаи, съхранени от поколения.

Идеята за „Приеми ме на село“ е на млад човек от Габрово, който през 2012 г. описва своята концепция за съхраняване на българското културно наследство – фолклор, традиции, обичаи и ценности, в национален конкурс „Моите идеи за България”.

От какво е провокирана тази идея? На първо място, от проблема с обезлюдяването на селата в страната. За Габровска област проблемът е валиден с особено голяма сила, тъй като според данните две трети от обезлюдените райони в България са именно в този регион. Селата в община Габрово са с малко жители, предимно възрастни хора и без функциониращи училища. Деца и млади

Организация:
Община Габрово
Партньори:
- Кметства на селата, в които се организира; читалища

Къде се реализира?
- Община Габрово

Участници:
- Деца и младежи до 29 г., възрастни хора от селата

Връзки:
www.priemimenaselo.eu

„Най-голямата полза за възрастните от участието им в „Приеми ме на село“ е в емоционален план. Безценно за тях е присъствието и общуването с младите хора. Много често тези контакти продължават и след края на инициативата – „внуците назаем“ пишат писма, изпращат картички и снимки на своите баба и дядо „под наем“, чуват се по телефона, диктуват си готварски рецепти.“

хора почти няма. Селата опустяват, а заедно с тях постепенно се забравя и заличава богатото културно наследство, запазено в най-автентичния си вид именно там.

„Приеми ме на село“ дава шанс на младите хора да се докоснат до тази култура, да я опознаят и съхранят за поколенията. От 2013 г. идеята за „Приеми ме на село“ е припозната, разработена, финансирана и реализирана от Община Габрово, като с всяка следваща година се обогатява и разширява. Към 2020 г. „Приеми ме на село“ вече се осъществява в пет направления:

• „Приеми ме на село“ за младежи на възраст 15-29 г. от цялата страна и от български общности в чужбина;

• „Приеми ме на село – Джуниър“ за деца на възраст 9-14 г. от цялата страна и от български общности в чужбина;

• Дневен лагер „Приеми ме на село“ за деца на възраст 9-14 г. от Габрово;

• Академия „Приеми ме на село“ за младежи на възраст 15-29 г. от цялата страна и от български общности в чужбина;

• Младежки обмен с участници от партньорски за гр. Габрово чужди градове.

Възрастните хора, участващи в „Приеми ме на село“, приемат в своите къщи един или повече младежи / деца, според възможностите си за настаняване. Бабите и дядовците „под наем“ се ангажират с осигуряването на място за спане и с храненето на своите „внучета назаем” в рамките на 7 дни. Същевременно, те трябва да им покажат и да ги включат активно в своите ежедневните дейности – грижа за животни, приготвяне на зимнина, работа в градината или на полето, готвене и други. Участието на възрастните хора е напълно доброволно и безвъзмездно. Както младежите, така и бабите и дядовците „под наем“ подписват Етичен кодекс.

Основна цел на „Приеми ме на село“ е опознаване, съхраняване и популяризиране на българското живо културно наследство – традиции, обичаи, фолклор, занаяти и ценности, чрез предаване на знания и опит от възрастното на младото поколение, в автентична за българската култура среда. Инициативата насър-

чава общуването, подпомага опознаването между поколенията и стимулира толерантността, разбирателството, взаимодействието и диалога между тях. Създават се адекватни на местните условия форми и модели за запазване и оживяване на културно наследство, основани на доброволно участие и партньорство между млади хора и възрастни жители на селата.

Дейностите, които се реализират в рамките на „Приеми ме на село“, са в няколко основни направления:

- Кулинарно наследство;
- Фолклорни традиции;
- Традиционни занаяти;
- Селски бит;
- Българска история.

Ежегодно, след приключването на всички дейности, заложени в „Приеми ме на село“, Община Габрово организира заключително събитие с участието на баби и дядовци „под наем“ и „внучета назаем“. Целта на тези събития е да се представят резултатите от поредното издание на инициативата, да се наградят най-активните доброволци – възрастни и младежи, да се популяризира „Приеми ме на село“ и да се мотивират за включване нови участници.

Кога се провежда?

Инициативата „Приеми ме на село“ е ежегодна. Стартира през 2013 г. и до 2019 г. се е провеждала в 7 поредни години, през летните месеци – от м. юни до м. септември. През 2020 г. инициативата не се е състояла заради възникналата пандемична обстановка. До 2019 г. са се включили общо 16 села, сред които и три, които не са в община Габрово; общо 393 младежи са гостували на село, а участвалите възрастни хора са над 1000.

Резултатите и ефектите за възрастните хора

Близо 400 деца и младежи от цялата страна са получили възможността да станат „внучета назаем“. За голяма част от тях това е първи досег със селото и традиционния селски бит. Заедно със своите баби и дядовци „под наем“ те придават нов смисъл на идеята за приемствеността между поколенията и придобиват нова

чувствителност към темата „толерантност в общуването с представители на по-възрастното поколение”. Ползите за възрастните участници могат да обобщят в няколко основни направления:

Чувстват се полезни и ценени

Почти няма възрастни участници, които да не са споделили, че с участието си в „Приеми ме на село“ се чувстват „живи“, „млади“, „полезни“. Щастливи са, че има млади хора, които оценяват техните знания и умения и имат нужда от тях.

Усвояват нови знания и умения

Благодарение на контакта си с млади хора, много от възрастните участници усвояват различни дигитални умения – как да използват по-ефективно телефона си, как да работят с компютър, да ползват социални мрежи. Много баби записват от внучките си „назаем“ готварски рецепти от други краища на страната, модерни здравословни, вегетариански и вегански ястия.

Един от младежите – участници имаше за своя мисия по време на участието си в „Приеми ме на село“ да предаде на възрастните хора своите знания по херпетология – как да познават змиите, да не ги убиват и да научат повече за ползите от тези животни.

В някои читалища се провежда предварителна подготовка за посрещането на „внуците назаем“, в която бабите актуализират знанията си за традициите и обичаите в селото. Възрастните хора научават много нови неща за живота на младежите в големите градове и в чужбина, опознават техния език и жаргон.

Променят нагласите си към младите хора

Интензивната комуникация между поколенията и участието им в съвместни дейности променят нагласите на някои възрастни към младите хора – в „Приеми ме на село“ те откриват, че мла-

дежите са възпитани, любознателни, трудолюбиви, уважават възрастните, ценят българските традиции и обичаи.

Получават помощ и подкрепа

По време на участието си в „Приеми ме на село“ младежите оказват реална помощ на възрастните в домакинството и на цялата селска общност, особено в някои по-тежки дейности – цепене и подреждане на дърва, почистване на църквата в селото, облагородяване на площи в селото, прекопаване на градини и др.

Създават трайни контакти

Община Габрово вярва, че инициативата „Приеми ме на село“ е едно от възможните решения на съвременните проблеми, свързани с бездуховността, с нарастващата дистанция между поколенията, между селото и големия град, с отдалечаването на младите от земята и от нашето културно богатство – фолклор, традиции, обичаи и всички онези неща, които ни карат да се гордеем, че сме българи.

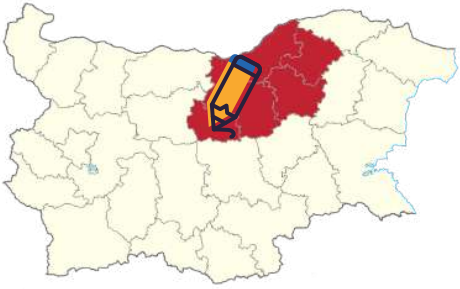
Какви финансови средства са необходими?

Инициативата „Приеми ме на село“ има годишен бюджет, който се определя в зависимост от броя на селата, които са заявили желание за включване през настоящата година. От 2013 до 2019 г. годишното финансиране е между 12 000 и 17 000 лв. Инициативата се финансира от община Габрово, като през годините получава финансова подкрепа и от някои частни компании. През 2018 г. инициативата получава Европейска награда за превенция на наркотиците на групата „Помпиду“ на Съвета на Европа за сътрудничество в борбата срещу злоупотребата и незаконния трафик на наркотици. Средствата от наградата са вложени в инициативата за следващата година.

„НОВ ШАНС ЗА СОЦИАЛНО ВКЛЮЧВАНЕ“ В ОБЩИНА ЛЯСКОВЕЦ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА САМОСТОЯТЕЛНИЯ ЖИВОТ



Инициативата

Проект „Нов шанс за социално включване в община Лясковец" включва пакет от интегрирани иновативни социални дейности за хора с увреждания и хора над 65 години в невъзможност за самообслужване и надгражда предлаганите социални услуги от Домашен социален патронаж - гр. Лясковец на база разнообразните и динамични потребности на уязвимите лица в задоволяване на основните жизнени потребности.

Иновативните социални дейности се предоставят чрез „Мобилен център за интегрирани социални услуги". Мобилната услуга представлява пакет от дейности, насочени към лицата в неравностойно положение – лица с увреждания и лица над 65 години в невъзможност за самообслужване, съобразно индивидуалните им потребности. Пакетът от услуги включва здравни и социални услуги, както и психологическа подкрепа от Домашен социален патронаж – гр. Лясковец.

Чрез създадената „Лаборатория за социални иновации" се гарантира правото на всяко лице да получи качествена грижа и услуги според индивидуалните си потребности.

Организация:
Община Лясковец
Партньори:
- МИГ „Лясковец - Стражица"
- Домашен социален патронаж, гр. Лясковец

Къде се реализира?
- Община Лясковец

Бюджет
- Около 200 000 лв.

Участници
- Над 100 уязвими лица - хора с увреждания и хора над 65 години в невъзможност за самообслужване

„Добре е, ако може да се осигурява финансова подкрепа за реализация на проекти, свързани със социалното включване на възрастните хора, предвид застаряването на населението, опазване на здравето им, ползване на здравни и рехабилитационни услуги и психологическа подкрепа."

Изградената по проекта лаборатория е оборудвана с необходимите рехабилитационни приспособления и уреди и зала за рехабилитации. В обособеното второ помещение се провеждат трудо-терапия и арт-терапия за групова или индивидуална работа, насочени към социалното включване на лицата с увреждания. Целта е преодоляване на социална изолация, получаване на професионална подкрепа в грижата за лицата с увреждания, справяне със семейните проблеми и създаване на условия за пълноценно включване в обществения живот.

Разработена и внедрена е и „Система за известяване“, осигуряваща възможност на потребителите на услугите на Мобилния център за интегрирани социални услуги да известява мобилния екип при възникнал риск от влошено здравословно състояние или нужда от помощ. Системата за известяване наподобява ИТ кетър услуга, предоставена чрез специален софтуер с максимално опростена визия. За да имат достъп до Системата за известяване, на 20 потребители са предоставени 20 бр. таблети, снабдени с 20 бр. интернет карти. Предоставените устройства разполагат с определен бутон/ индикатор, чрез който се заявява видът помощ, от която се нуждае потребителят.

В рамките на 1 година, в която е функционирала, системата за известяване е обслужила 48 заявки на нуждаещи се лица. За целия период на реализацията на дейностите на проекта са обхванати 112 уязвими лица. Териториално са обхванати всички населени места в общината – гр. Лясковец и съставните села – Мерданя, Добри дял и Джулюница. Потребителите на Мобилния център за иновативни социални услуги са били 78, а на Лабораторията за социални иновации – 34.

За реализацията на проекта, Община Лясковец е предоставила специално обособени помещения, находящи се в едноетажна масивна сграда – общинска собственост. Предоставени са 3 помещения от сградата, предназначени за: помещение за екипа на Мобилния център, помещение за арт терапия и зала за рехабилитация.

Услугите са предоставени от Община Лясковец чрез СНЦ

МИГ „Лясковец- Стражица”, в изпълнение на проект по Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси” 2014-2020, чрез подхода „Водено от общностите местно развитие“.

Време на провеждане

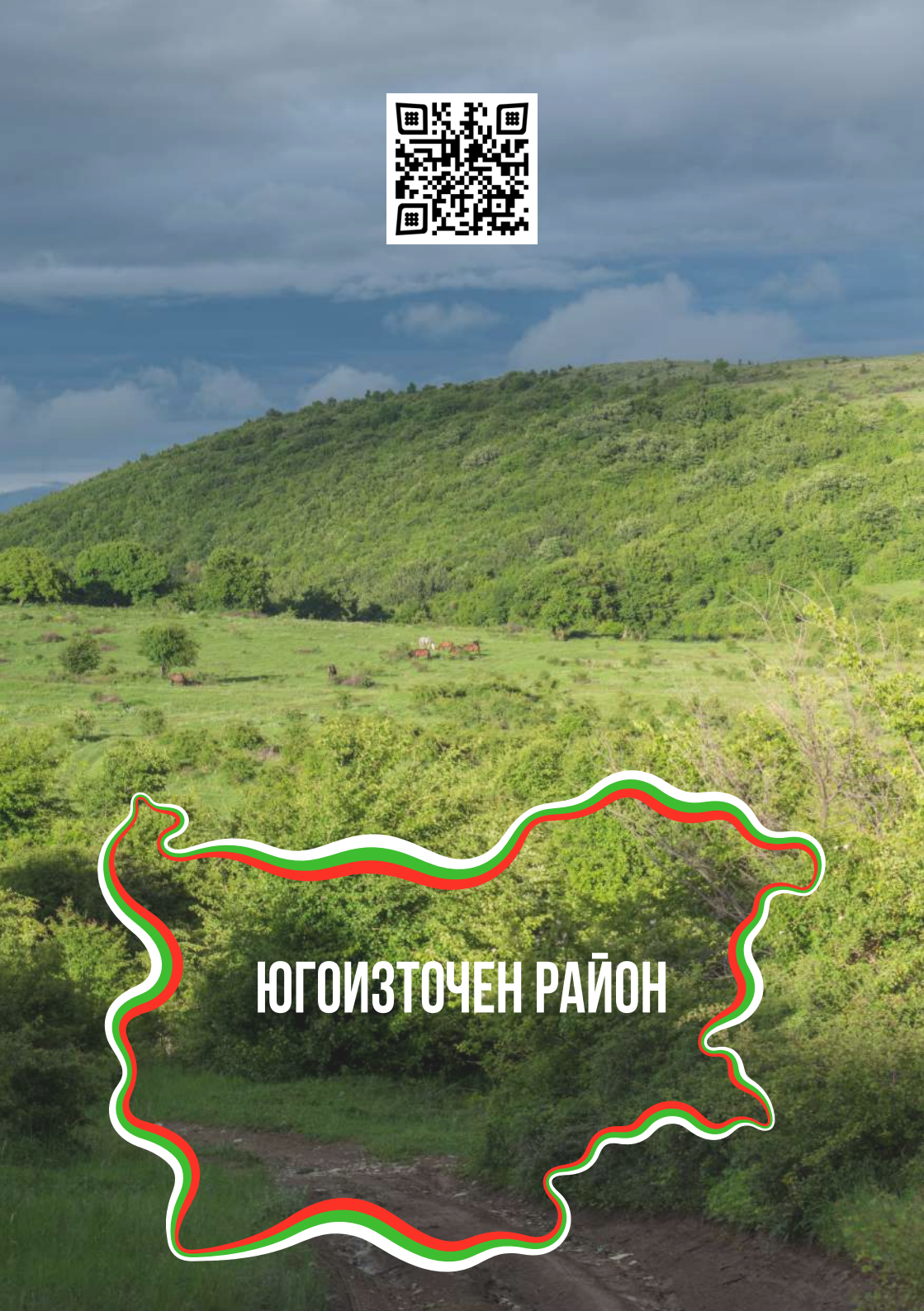
Реализацията на проекта е в рамките на 17 месеца за периода от август 2018 г. до декември 2019 г. След приключване на дейностите на проекта инициативата не е подновена.

Постигнати ефекти

Подобрен и разширен достъп на лица с увреждания и лица над 65-годишна възраст в невъзможност за самообслужване до ползване на услуги до семейната или близка до семейната среда, предоставени на територията на община Лясковец.

Положителен ефект от работата, насочена към лицата с увреждания. Преодоляване на социалната изолация, получаване на професионална подкрепа в грижа за лицата с увреждания, помощ при справяне със семейните проблеми, работа, насочена към създаване условия за пълноценни социални контакти и повдигане на самочувствието и личната оценка на всяко уязвимото лице с цел активно включване в обществения живот.

Подкрепа, оказана от рехабилитатор, която подобрява общото състояние на участниците в програмата и оказва благоприятно влияние за подобряване на техните умения за справяне с проблеми от ежедневието.


ЮГОИЗТОЧЕН РАЙОН

ПЪРВА СПАРТАКИАДА НА ПЕНСИОНЕРСКИТЕ КЛУБОВЕ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

Организация:
Община Тунджа
Партньори:
- Кметство с. Межда
- НЧ „Зора 1928“, с. Межда
- Пенсионерски клубове в община Тунджа

Къде се реализира?
- Община Тунджа, с. Межда

Бюджет
- Около 500 лв., вкл. материално обезпечаване

Участници
- Над 60 човека в пенсионна възраст

„Хората на златна възраст от община Тунджа показаха, че все още ги бива, че могат много, че са в добра физическа форма, че могат да се забавляват, че не са по-долу от внуците си.“

ОБЩИНА ТУНДЖА

Инициативата представлява провеждане на първата спартакиада на пенсионерските клубове и е в изпълнение на проект на Община Тунджа

„Социална платформа „Тунджа“ – възможности за активно включване в малките населени места от селски тип” по процедура „Активно приобщаване с оглед насърчаване на равните възможности, подобряване достъпа до социални и здравни услуги и по-добра пригодност за заетост“ от Стратегията за Водено от общностите местно развитие на СНЦ „МИГ – Тунджа“.

Първата спартакиада на пенсионерските клубове е проведена на стадиона в с. Межда с отбори от ентусиасти от шест от населените места на общината – с. Дражево, с. Гълъбинци, с. Бояджик, с. Меден кладенец, с. Овчи кладенец и домакините – с. Межда. Спартакиадата е проведена под формата на петобой. Всеки един от отборите е премерил сили с останалите в дисциплините:

- канадска борба;
- дърпане на въже;
- дартс;
- щафетно бързо ходене;
- биене на дузпи.

Всички участници са получили грамоти, а победителите са наградени с купи. За доброто настроение на празника са се грижили дамите от Пенсионерски клуб „Старият дъб“, с. Межда, а 74-годишен гимнастик от с. Гълъбинци смаял присъстващите с акробатичните си умения и йога асани.

Хората на златна възраст от община Тунджа показали, че все още ги бива, че могат много, че са в добра физическа форма, че могат да се забавляват, че не са по-долу от внуците си.

Кога и къде се провежда?

Спартакиадата е проведена като еднократно събитие до момента на 23 октомври 2020 г. В нея вземат участие 69 човека в пенсионна възраст. Инициативата, като част от проекта, е насочена към социално уязвими групи в общността – деца и възрастни в риск, включително и с увреждания, както и техните семейства. Тъй като инициативата е социализираща, допустимо, съгласно проектното предложение, е включването в нея и на други представители на местната общност – жители извън целевите групи от населените места на територията на община Тунджа.

Спартакиадата е проведена на открито – на стадиона в с. Межда, община Тунджа.

За провеждането на спартакиадата, община Тунджа осигурява необходимото материално обезпечаване на различните игри (за временно ползване), маси и столове (за временно ползване), озвучаване, грамоти и купи, както и кетъринг за участниците в размер на 500 лв.

Финансовите ресурси за реализиране на инициативата са осигурени от Община Тунджа чрез проект „Социална платформа „Тунджа” - възможности за активно включване на малките населени места от селски тип”.

Резултатите и ефектите за възрастните хора

Провеждането на спартакиадата представлява една от многото предвидени по проекта дейности за осигуряване на пълноценна обществена среда, което да допринесе за равни възможности, участие и активизиране на социално уязвимите групи в

общността, вкл. възрастните хора, чрез включването им в местни социализиращи инициативи. Реализирането ѝ води до разнообразяване живота в селищата на общината и създаване на нови контакти сред възрастните хора.

Продължение на инициативата

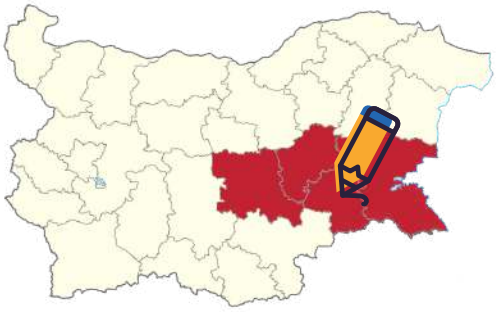
По време на провеждането на спартакиадата много от участниците са изявили желание такова мероприятие да бъде проведено и в тяхното населено място. В допълнение, след публикуването и излъчването на информационни материали за спартакиадата и други селища са проявили интерес и желание да участват в такъв вид инициативи. Поради големия интерес, след нормализиране на обстановката в страната (породена от COVID-19), най- вероятно инициативата ще бъде мултиплицирана и в други населени места на общината.

Освен това, в изпълнение на проекта, във всяко едно от населените места на община Тунджа са проведени срещи между екипа и представители на местните клуб на пенсионера, читалище и кметство относно предварително проучване на интересите и желанията в сферата на културата, фолклора и етнографията. В резултат на обменената информация са определени социализиращи инициативи, които да отговарят на интересите и потребностите на жителите на съответното селище. В рамките на проекта предстои провеждането на още повече от 30 подобни мероприятия, всяко в различно село от общината, които ще осигурят пълноценна обществена среда, допринасяща за равни възможности, участие и активизиране на социално уязвимите групи в общността чрез включването им в местни социализиращи инициативи. Проявите са много разнообразни – от фолклорни концерти, през пресъздаване на традиции и обреди, честванията, театрални празници, творчески срещи, седенки, кулинарни празници, до бридж – белот турнир, като всички са насочени към стимулиране активния живот на възрастните хора в общината.

НАЦИОНАЛЕН СЪБОР – НАДПЯВАНЕ НА КЛУБОВЕТЕ НА ПЕНСИОНЕРА „КАРАНДИЛА ПЕЕ“

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА САМОСТОЯТЕЛНИЯ ЖИВОТ



Организация:
Община Сливен

Партньори:

- „Съюз на пенсионерите 2004“, гр. Сливен

Къде се реализира?

- Община Сливен, местност Карандила

Бюджет

- Между 2000 и 3000 лв., материали и доброволен труд

Участници

- Около 1 000 човека над 65 - годишна възраст

„Цяла година съставите при пенсионерските клубове се събират по няколко пъти в седмицата с цел да провеждат репетиции, което им осигурява възможност регулярно да сменят средата на дома си с приятелска среда, в която биха могли да споделят проблеми и радости.“

ОБЩИНА СЛИВЕН

Инициативата

Съборът „Карандила пее“ представлява своеобразен преглед на любителското творчество на клубове на пенсионера от цялата страна. В рамките на един ден в местността Карандила над гр. Сливен всеки певчески състав изпълнява по 2 песни.

В събора участват предимно състави при Клубове на пенсионера от цялата страна. Според броя на заявките за участие понякога се допускат и състави при читалища, в които основа част от участниците са пенсионери. Често обаче в редиците на съставите се включват и млади хора, и дори деца.

Всяка година в събора участват между 60 и 70 състава. Във всеки състав има средно по 15 участници. Това означава, че ежегодно в събора участват около 1000 човека. В основната си част участниците са над 65-годишна възраст. Съборът се провежда винаги в събота през лятото, което води до възможност за посещение и засилен интерес от страна на публиката. Всяка година той се

радва на около 500 зрители.

Кога и къде се провежда?

Съборът се провежда всяка година през август в местност Карандила над Сливен.

През 2020 г. трябваше да се проведе неговото 21-во издание, но съборът не се състоя поради разпространението на COVID-19 и с цел опазване на живота и здравето на възрастните хора.

За организиране и провеждане на фестивала се използват ресурсите на Община Сливен, която осигурява окосяване, обезпаразитяване и подготовка на терена, транспорт, сцена, столове за публика, кошчета за отпадъци и др. Отпускат се също така и между 2 000 и 3 000 лв. всяка година за осигуряване на храна за участниците, озвучаване, водещ, рекламни материали и сувенири, медицинско осигуряване и др. Общината осигурява всички финансови и материални средства. Ръководството на „Съюз на пенсионера – 2004“ – Сливен участва с доброволци в организацията.

Резултатите и ефектите за възрастните хора

Цяла година съставите при пенсионерските клубове се събират по няколко пъти в седмицата с цел да провеждат репетиции, тъй като всички се стремят всяка година да изпълняват различни песни и залагат на добрата си подготовка. Това им осигурява възможност регулярно да сменят средата на дома си с приятелска среда, в която биха могли да споделят проблеми и радости.

С цел максимално да бъдат подкрепени в подготовката, Общината осигурява корепетитори по съответния график на репетициите на отделните клубове.

Голяма част от съставите остават да преноощуват в хотелите и хижите на Карандила, което за тях представлява разнообразяване на ежедневния живот и общуване с подобни хора от цялата страна.

Възможности за развитие на инициативата

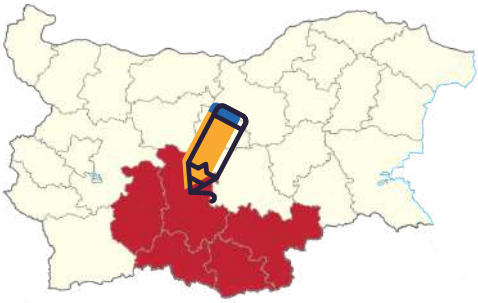
Културният календар на Община Сливен е много богат и разнообразен и в него има събития, предназначени за всички възрастови групи. Съборът е включен в календара с цел осигуряване на възможност на възрастните хора да се включат в културния живот на града. Идеята за създаване на събора идва от факта, че при всички пенсионерски клубове функционират певчески състави, които се радват на изключително голям интерес от страна на възрастните хора. По отношение на развиването на събора и предвид големия интерес към него, за което принос има и локацията на провеждането му, би могло да се помисли за включването на повече състави и организирането на му в рамките на два дни.

ЮЖЕН ЦЕНТРАЛЕН РАЙОН

ПРОЕКТ „МУЗАТЕЛИЕ – КУЛТУРНА ИНФОРМАЦИОННО-ТВОРЧЕСКА СТАЯ”

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

СЪЗДАВАНЕ НА КАПАЦИТЕТ И БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА ЗА АКТИВЕН ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НА НАЦИОНАЛНО И НА РЕГИОНАЛНО НИВО



Инициативата

Проектът си поставя конкретни цели и дейности, с които това позабравено изкуство – шитата дантела „Кене" – да се съхрани и представи по адекватен на съвремието ни начин. Във време на технологии, глобални комуникации и безброй нови атрактивни начини за набиране на информация, едно забравено, но изключително ценно културно наследство – шитата дантела, ще бъде съхранено и развито. Кене е една от най- изящните дантели, създадена от ръцете на българските жени, като в село Труд е известна под името „зарафлъци".

Някои от дейностите по проекта са:

• Изследване „Шита дантела, кене или „зарафлъци"". Проучването включва изследване и събиране на материални и нематериални ценности и факти, разкази, легенди за местните занаяти и конкретно шитата дантела „Кене" в с. Труд, влиянието им върху обичаи, традиции, облекло и фолклор в селото и община „Марица".

Организация:
НЧ „Светлина-1929 г.", с. Труд, община Марица

Партньори:

- Местен ЦРД за работа с доброволци при НЧ „Светлина-1929г."
- Община Марица
- МИГ Марица

Бюджет

- Осигурен от Държавен фонд „Земеделие" и Община Марица

Участници

- 12 обучавани в ателие- кене и над 10 интервюирани и доброволци между 18 и 83 години

„Щастливи сме, че в последните години интересът към българската бродерия и кене (шитата дантела) се разрасна. Това връщане към старото изкуство, родно и скъпо, е почитано и признато и извън границите на България. Ние, трудчани, носим като дар от дедите си това съкровище, което сме длъжни да запазим и предадем на поколенията след нас."

• Организиране на ателие „Кене” – обучение на 12 души.

• Създаване, обзавеждане и оборудване на „МузАтелие“ – културна информационно-творческа стая за съхранение, развитие и популяризиране на културното наследство и български занаяти в село Труд”. В нея ще бъдат изложени събраните по време на проучването и изработените по време на курса експонати. Стаята ще се използва и за провеждане на открити уроци по история и краезнание, свързани с традиционните занаяти в село Труд.

Дейностите обхващат хора от всички възрасти (ученици, възрастни, хора в неравностойно положение), като възрастните основно влизат в ролята на предаващи знанието. Проектът насърчава общуване между поколенията и активни социални дейности за възрастните хора. Възрастта на включилите се е между 18 и 83 години, като в инициативата са се включили 12 обучавани в ателие-кене и над 10 интервюирани и доброволци.

Инициативата се провежда на закрито – обучения и срещи в новосъздадената културна информационно-творческа стая, както и на открито – част от записите за краеведческото изследване.

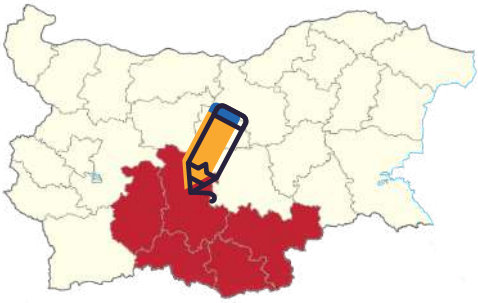
Кога се провежда?

Инициативата се провежда от началото на 2020 г. Епидемията от COVID-19 променя, но не спира изцяло дейностите – интервюта и проучвания са били провеждани при спазване на противоепидемичните мерки, въведени в страната.

ПРОЕКТ "ГРАНД ЕКСПЕРТИ"– ОНЛАЙН УЧЕБНИ КУРСОВЕ ОТ ВЪЗРАСТНИ ЗА ВЪЗРАСТНИ

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

СЪЗДАВАНЕ НА КАПАЦИТЕТ И БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА ЗА АКТИВЕН ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НА НАЦИОНАЛНО И НА РЕГИОНАЛНО НИВО



Организация:
Фондация „Лале”
Партньори:
- НЧ „Светлина-1929г.”, с. Труд, община Марица
- НЧ „Съзнание-1927г.”, с. Долни Вадин, община Оряхово
- Фондация „Трета възраст“, Русе
- Партньори по проекта от Германия, Ирландия, Полша и Нидерландия

Бюджет:
- 26 981 евро

Участници:
- Близо 120 души на възраст над 55 г. от цяла България

„Този проект накара възрастните хора да се почувстват значими и високо оценени от своите деца, внуци, съседи, приятели и близки, както и непознати хора, благодарение на възможността да споделят своя опит и знания онлайн.“

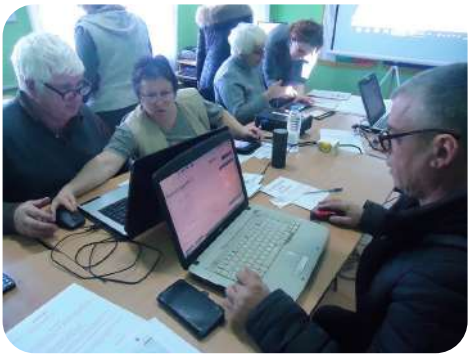
GrandExpertS

Инициативата

Инициативата дава възможност на възрастни хора да разработят дигитални интерактивни учебни курсове и да ги предоставят на други възрастни в платформа за обучение в рамките на проект

„Гранд експерти”, реализиран от Фондация „Лале” с подкрепата на програма Еразъм+ на ЕС. Основната цел на проекта е да предостави възможност на възрастни хора самите те да станат автори в своята област на компетентност, като използват нови технологии при разработването на иновативни дигитални материали за свои връстници. Дигиталните и педагогически компетенции и способността да обобщаваме и споделяме собствения си опит с други връстници представлява специална, неизвестна досега възможност за подкрепа на активния живот в късна възраст.

В рамките на проекта избрани възрастни хора са обучени как самите те да разработят дигитални интерактивни учебни курсове



и да ги предоставят на други възрастни в платформа за обучение. За да се осигури високо качество на създадените материали, възрастните хора са преминали предварително през обучение за създаване на онлайн обучително съдържание, а мултимедийни експерти са им помогнали по време на процеса на разработване на дигиталното учебно съдържание на техните собствени курсове. Новите форми на учене и използването на дигитални технологии допълнително правят обучението по-привлекателно и подкрепят целевата група да не изостава в технологичното развитие (дигитална компетентност). Цел бе и да се улесни достъпът до възможности за учене чрез интернет базирани предложения и да се насърчи междурегионалното и европейското общуване и сътрудничество между възрастните хора.

Основните дейности от проекта включват:

• Обучение за създаване на дигитално учебно съдържание – разработване на курс и наръчник за възрастни, които желаят да станат автори на онлайн учебни материали. Той включва основите на дидактическите инструменти и инструкции за това как може да се създаде дигитално учебно съдържание (учебни модули, видеоклипове, интерактивни упражнения и др.);

• Създаване на иновативна платформа за обучение според изискванията на самите възрастни хора, подходяща и за мобилно обучение;

• Анализ на интересите и потребностите на възрастните по отношение на предлаганите учебни

теми.

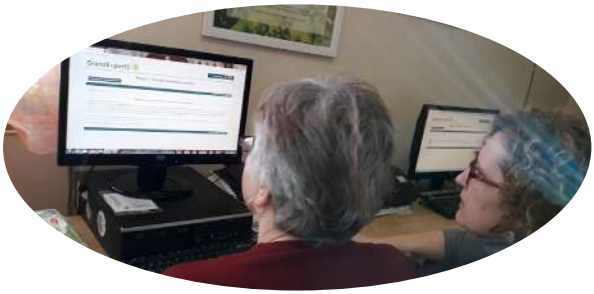
Темите на създадените от възрастните хора онлайн модули са избрани и предложени от тях самите и са свързани с ежедневието им и със сферата, в която имат опит. Част от темите включват: „Справяне с различни заболявания“; „Съвети при предоставяне на грижи за тежко болен в семейството“; „Движение и хранене, свързани с възрастта“; „Съвети за личната градина“ и т.н. Разработеното съдържание е тествано и оценено от най-малко 20 възрастни хора във всяка от държавите – партньори по проекта.

Водещата организация по проекта е Институтът за иновации в ученето към Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg от Германия, а партньори по проекта са Фондация „Лале“ от България, Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. от Германия, Dublin City University от Ирландия, Foundation for Women's Issues (FJK) от Полша и Art-Age от Нидерландия.

На национално ниво проектните дейности са реализирани с партньори Народно читалище „Съзнание-1927“ в с. Долни Вадин, Народно читалище

„Светлина 1929“ в с. Труд и Фондация „Трета възраст“ в Русе. Включени саи индивидуални участници от София, Сливен и др.

Проектът е насочен към хора над 55 годишна възраст, но разработеното от тях съдържание е общодостъпно за всички, които се интересуват. Близо 120 човека на възраст 55+ от цяла България са проявили интерес към проект „Гранд Експерти“. От тях 72 са преминали през обучението за създаване на дигитално обучително съдържание, като 10 души са от село Труд, на възраст 55-82 години. 16 от участниците са разработили свои собствени онлайн обучителни модули, които са достъпни онлайн и всеки може да ги ползва от вкъщи в удобно за него време.



Кога и къде се провежда?

Инициативата се провежда за период от 2 години (2017 – 2019 г.), в рамките на продължителността на проекта. Обучението на възрастните хора премина през няколко фази, като включва срещи на живо, комбинирани с периоди на самостоятелно онлайн обучение и предоставяне на супервизия от страна на Фондация „Лале“. Обученията на живо са проведени в София, с. Долни Вадин, с. Труд и в Русе. В библиотеката при НЧ „Светлина-1929 г.” с. Труд са проведени няколко обучителни срещи в рамките на проекта. Впоследствие библиотекар при читалището в селото продължава с обучението на възрастните хора за използване на електронната платформа на проекта и съответно за публикуване на материали в своите профили, свързани с техните хобита.

Резултатите и ефектите за възрастните хора

На заключителното събитие по проекта участниците развълнувано споделяха, че този проект ги е накарал да се почувстват значими и високо оценени от своите деца, внуци, съседи, приятели и близки, както и непознати хора, благодарение на възможността да споделят своя опит и знания онлайн. За не по-малко ценна определиха възможността да се запознаят и срещнат със свои връстници от цялата страна, както и да научат повече (макар и задочно – през интернет) за интересите и опита на възрастните хора в другите държави, участващи в проекта. Участието в проекта и обучението спомогнаха възрастните хора да осмислят свободното си време и да предадат знанията и уменията си в своята любима област. Участниците от село Труд са активни хора, но обученията по проекта им помогнаха сами да предадат информацията за своите умения до граждани от цяла Европа.

ДНЕВЕН ЦЕНТЪР ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА “ДЪЛГОЛЕТИЕ“ В ГР. СВИЛЕНГРАД

НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНИЯ ЖИВОТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В СФЕРАТА НА УЧАСТИЕТО В ОБЩЕСТВОТО

Инициативите

Дневен център за възрастни хора (ДЦВХ) „Дълголетие“ в гр. Свиленград е изключително деен в организирането и провеждането на различни инициативи за стимулиране активния живот на възрастните хора на територията на общината, като в последните години реализира следните дейности:

Провеждане на курс по компютърна грамотност за възрастни хора

През 2017 г. ДЦВХ „Дълголетие“ организира курс по компютърна грамотност за неговите потребители (над 55 години), с помощта на ученици от СУ „Д-р Петър Берон“, гр. Свиленград. В рамките на курса, ученици от училището са обучили възрастните хора от центъра за работа с компютър, таблет, телефон, както и откриване и ползване на електронна поща и скайп за по-добра комуникация с близки и приятели. Обучението е продължило от пролетта до края на годината, като в него са се включили около 50 потребители на центъра. Обучението е проведено в зала на ДЦВХ „Дълголетие“, като дневният център разполага с необходимите компютри, осигурени още при откриването му от Общи-

Организация:
ДЦВХ „Дълголетие“, гр. Свиленград

Партньори:

- Община Свиленград
- Пенсионерски клубове в община Свиленград

Участници:

- Близо 120 души на възраст над 55 г. от цяла България

„Целта на работата в нашия център е наистина да се подобри качеството на живот на възрастните хора и мисля, че успяваме всички заедно с общи усилия и силно желание да изпълним тази мисия.“

на Свиленград, а помощта за обучението от страна на учениците е безвъзмездна. След преминаване през обучението се наблюдава значително подобрение в качеството на живот на възрастните хора, участващи в инициативата.

Създаване на две самодейни групи за български фолклор с възрастни хора

В рамките на центъра са създадени две самодейни групи за български фолклор – женска и мъжка, като същността на тази инициатива е изпълнението и разпространението на българската народна песен от всички фолклорни области на страната. Женската група е създадена през 2016 г., а мъжката през 2017 г., като от самото им създаване до сега, репетиции се провеждат по два пъти в седмицата в залата на дневния център. Всички самодейци от двете групи са пенсионери (общо 17 души). Изключение правят само трима музиканти-оркестранти, които са в под-пенсионна възраст. За дейността на групите и най-вече за пътувания и участия в мероприятия и фестивали е необходимо финансиране, което обикновено се предоставя от Община Свиленград. При създаването на фолклорните групи е било необходимо и осигуряването на народни носии за самодейците, като в началото те са предоставяни от местното читалище, а впоследствие са закупени собствени носии за фолклорните групи благодарение на дарения от представители на местния бизнес. Самодейците работят и развиват фолклорните групи с голямо желание, хъс и неуморна работа и са удовлетворени от резултатите, които постигат, като за това свидетелстват и наградите, купите и медалите, с които се прибират от всеки концерт.

Честване на празници по традиционен начин от възрастните хора

Всяка година членовете на дневния център честват различни национални и местни празници по традиционен начин, като например празника „Трифон Зарезан“. В мероприятието обикновено участват пенсионери от центъра и от пенсионерските клубове в общината. Целта на това мероприятие е възобновяването на българските традиции и в частност – празника на лозарите. В първата година след откриването на ДЦВХ „Дълголетие“, потребителите му са засадили в двора на центъра лози, които благодарение на положения от тях дългогодишен труд за израстването и опазването им, са пораснали и възрастните хора се радват на плодовете, които раждат.

Празникът се отбелязва по традиционен начин (с питка със здравец, менче с вино, венец от лозата и др.), лозите се зарязват, избират се цар и царица на празника за следващата година, а след това празненството продължава в залата на дневния център с участието на около 100 души, където възрастните хора повдигат духа си и разнообразяват ежедневието си с веселби и добро настроение. Всички пенсионери участват съвсем доброволно и с лични средства в организацията и провеждането на мероприятието.

Членовете на ДЦВХ „Дълголетие“ честват по традиционен начин и „Бабинден“ – празник в чест на бабата (акушерка). Обредността през този ден е подчинена главно на желанието да се засвидетелстват почит и уважение към възрастните жени, които са „бабували“ на родилките. През този ден мъже не трябва да присъстват на този чисто женски празник, но в днешно време и мъжете желаят

да празнуват. За тази цел те трябва да са преоблечени като жени и задължително да оставят пара в количката на бебето.

„Бабин ден“ се празнува по стар български обичай всяка година в дневния център. Участници в мероприятието са всички желаещи пенсионери, като обикновено залата в центъра се изпълва с празнуващи, които достигат до 100 души. Празникът се организира и провежда с лични средства на потребителите.

ДЦВХ „Дълголетие“ организира и провежда и много други мероприятия и дейности с цел подобряване качеството на живот на възрастните хора и стимулиране на участието им в обществото, като благотворителни кампании (със събиране на капачки от пластмасови бутилки и др.), благотворителни концерти за различни каузи, изработване на подаръци за различни поводи и празници, вкл. за честване на „златна сватба“ на членове на центъра, организиране на походи в планината, разходки, пикници и др., организиране на събития с участието на деца и ученици, организиране на конкурс за мис и мистър „Дълголетие“ и много други. Всички тези дейности са насочени към разнообразяване живота на възрастните хора в изпълнение на сентенцията, написана в залата на самия център, че *„Старостта не бива да се живее в оплакване, защото е дар Божи“*.

ПРАКТИКИ С УЧАСТИЕТО НА ВЪЗРАСТНИ ХОРА ОТ ЦЯЛАТА СТРАНА

„НАЦИОНАЛЕН БЪЛГАРСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ТРЕТА ВЪЗРАСТ“ (НБУ-ТВ)

Уебсайт: https://nbu3age.org/
Адрес: гр. София, бул. „Христо Ботев“ № 77А

НБУ-ТВ като неправителствена организация си поставя за цел осмисляне живота на хората на възраст 55+, подпомагане активността им, физическото и психическото здраве, актуализиране на знанията им с цел използване на работоспособността, която притежават, участие в обществения живот, поддържане на високо ниво на информираност чрез различни програми за образование и стимулиране желанието им за полезност.

Провеждат се занятия, дискусии, срещи с водещи лица от психологията и медицината, юристи и др., както и честванията на празници и други събития (преди COVID-19), които се посещават от „студенти“ между 55 и 95-годишна възраст и са безплатни за тях.

До момента, работата на сдружението е финансирана от неговите членове, но поради необходимите големи разходи за дейността, постоянно се търсят източници на финансиране и съдействие от институции, компании и други форми на подкрепа, например за безплатно предоставяне на зали за провеждане на занятия.

НАЦИОНАЛЕН БЪЛГАРСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ТРЕТА ВЪЗРАСТ

„ИЗПЛЕТИ ТОПЛИНА“

Уебсайт: https://www.imanachin.com/izpleti-toplina
Адрес: гр. София, бул. Мадрид 7, ет. 3

Инициатива на Фондация „Има начин”. Провежда се от 2012 г. насам и е свързана с благотворително плетене на шапки, шалове, ръкавици и чорапи в подкрепа на хората без дом. Основната група от доброволци плетачи се състои от възрастни хора, които имат умения за плетене, както и такива, които искат да се научат да плетат. Организират се седенки за плетене, безплатни уроци по плетене, фестивал на плетивата. Много важна част от кампанията е свързана с изграждане на връзка между поколенията – най-добрите плетачи сред възрастните са и обучители на деца и младежи.

До момента, инициативата обхваща 7 000 доброволци и 12 000 бездомни и социално слаби лица.

Кампанията се провежда в рамките на три месеца всяка година на национално ниво – обикновено от октомври до декември. Реализира се в големи и малки населени места, когато е възможно на открито. Има хора, участващи от вкъщи, или събрани в училища, обществени места и др.

Резултатите от реализирането на инициативата са значими. Възрастните хора са радостни, че техните умения и знания могат да допринесат за каузи, чувстват се значими, зачетени и удовлетворени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящият сборник е изготвен в периода м. декември 2020 г. – м. февруари 2021 г. В този период екипът ни проучи и идентифицира редица успешни европейски практики за активен живот на възрастните хора, част от които са поместени в настоящата публикация. Освен това, екипът ни идентифицира различни по големина и степен на икономическо развитие общини във всички райони за планиране на страната ни, като предложи сборникът да обхване добри практики от повече от една община от район на планиране, за да покажем разнообразието от идеи, инициативи и дейности, реализирани с цел насърчаване активния живот на възрастните хора у нас.

Сборникът включва добри практики от различни български общини, идентифицирани след попълнени въпросници, предварително разработени за целта от екипа ни, и/или проведени интервюта от страна на различни заинтересовани страни – представители на общински администрации, читалища, дневни центрове за възрастни хора, местни активни сдружения и други организации, ангажирани в и приели за своя мисия организирането на различни дейности и създаването на условия за осмисляне на златните години от живота на възрастните хора в техния регион. Разбира се, поради ограничения във времето и обема си, сборникът не претендира да включва всички инициативи в подкрепа на активния живот на възрастните хора, които се реализират на територията на страната ни към момента, но представлява колекция от някои добри практики, които се стремим да популяризираме сред всички български общини, за да ги вдъхновим и мотивираме да разширят и разнообразят своята дейност в подкрепа на здравето, социалното включване и осмисляне на ежедневието на възрастните хора на тяхната територия, а и не само.

Основни изводи и препоръки

След проведените проучвания и интервюта, бихме искали да споделим някои основни изводи, формулирани от екипа ни:

● Активните организации / местни доброволци, които се стремят чрез различни дейности да подобрят качеството на живот на възрастните хора у нас често страдат от липса на достатъчно финансови средства, за да реализират в пълнота идеите и стремежите си;

● С радост установихме, че в страната има много активни възрастни хора, които са посветили своите златни години в организирането на различни мероприятия, с които да спомагат за насърчаването на активния живот на други възрастни хора;

● У нас все още не се обръща достатъчно внимание на спорта и физическата активност сред възрастните хора, колкото в страни като Великобритания например, а физическите упражнения са изключително важни за поддържането на доброто здраве и активност на възрастните за по-дълго време;

● Все още голяма част от по-интересните и мащабни инициативи, насочени към подпомагане на възрастните хора по различни начини, които изискват по-голям бюджет, са реализирани чрез проекти, финансирани от различни европейски програми.

В резултат можем да отправим и следните препоръки с цел мотивиране на повече хора да се включат в инициативи за насърчаване активния живот на възрастните ни сънародници:

● По-активно и всеобхватно популяризиране на Националната стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2019 – 2030 г.) сред ресорните заинтересовани страни – общински администрации, НПО, частни компании, други организации и администрации с цел включването на колкото е възможно по-голям брой от тях в постигането на целите и мерките на стратегията до 2030 г.;

● Провеждане на повече срещи и дискусии с възрастните хора по места с цел идентифициране на основните им проблеми и начини за подпомагане, както и техните интереси, знания и

умения, които биха могли да бъдат усвоени и „използвани“ в различни инициативи – например: плетене, пеене, готвене, участие в различни спортове и много други;

● Стимулиране на диалога между поколенията и организиране на различни прояви и събития с участието на млади и стари за обмен на опит между тях, защото всяко поколение е ценно със своите знания, умения и постижения;

● Активно търсене на различни възможности за финансиране на идеите за създаване на възможности за активен живот на възрастните хора от страна на инициаторите им – както форми на финансиране от общински бюджет, така и национални или европейски програми, ангажирани с каузата (например, програми за трансгранично и транснационално сътрудничество със съседните ни страни и др.);

● Популяризиране на доброволчеството, насочено както от възрастни хора към други уязвими и нуждаещи се групи (бездомни хора, деца, лишени от родителски грижи и др.), така и към възрастните хора.

COVID-19 и инициативите

Бихме искали да споделим и че пандемията от COVID-19 се отрази в голяма степен и на провеждането на повечето от описаните в настоящия сборник инициативи с традиционно ежегодно провеждане, като някои не успяха да се реализират в пълния си обем през 2020 г. в изпълнение на наложените противоепидемични мерки в страната и с цел предприемане на превантивни действия за опазване живота и здравето на възрастните хора, които са едни от най-уязвимите от вируса и неговото влияние. Повечето събирания, занятия, срещи, фестивали, събори, спортни събития, пътувания, осмото издание на „Приеми ме на село“, обучения и други от описаните в сборника дейности с участието на възрастни хора не бяха проведени през изминалата година, като хората споделят, че им липсват контактите, срещите и комуникацията, а продължителната социална изолация за някои може да доведе и до състояния на депресия и отчаяние.

Някои инициативи, обаче, адаптираха съдържанието си, като например вместо традиционните седенки и групови плетения, Фондация „Има начин" успя да изобрети за крайните си бенефициенти – бездомните, специални шал маски, за да ги предпази в тази трудна за всички ситуация.

Предложения на инициаторите на практиките

В заключение бихме искали да споделим и някои от предложенията, коментарите и идеите относно добри инициативи за активен живот на възрастните хора, постъпили по време на проведеното от екипа ни проучване сред заинтересованите страни с цел разработване на настоящия сборник:

„Опитът ни показва, че активният контакт между младите и възрастните хора през работа и творчество, обмяна на знания и опит се отразява изключително ползотворно на възрастните."

Фондация „Има начин", благотворителна кампания „Изплети топлина"

„Инициативите за активен живот на възрастните хора трябва да отразяват техните интереси и възможности. Те имат много и разнообразни интереси, знания и умения. Въпросът е как можем да им помогнем да представят и споделят тези си умения. С подходяща подкрепа / възможност те не само ще живеят пълноценно и интересно, но ще бъдат от полза за поколенията на техните деца и внуци."

Фондация „Лале"

„Личните ми наблюдения са, че в пенсионерските клубове не се използва пълният потенциал на най-активните и обществено ангажирани членове. Тяхното време и енергия може да се насочи към по-наситена със събития програма от всякакъв характер. Важно е да бъдат стимулирани да привличат в клубния живот по-дистанцирани и затворено живеещи възрастни хора."

Сдружение на Югозападните общини

„Основният фокус е свързан със социалното включване на възрастните хора предвид застаряването на населението в на-

ционален мащаб. Необходимо е да бъде обърнато внимание и извършени действия, свързани с опазване на здравето, ползване на здравни и рехабилитационни услуги и психологическа подкрепа за възрастни хора.“

СНЦ „Партньори за Лясковец“

„Седмичните тренировки са добър начин не само за поддържане на физическата активност на възрастните хора, но и за превенция на социалната изолация в пенсионна възраст. При проведени анкетни проучвания сред участниците в проекта, като добавена стойност се посочва социалното включване, възможностите да се събират и общуват.“

Община Аксаково

„Да се даде възможност на възрастните хора да пътуват и обикалят страната и чужбина на достъпни за тях цени. Организиране на разходки в планината на свеж въздух. Посещения на минерални басейни с цел рехабилитация.“

Община Банско

„Обучението на възрастни хора може да се разшири, ако към предоставената от нас услуга се привлече като партньор мобилен оператор, който да предоставя достъп до най-новите технологии и „джаджи“ на пазара, тъй като те постоянно се променят, а спецификите на устройствата изискват да бъдат обяснявани подробно на потребителите, за да могат ефективно да работят с тях. Към дейността ни е необходимо да бъдат включени и доброволци, които да се включат в курсовете, за да съдействат индивидуално на всеки от участниците.“

Регионална библиотека „Христо Ботев“, Враца, обучения за работа с мобилни устройства за хора над 55 години.

„Съвместно честване на общите национални и трансгранични празници (със съседни страни).“

Спортен клуб „Кула – спорт за всички"

„През 2020 г. читалището спечели конкурс за изграждане на Иновативен младежки център, който щеше да предлага както обучение на младежи по програми на МОН, така и на възрастни по начална компютърна грамотност. Смятахме да

създадем работна интеграция между три поколения, всяко от тях да се почувства самостоятелно, с повишено самочувствие, значимо и необходимо. За наше огромно съжаление идеята ни не посрещна разбиране и не ни бе предоставена зала за оборудване, с което загуби цялата общност, не само трите целеви групи.“

Народно читалище „Изгрев – 1930”, с. Баничан, Община Гоце Делчев

Не на последно място бихме искали да споделим и вдъхновяващите слова на г-жа Румяна Радкова, доброволец към Ресурсен център за подкрепа на възрастните хора „С грижа и любов към възрастните хора“, БЧК - Русе, отправени в интервю за мрежата DANET (Danube Networkers–Neighbours at Work), 2020 г.

„... Ето защо и сега, като доброволка в Българския червен кръст, работя според силите си, за да помагам на други възрастни хора. Това ме удовлетворява, защото зная, че съм полезна със знанията и уменията си, с контактите си. Имам и много приятели, тези от пенсионерския клуб, в който се стремим да изпълним ежедневието на повече от 80 души със съдържание – от разходки сред природата, разговори за здравето и проблемите от ежедневието до интересните екскурзии до красиви и интересни места у нас и чужбина.

... Старостта и пенсионирането не са проблем, а възможност да изживееш остатъка от живота си, като използваш потенциала си от знания и умения. Но това не е достатъчно! Всеки ден, всяка възможност следва да използваш, за да учиш, да търсиш нови идеи и непременно да заставаш зад каузи. Но и това не е достатъчно, ако не увличаш и не те следват други твои връстници, понякога отказали се от мечти, затворени пред сериалите по телевизора.“

РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на труда и
социалната политика

Повече информация относно демографската политика в страната, Националната стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2019 – 2030 г.), както и различните инициативи и дейности, организирани и провеждани за подкрепа на активния живот на възрастните хора у нас можете да намерите от Министерството на труда и социалната политика, дирекция „Жизнено равнище, демографска политика и социални инвестиции“:

Website: www.mlsp.government.bg
Email: mlsp@mlsp.government.bg
Адрес: ул. „Триадица“ № 2, София 1051
Телефон: +359 2 8119 443

© Обединение „ЕКСПЕРТЕН ПУЛ – СИВИТА България“ ДЗЗД, 2021 г.

CIVITTA Expert Pool.