

Javaslat Pécsi Idősügyi Hálózat kialakítására, egységeire, tevékenységére. Cselekvési terv
A PMJVÖ Idősügyi Konceptciónak megfelelően a **Pécsi Idősügyi Hálózat** kialakítása során a feladatok felelőseire, a végrehajtandó feladat időtartamára és a feladat végrehajtásához szükséges feltételekre

Javaslattévő: dr. Német Béla 2024. 01. 30.

	Az intézkedés címe, megnevezése	Felelőse	Ideje	Feltételei
1.	Városi Szenior Központ megszervezése	Lux Viktória, dr. Német Béla	2024 febr.-márc.	
2.	Idős klubok „felmérése”, szervezése, ellátó intézmények, adatbázis elkészítése			
2.1	Idősek meglévő Klubhálózatának feltérképezése	Molnár Ferenc	2024 feb.-márc.	
2.2	Ellátó intézmények (pl. INSZI, ISZI,...)			
2.3	Új, kerületi centrumok szervezése	Lux Viktória	2024 ápr.-máj.	
2.4	Központi adatbázis készítése (klubokról, rendezvényekről, stb)		2024 ápr.-máj.	
3.	„Szaktanácsadók” szervezése Egyeztető tárgyalások: - a PTE egyes Karain dolgozó oktatókkal, - javasolt és elérhető középiskolák igazgatóival, tanáraival, - Pécs jelentős ipari és szolgáltató vállalatainak szakembereivel, - idősekkel „foglalkozó” civil és biztonsági szervezetek szakembereivel, - egyházak képviselőivel	Lux Viktória, dr. Német Béla,	2024 feb.-máj.	
4.	Média kapcsolatok kialakítása PMJVÖ internet oldalán „indító” kapcsoló: IDŐS VAGYOK , Internetes On-line „csatornák”, Pécsi Hírek , Pécs TV, Pannon TV	dr. Német Béla	2024 feb.-dec.	
5.	Működési feltételek biztosítása Helyszínek, „technikai eszközök”, anyagi támogatás PMJVÖ részéről, pályázatok			
6	Adatbázis a „fogadókról” : Klubok adatbázisa			
7	Adatbázis a „kínálatról” Szakmai előadók, tanácsadók, beszélgetések			

	Az intézkedés címe, megnevezése	Felelőse	Ideje	Feltételei
	1. Állapotfelmérés idősök körében, munkalehetőségek számukra			
1.1.	Állapotfelmérés. 65+ korú idősök körében javasolt kérdések alapján (melléklet-2)	Nyugdíjasok Egyesülete		
1.2.	Már meglévő idősklubok adatbázisának elkészítése (klubok tevékenysége, résztvevők kora, létszáma, „telephelye”, klub jogi státusza) (melléklet-1)	Nyugdíjasok Egyesülete		
1.3.	Nyugdíjas munkavállalói adatbázis létrehozása	Lux Viktória, Nyögéri Lajos		
1.4.	A nyugdíjasok által betölthető álláshelyek „összegyűjtése”, adatbázis készítése	Lux Viktória, Nyögéri Lajos		

	2. Javaslatok a még munkaviszonyban levő, 55-64 év közötti idősödő korosztály számára. Várható lehetőségek megismerése	Felelőse	Ideje	Feltételei
2.1.	„Hogy éltek?” Cégek dolgozói meglátogatják volt munkatársaik klubrendezvényeit			
2.2.	„Hallottatok róla?” Bemutató idősök klubrendezvényein a cég munkájáról			
2.3.	„Gyertek el hozzánk!” Idősök klubjainak „kirándulásai” a cég bemutatására			
2.4.	Az idősödési folyamat „mérőföldköveinek” ismertetése „fiatalabb” kortól kezdődően			

	3. Javaslatok az aktív, 65-74 év közötti korosztály számára. Cél az önálló életvitel minél tovább történő fenntartása	Felelőse	Ideje	Feltételei
	Időskori kérdések megbeszélése (55-75 év)			
3.1.	Időskori szegénység elkerülése (Oktató, ismeretterjesztő programok)			
3.2.	Mentális és fizikai egészség megőrző programok (veszteségélmények kezelése, gyászfeldolgozás, stressz kezelés)			
3.3.	„Nagyszülő leszek” „Tanácsadás” leendő, vagy kezdő nagyszülők számára			
3.4.	Étkezéssel kapcsolatos programok (főzzünk egészségesen, fogyjunk együtt stb.);			

3.5.	Beszélgetések, előadások Az egészségben eltöltött évek növelésének, az aktív élet meghosszabbításának „módszerei”			
3.6.	Különböző szolgáltatások összehangolása az idősödők és idősek szükségleteinek figyelembevételével. (egészségügyi, szociális, oktatási, kulturális stb.)	Lux Viktória, Nyögéri Lajos		
Kulturális lehetőségek. Mozgás (55-75 év)				
3.7.	Pécsi „ Senior Card ” létrehozása (vásárlási kedvezmények, látogatási kedvezmények kulturális, sport rendezvényekre, uszodára)	Nyögéri Lajos		
3.8.	Filmklub , utána beszélgetés a résztvevőkkel , aktualizálva saját problémákra.			
3.9.	Színházi-, zenei főpróbák megtekintése kedvezményesen			
3.10.	Nagyobb városi táncos, vacsorával egybekötött rendezvények megszervezése (nőnap, majális, szüreti bál, szilveszter)	Nyugdíjasok Egyesülete		
3.11.	„ Nyugdíjas expo ” az Idősek Világnapjához (okt. 1) kapcsolódóan. (hangverseny, kiállítások)			
3.12.	A PTE Művészeti Kar tanárainak, diákjainak együttműködése „ senior táncsoportokkal ”	Lux Viktória, Örömtánc oktatók		
3.13.	A PTE Művészeti Kar tanárainak, diákjainak együttműködése „ senior énekkarokkal ”	Lux Viktória, Dalkörök vezetői		
3.14.	Kreatív műhelyek szervezése a Pécsi Művészeti Gimnázium tanáraival, diákjaival (festés, rajztanfolyamok stb.)			
3.15.	Sétálj az egészségért! séta a kerület egy-egy vezetőjével, ismert személyiséggel.	Nyögéri Lajos		
3.16.	Idősek játszótereinek „működtetése” – egyszerű sportprogramok időseknek			
3.17.	„ Szenior kiránduló csoportok ” szakmai támogatása aktív sportolók, testnevelő tanárok együttműködésével, tanácsadásával	Nyugdíjasok Egyesülete		
Képzési, tanulási lehetőségek segítése, különösen az „okos” ismeretek elsajátítása terén. Önképzés Fiatalabb idősök (55-75 év) Idősek (75-84 év)				
3.18.	„ IDŐS VAGYOK ”, „kapcsoló” Pécs város internetes honlapján (https://pecs.hu/). Internetes tájékoztató „hírporthál” működtetése idősek számára	Lux Viktória, dr. Német Béla		
3.19.	„ HÁLÓZAT kialakításának megvalósulása” a Nyugdíjasok Egyesületében (https://nyugegy.hu/). Bemutatás az Egyesület tematikus honlapján „keresztül”	dr. Német Béla		
3.20.	„ Miben segíthetünk ” Anyagi támogatások Idősek Klubjai, Egyesületei számára	Nyögéri Lajos		

3.21	E-ügyintézés továbbfejlesztése , további funkciók bevezetése.			
3.22	„Ismerd meg, mit tanulnak unokáitok!” Idősek meghívása iskolai órákra			
3.23	Okostelefonok, internet használatának gyakorlatias, idősbarát „képzése”. (középiskolákban számítástechnika tanárokkal, diákokkal)			
3.24	Okos eszközöket bemutató, „pontok” kialakítása idősek számára (középiskolákban számítástechnika tanárokkal, diákokkal)			
3.25	Alap szintű nyelvi képzésének szervezése idősek számára (középiskolákban nyelvtanárokkal, diákokkal)			
3.26	Szenior Akadémia (Aktív Időskorért Alapítvány) előadásai (legyenek interneten is megtekinthetők)	dr Bajusz Klára		
3.27	Pluszosok Egyeteme (PTE) (folytatódjon az interneten történő megtekinthetőség)	PTE		
	Nemzedékek együttműködésekre irányuló kezdeményezések kialakítása. Idősek (65-84 év) Fiatalok (16-25 év)			
3.28	Te is leszel idős! „Ismerjük meg egymást” Egyetemisták, középiskolások meghívása nyugdíjas klubokba Téma: Generációk szocializációs különbségei.	Nyugdíjasok Egyesülete		
3.29	A helyi média szerkesztőségeinek bevonása korosztályok közötti együttműködés javítása, a szolidaritás szükségességének felismerése, erősítése érdekében.			
3.30	„Hogyan döntünk?” Idősek meghívása a PMJVÖ bizottsági, képviselőtestületi üléseire.	Nyögéri Lajos		
3.31	„Jövő kérdései”. Előadássorozatok különböző témakörökben a PTE és a középiskolák oktatóival (fenntarthatóság, felkészülés klímaváltozásra, energetika)	dr. Német Béla		
3.32	Városüzemeltetés terén tapasztalatokkal rendelkező szakemberek felkérése ismertetőkre (Erőmű, PÉTÁV, Tettye Forrásház, BLOKOM, Dél-Kom,)	dr. Német Béla		
3.33	Idősek bevonása kisközösségeket érintő ügyek megoldásába (iskola kezdéskor, oktatás végén közbiztonsági feladatok ellátása; mentorprogramok)			
3.34	Az idős otthonokban szoba egyetemisták részére , szociális munkás duális képzéséhez.			
3.35	Az idős otthonok mellett (vagy az épületben) egy kisebb óvoda kialakítása.			

	4. Egészségügyi rendszer fejlesztése. Idős aggkor (~75+ év)	Felelőse	Ideje	Feltételei
4.1.	A lakások akadálymentesítésének megszervezése (idősbarát lakások)			
4.2.	Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás megszervezése. Egészségügyi távfelügyelet			
4.3.	Demencia-prevenció címmel beszélgető programok szervezése			
4.4.	Szakápolás otthon , mint új szakellátási forma. Informális, családi gondozás státuszának rendezése			
4.5.	Ápolást-gondozást családoknál vállaló önkéntesek tanfolyami képzése			
4.6.	„Idősgondozás családon belül” tanfolyamok szervezése családok, családtagok részére (digitális szolgáltatások bevezetése, applikációk)			
4.7.	Szociális intézményekben dolgozók képzésének támogatása			
4.8.	A gondozás politika összehangolása a foglalkoztatáspolitikával . Ez jelenjen meg a szakemberképzésben is.			
4.9.	A szociális és egészségügyi ellátó rendszer szorosabb együttműködésének átgondolása Pécsen, (Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer -ISZER)			
4.10.	Városi idősellátó rendszer fejlesztése			
4.11.	A tartós elhelyezést nyújtó ellátás kialakításának szélesítése			

dr. Német Béla, ny. egyetemi docens; Nyugdíjasok Egyesülete, kapcsolati felelős
Pécs, 2024. 01. 31.