

## Javaslat CSOMAG idősügyi kérdések „megtárgyalására” Pécs városi szinten

| <b>1. Állapotfelmérés idősök körében, munkalehetőségek számukra</b> |  |
|---|--|
| 1.1.  | <b>Állapotfelmérés 65+ korú</b> idősök körében meghatározott szempontok szerint  |
| 1.2.  | Már meglévő <b>idősklubok adatbázisának</b> elkészítése (klubok tevékenysége, résztvevők kora, létszáma, „telephelye”, klub jogi státusza) |
| 1.3.  | Nyugdíjas <b>munkavállalói adatbázis</b> létrehozása   |
| 1.4.  | A nyugdíjasok által betölthető <b>álláshelyek „összegyűjtése”, adatbázis készítése</b>   |

### Komolyabb segítségre szoruló idősök számára fontos intézmények, intézkedések „javítása”, létrehozása

| <b>2. Egészségügyi rendszer fejlesztése. Idős aggkor (~75+ év)</b> |   |
|--|---|
| 2.1.   | <b>Városi idősellátó rendszer fejlesztése</b>   |
| 2.2.   | A <b>tartós elhelyezést nyújtó ellátás kialakításának szélesítése</b>   |
| 2.3.   | A <b>gondozás politika</b> összehangolása a <b>foglalkoztatáspolitikával</b> . Ez jelenjen meg a szakemberképzésben is.                               |
| 2.4.   | Szociális intézményekben <b>dolgozók képzésének intenzívebb támogatása</b>  |
| 2.5.   | <b>Demencia-prevenció</b> címmel <b>beszélgető programok</b> szervezése   |
| 2.6.   | „ <b>Idősgondozás családon belül</b> ” <b>tanfolyamok</b> szervezése családok, családtagok részére (digitális szolgáltatások bevezetése, applikációk) |
| 2.7.   | <b>Ápolást-gondozást</b> családoknál <b>vállaló önkéntesek tanfolyami</b> képzése   |
| 2.8.   | <b>Egészségügyi távfelügyelet</b> Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás javítása.  |
| 2.9.   | A <b>lakások akadálymentesítésének</b> megszervezése (idősbarát lakások)  |

### Önmagukat ellátni képes emberek életvitelének „bővítése” a PTE-vel

| <b>3. Javaslatoz az aktív, 65-74 év közötti korosztály számára. Cél az önálló életvitel minél tovább történő fenntartása</b> |  |
|--|--|
| <b>Időskori kérdések megbeszélése (55-75 év)</b>   |  |
| 3.1.   | <b>Időskori szegénység elkerülése</b> (Oktató, ismeretterjesztő programok)   |
| 3.2.   | <b>Mentális és fizikai egészség megőrző programok</b> (vesztésélmények kezelése, gyászfeldolgozás, stressz kezelés)                          |
| 3.3.   | „ <b>Nagyszülő leszek</b> ” „ <b>Tanácsadás</b> ” leendő, vagy kezdő nagyszülők számára  |
| 3.4.   | <b>Étkezéssel kapcsolatos programok</b> (főzzünk egészségesen, fogyjunk együtt stb.)   |
| <b>Kulturális lehetőségek. Mozgás (55-75 év)</b>   |  |
| 3.5.   | Pécsi „ <b>Senior Card</b> ” <b>létrehozása</b> (vásárlási kedvezmények, látogatási kedvezmények kulturális, sport rendezvényekre, uszodára) |
| 3.6.   | <b>Filmklub</b> , utána <b>beszélgetés a résztvevőkkel</b> , aktualizálva saját problémákra.   |
| 3.7.   | <b>Színházi-, zenei főpróbák</b> megtekintése kedvezményesen   |
| 3.8.   | Nagyobb városi <b>táncos, vacsorával egybekötött rendezvények</b> megszervezése (nőnap, majális, szüreti bál, szilveszter)                   |

Javaslat CSOMAG idősügyi kérdések „megtárgyalására” Pécs városi szinten

|       |   |
|-------|---|
| 3.9.  | <b>Idősek Világnapjához</b> (okt. 1) kapcsolódó hangverseny, kiállítások  |
| 3.10. | <b>Idősek játszótereinek „működtetése”</b> – egyszerű sportprogramok időseknek  |
| 3.11. | „ <b>Szenior kiránduló csoportok</b> ” működése, szakmai támogatása aktív sportolók, testnevelő tanárok együttműködésével, tanácsadásával   |
| 3.12. | „ <b>Szenior táncsoportok</b> ” működése, szakmai támogatása a PTE Művészeti Kar tanárainak, diákjainak részéről  |
| 3.13. | „ <b>Szenior énekkarok</b> ” és a PTE Művészeti Kar tanárainak, diákjainak együttműködése   |
| 3.14. | <b>Kreatív műhelyek</b> szervezése a Pécsi Művészeti Gimnázium tanáraival, diákjaival (festés, rajztanfolyamok stb.)  |
|       | <b>Képzési, tanulási lehetőségek segítése, különösen az „okos” ismeretek elsajátítása terén. Önképzés</b><br><b>Fiatalabb idősek (55-75 év) Idősek (75-84 év)</b>                     |
| 3.15. | „ <b>IDŐS VAGYOK</b> ”, „kapcsoló” Pécs város internetes honlapján ( <a href="https://pecs.hu/">https://pecs.hu/</a> ). Internetes tájékoztató „hírportál” működtetése idősek számára |
| 3.16. | „ <b>Miben segíthetünk</b> ” Pályázatok Idősek Klubjai, Egyesületei számára   |
| 3.17. | <b>E-ügyintézés</b> ismertetése   |
| 3.18. | „ <b>Ismerd meg, mit tanulnak unokáitok!</b> ” Idősek meghívása iskolai órákra  |
| 3.19. | <b>Okos eszközök bemutató, „pontok”</b> kialakítása idősek számára (középiskolákban számítástechnika tanárokkal, diákokkal)   |
| 3.20. | Alap szintű <b>nyelvi képzések</b> szervezése idősek számára (középiskolákban nyelvtanárokkal, diákokkal)   |
| 3.21. | <b>Szenior Akadémia</b> előadásainak elérhetősége interneten is   |
|       | <b>Nemzedékek együttműködésekre irányuló kezdeményezések kialakítása. Idősek (65-84 év) Fiatalok (16-25 év)</b>   |
| 3.22. | <b>Te is leszel idős!</b> „Ismerjük meg egymást” Egyetemisták, középiskolások meghívása <b>nyugdíjas klubokba</b> Téma: Generációk szocializációs különbségei.                        |
| 3.23. | „ <b>Hogyan döntünk?</b> ” Idősek meghívása a PMJVÖ bizottsági, képviselőtestületi üléseire.  |
| 3.24. | „ <b>Jövő kérdései</b> ”. <b>Előadásorozatok</b> különböző témakörökben a PTE és a középiskolák oktatóival (fenntarthatóság, felkészülés klímaváltozásra, energetika)                 |
| 3.25. | <b>Városüzemeltetés terén tapasztalatokkal</b> rendelkező szakemberek felkérése ismertetőkre (Erőmű, PÉTÁV, Tettye Forrásház, BIOKOM, Dél-Kom, )                                      |
| 3.26. | <b>Idősek bevonása</b> kisközösségeket érintő <b>ügyek megoldásába</b> (iskola kezdéskor, oktatás végén közbiztonsági feladatok ellátása; mentorprogramok)                            |
| 3.27. | Az <b>idős otthonokban szoba egyetemisták részére</b> , szociális munkás duális képzéséhez.   |
| 3.28. | Az <b>idős otthonok mellett</b> (vagy az épületben) egy <b>kisebb óvoda</b> kialakítása.  |

**„Utánpótlás” szervezése:**

|      |   |
|------|---|
|      | <b>4. Javaslato</b> <b>a még munkaviszonyban levő, 55-64 év közötti idősödő korosztály</b> számára a <b>65+ korúak megismerése</b> céljából |
| 4.1. | „ <b>Megyünk hozzátok!</b> ” Idősek klubjainak „kirándulásai” a cégek és nyugdíj előtt álló dolgozóinak megismerése érdekében               |
| 4.2. | Az <b>idősödési folyamat</b> „mérőldköveinek” ismertetése „fiatalabb” kortól kezdődően  |

Pécs, 2024. 09. 24 IT ülés;  
Összeállította: dr. Német Béla