

# AZ IDŐSÖDÉS OKOZTA KIHÍVÁSOK KEZELÉSÉRE IRÁNYULÓ PROJEKTEK BEMUTATÁSA

## IDŐSBARÁT VÁROSOK: AZ IDŐSEK TÁRSADALMI INTEGRÁLTSÁGÁNAK MEGŐRZÉSE – A WHO KEZDEMÉNYEZÉSE

### BEVEZETÉS

A lecke célja, hogy bemutassa, miért van szükség a városok idősbaráttá alakítására, valamint az erre irányuló példákat és kezdeményezéseket. A nemzetközi példákkal elsősorban az európai kezdeményezések bemutatására fektettük a hangsúlyt, de ezeken túlmenően észak-amerikai és ázsiai kezdeményezések is fellelhetők a kiegészítő anyagokban.

### MIÉRT VAN SZÜKSÉG A VÁROSOK IDŐSBARÁTTÁ ALAKÍTÁSÁRA?

A lakosság előregedése és az elvárosiasodás két olyan globális folyamat, amely kiemelkedően fontos tényezője a 21. századi világunk alakulásának. A világ városainak egyre növekvő méretével párhuzamosan a hatvanévesnél idősebb városlakók száma is folyamatosan emelkedik. Az idősebb korosztályra, elsősorban tapasztalata révén nemcsak a közvetlen család, hanem a tágabb közösség, illetve végsősoron a gazdaság számára is erőforrásként lehet tekinteni, amely kizárólag akkor mozgósítható, ha egy támogató és biztonságot nyújtó környezetet biztosítunk számukra.

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO az aktív idősödés folyamatát egy élethosszon átívelő folyamatként határozza meg. Ezt a folyamatot számos olyan tényező befolyásolja, amelyek önmagukban, esetleg egymásra hatva az egészségre, a társadalmi szerepek fenntartására és a biztonságérzetre összpontosítanak. Ennek nyomán egy ajánlásgyűjtemény került megfogalmazásra, amely az egyes városok számára tesz javaslatokat olyan helyi intézkedésekre, amelyek segítenek a városokat idősbaráttá alakítani és ezzel az idős korosztály által összegyűjtött tapasztalat és tudás átadását a fiatalabb generációk számára.

### MIT ÉRTÜNK IDŐSBARÁT VÁROS FOGALMÁN?

Egy idősbarát város támogatja az aktív idősödést olyan szolgáltatásokon keresztül, amelyek révén az életminőség a kor előre haladtával nemhogy csökken, de esetenként a megfelelő egészségügyi intézkedések, valamint a biztonság és a társadalmi szerepvállalás növelése révén még javul is. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy egy idősbarát város apránként hozzáigazítja az idősök igényeihez a város szerkezetét és elérhető szolgáltatásait annak érdekében, hogy utóbbiakat minél hatékonyabban nyújthassa ennek az eltérő igényekkel és kapacitásokkal rendelkező korosztálynak. Ahhoz, hogy megértsük azokat a tényezőket, amelyekről egy város idősbarátnak minősül, elengedhetetlenül szükséges, hogy elmenjünk egészen a forrásig, tehát, hogy megkérdezzük az idős városlakókat arról, hogy ők mely területeken tapasztaltak növekvő marginalizálódást a kor előrehaladtával.

A felmérést a WHO összes régióját képviselő, összesen 33 városban végezték el, amelynek során a helyi idős lakosságot kérdezték a városi élet nyolc területének előnyével és az esetlegesen tapasztalt hátráltató tényezőkkel kapcsolatban. A legtöbb városban ezeket a felméréseket kiegészítették olyan csoportoknak a véleményével is, akik napi kapcsolatban állnak a vizsgált célcsoporttal, azaz szociális munkások, önkéntesek és releváns civil szektorban dolgozók visszajelzésével is. Ezeknek a tükrében született egy tematikus lista, többek között az épületek és közterületek, a (tömeg)közlekedés, a lakhatás, a társadalmi szerepvállalás, a tisztelet és társadalmi beágyazottság kérdése, a munkavállalás, a kommunikáció és információáramlás, az egészségügyi szolgáltatások, a biztonságérzet, és még számos egyéb, az időseket érintő kérdésekről, amelyeket a jövő idősbarát városainak érdemes figyelembe vennie.

[A WHO teljes tanulmányát angol nyelven itt olvashatja.](#)

[A WHO idősbarát városok értékeléséhez kialakított szempontrendszerét angol nyelven itt találja meg.](#)

A továbbiakban néhány helyi példán keresztül mutatjuk be, hogy az egyes városok milyen intézkedésekkel igyekeznek minél idősbarát várossá válni. Itt jegyezzük meg, hogy a példaként hozott városok közül némelyik részt vett a WHO 33 várost tömörítő felmérésében, azonban egyesek saját indíttatásból, vagy épp a jó példát követve, egyénileg indultak el az idősbarát várossá válás útján. A felsorolt példák elősorban a nyugati világ városait képezik, egyrészt, mert ezek kulturálisan és lakosságszerkezetüket tekintve is közelebb állnak a hazai városainkhoz, másrészt az ajánlásban megfogalmazott intézkedések is nagyobb valószínűséggel valósulhatnak meg ezekben a városokban ilyen röviddel a WHO kérésére írt tanulmány 2007-es publikálását követően.

Néhány országban, például Írországból vagy az Egyesült Királyságból a WHO-felmérésben való részvétel után szinte azonnal nemzeti üggyé vált az idősbarát városok kérdése. Ezt követően aztán máshol is indultak kezdeményezések: így például Spanyolországban, ahol Madridnak és Barcelonának is saját idősbarát stratégiája van.

A következőkben nézzük meg az írországi Dundalk példáját, keretes írásokban pedig további példákról olvashat.

## **DUNDALK, ÍRORSZÁG**

Írországból csak Dundalk városa került bele a WHO 33-as listájába, azonban ennek nyomán az egész országban kezdeményezések sora, sőt egy nemzeti program is elindult, „Idősbarát megyék – Age-friendly counties” címmel, amelynek célja az egész országra kiterjeszteni azokat az elveket, amelyek a WHO útmutatójában megfogalmazásra kerültek. Ennek előmozdítására egy 200 oldalas kézikönyvet is szerkesztettek, amely tematikus fejezeteken keresztül vezet be az alkalmazott módszertanba és segíti a hasonló törekvések megvalósítását. A kézikönyv angolul elérhető a repositóriumban.

Louth megye (ÉK Írország) ahol Dundalk városa is található, lett hivatalosan is Írország első idősbarát megyéje 2008-ban, melyhez azóta az ország további hét megyéje csatlakozott. Mindegyik egységnek megvan a saját maga által kidolgozott programja, amelyben a közsféra, a privát szektor valamint az önkéntes és civil szervezetek egyaránt együttműködnek kiegészülve az ún. Idősek Fórumával, amelyhez minden, az adott megyében lakó idős ember, bármilyen előfeltétel nélkül szabadon csatlakozhat.

Az alábbiakban az egyes megyékben megvalósult legfontosabb, az idősbarát város/megye koncepcióhoz szorosan kapcsolódó tevékenységekből szemlélünk. Louth megyében egy külön ezt a célt szolgáló honlapot (<http://agefriendly.ie/louthagefriendly/>) indítottak - amelyet azóta kiterjesztettek az összes, a programban résztvevő megyére - és Genfhez hasonlóan egy információs adatbázist is felállítottak, annak érdekében, hogy a helyi idős lakosság minél könnyebben tudjon tájékozódni a rendelkezésére álló lehetőségekről. Az oldal tartalmának frissítésében az idősek is tevékenyen szerepet vállalnak. A weboldal használata már annak a tananyagának a részét képezi, ami a helyi idősek informatikai ismeretének bővítését célozza. A kezdeményezés révén erős kapcsok létesültek a helyi köz-, és privátszféra, valamint az oktatásban érdekelt szereplők között. Az érdekelt feleket gyakran tanácsadói minőségben kérik fel, hogy ajánlásaikkal segítsék egy-egy újabb település, közigazgatási egység idősbaráttá tételét.

Szintén Louth megyéhez kapcsolódik a „Férfiak Közössége” kezdeményezés, amelyet az indulása óta országos szintre is kiterjesztettek. Az idősekkel való egyeztetések során körvonalazódott, hogy az idős férfiakat inkább veszélyezteti az izoláció és az ebből fakadó kiszolgáltatottság, mint a nőket. Ennek megfelelően a célcsoportja kizárólag olyan férfiak, akiknek az életében olyan gyökeres változás ment végbe – például a házastárs elhalálása, a munka elvesztése, egyedülállóként való nyugdíjba vonulás és ehhez hasonlóak -, amely komoly hatással lehet a társas kapcsolataikra és az elszigetelődésből fakadó problémákhoz vezet.

A kizárólag férfiakat tömörítő közösség segítségével olyan új képességeket sajátíthatnak el vagy meglévőket oszthatnak meg másokkal, mint például a különféle barkácmunkák vagy az állatenyésztés. A együtt töltött idő alatt nemcsak régi barátságok elevenedhetnek fel, hanem könnyen újak is szülehetnek. Louthban jelenleg három ilyen közösség működik egy-egy koordinátor vezetése mellett. A dundalki közösség tagjai rendszeres bevételre tesznek szert a közös tevékenységek során előállított dolgok eladásából. A megyében több, mint 200 férfi tagja ennek a három közösségnek.

Kilkenny egyik kezdeményezése, az „Idősek Tanácsa” a helyi sikereket követően nemzeti szintre nőtt. A helyi idősek ráébredtek, hogy nincsen egy olyan testület sem, amelyen keresztül formálisan is hallathatnák a hangjukat bizonyos, az életminőségüket közvetlenül befolyásoló területeken. Megalakulásukat követően a tanácsot megbízták azzal, hogy felügyelje azoknak a tételeknek a megvalósítását, amelyek teljesítését megvárjuk az Idősbarát Megye Programhoz való csatlakozással vállalt. A tanácsnak jelenleg több, mint 80 tagja van nemtől és társadalmi háttértől függetlenül. A 14 tagú vezetőség folyamatos konzultációk révén képviseli a helyi idősek nézeteit, prioritásait és szükségleteit. A tanács helyi és nemzeti szinten is képviselte Kilkenny megye idős lakóinak az érdekeit; tagjai időről időre megszólaltak országos szintű TV és rádióműsorokban.

[További hasonló megyei vagy országos szinten megvalósuló kezdeményezésről angol nyelven itt olvashat.](#)

## Genf, Svájc

Genf közel kétszázézeres lakosságának több, mint 20%-a hatvan évnél idősebb. A város 2007-ben, a WHO „Idősbarát városok” nevű globális projektjéhez annak indulásakor csatlakozott, és még abban az évben megjelentetett egy összefoglaló kiadványt, amelyben összegezték az idősök körében végzett felmérések eredményeit és az ezekkel a megállapításokkal összhangban lévő intézkedéscsomagra vonatkozó javaslatokat.

Azóta számos területen történt változás a kiindulási állapothoz képest, különösképp a szociális és civil tevékenységek, közösségi támogatás, tisztelet, társadalmi beágyazottság, közlekedés és a közterek területén. A jelenleg is zajló helyi szintű projektek közül többet is az „anyaprojekt”, az „Idősbarát Városok” kezdeményezés inspirált, és ezek eredményei is tükrözik annak mentalitását. Mindezen tevékenységek közös mozgatórugója az a törekvés, hogy javítsák, illetve fenntartsák a helyi idős lakosság életminőségét az izoláció mértékének csökkentésével és megelőzésével, valamint növelni ennek a korosztálynak a társadalmi beágyazottságát változatos információs, képzési és kommunikációs csatornákon keresztül.

A város külön ezt a célt szolgáló weboldalt üzemeltet, ahol a vonatkozó kezdeményezésekről lehet tájékozódni. A „CitéSeniors” keretében kialakításra kerültek olyan virtuális terek és fizikai helyiségek is, ahol az idősök találkozhatnak és informálódhatnak az őket potenciálisan érdeklő témák széles köréről. A program egész évben konferenciákat, vitaesteket, kulturális eseményeket és számos képzési rendezvényt szervez, amelyekről fél évente tesznek közzé tájékoztatást a következő időszakra vonatkozóan. A „CitéSeniors” kezelésében van a Genfi Idősök Platformja is, mely közel 35000 tagot számlál.

A város továbbá támogatja a helyi idősklubokat is, amelyek a város kerületeiben egymástól vagy a központi programoktól függetlenül is aktívak és szintén számos szolgáltatást nyújtanak. Például az helyi szociális gondozók csoportjai segítik a mozgásukban korlátozott, de még otthon lakó idősöket, hogy megőrizték kapcsolatukat a közösség többi tagjával egy olyan környezetben, amelyet az ő igényeik figyelembevételével alakítottak ki.

A város felállított egy olyan tematikus jegyzéket is, amely megkönnyíti az idősök számára az információszerzést többek között szabadidős tevékenységekről, utazási, sportolási és rehabilitációs lehetőségekről, találkozókról, és akár a nyugdíjra való készülődés témájáról is. Egyszeri, évi 25 CHF összegért nemcsak a város által kínált különféle szolgáltatások listáját találja meg az érdeklődő, hanem minden olyan intézmény és szervezet által kínált programot is, amely valamilyen módon kapcsolódik a tematikus területekhez.

A genfi törekvésekhez kapcsolódó további információkat francia nyelven itt olvashat:

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/geneva/>

<http://www.ville-geneve.ch/themes/social/politique-sociale-faveur-seniors/>

## Dublin, Írország

Az ír főváros idősbarát tevékenységeinek első évét egy 2015-ös időközi jelentés foglalja össze, ami szintén elérhető extra tartalomként. Dublin öt éves terv keretében tervezi megvalósítani 9 kulcsterületet érintő idősbarát stratégiáját 2019-ig bezárólag. A dokumentumot extra tartalom formájában elérheti. A folyamatban rögtön az elejétől több, mint harminc partner közreműködésével zajlik. Az alábbiakban a teljesség igénye nélkül sorolunk fel néhányat az eddig megvalósult intézkedésekből:

**Idősbarát parkok:** A város parkjaiban található köztéri fitnessberendezéseket egyre növekvő számban használják az idős korosztály tagjai is. 2015 és 2016 során kilenc parkban állítottak fel további szabadterei edzőgépeket összesen 270.000 Euró értékben, amelyekhez a helyes és biztonságos géphasználatot elősegítő, 12 hetes edzésprogramot is kidolgoztak.

Ugyanígy zajlik a város parkjaiban a gyalogösvények karbantartása, akadálymentesítése, és a közvilágítás fejlesztése több, mint fél millió euró összértékben. Szintén ide tartozik új ülőalkalmatosságok, padok kialakítása, továbbá a nyilvános illemhelyek számának növelése és teázóhelyiségek kialakítása. Ez utóbbiak a társasági élet fontos központjai, ahol az idősek szép környezetben tarthatják egymással a kapcsolatot. A teázóhelyiségeket 6 dublini parkban fogják kialakítani, összesen mintegy 3 millió euró összértékben.

A közlekedést érintő idősbarát fejlesztések közé tartozik még a gyalogátkelők lámpáinak áthangolása, hogy azok több időt hagyjanak az idősebb, lassabb emberek kényelmes és nyugodt áthaladására. Ehhez kapcsolódik az a szolgáltatás, amely lehetővé teszi a kaputól-kapuig tartó ingyenes, napközbeni személyszállítási szolgáltatást azok számára, akik a város távolabbi részén élnek és kórházi kezelésre vagy vizsgálatra szorulnak. Ezzel összhangban a város északi részén lakó, 65 év feletti idősek számára hetente egyszeri ingyenes buszjáratot biztosítanak, szintén kaputól-kapuig rendszerben a belváros bevásárlóközpontjaihoz.

Ezen túlmenően a stratégia az idősek parkolását is igyekszik elősegíteni külön, erre a célra kialakított parkolóhelyek létesítésével.

Lakhatás terén a város számos olyan pénzügyi támogatási formát kínál, amelynek igénybevételével az idősek vagy elvégezhetik az otthonuk korszerűsítését vagy felszerelhetik saját otthonaikat olyan berendezésekkel, akadálymentes megoldásokkal, amelyek megkönnyítik számukra az életet a saját lakásukban és emiatt nem szorulnak külső segítségre vagy otthonra.

Az információhoz való hozzáférés tekintetében a helyi könyvtárak kezdeményezései is jelentősek. Ötven év felett ingyenes számítógéphasználati kurzust indítottak városszerte.

Az egészséges és aktív élet tematikus területén az alábbi kezdeményezések láttak napvilágot. 55 év felett számos, a város által üzemeltetett sportolási lehetőséget biztosító helyszín ingyenesen látogatható. Ebbe a témába vágó rendezvényeken (pl. Az „idősek sport és fizikai aktivitás napján”)



százás nagyságrendben vesznek részt a célcsoport képviselői. Ezen túlmenően számos parkban ingyenes sportolási lehetőséget biztosít a város.

A város egyes kerületeiben megvalósuló és a tervezett programokról a már említett kiadványban lehet bővebben tájékozódni.

Forrás: <http://www.frg.ie/local-news/dublin-8s-age-friendly-city-in-progress/>

### Egyesült Királyság

Írországhoz hasonlóan a WHO projektjébe bevont kezdeti városokon (Edinburgh és London) hamar túlnőtt a kezdeményezés és rövidesen már összesen 12 várost számlált az „Egyesült Királyság Idősbarát Városainak Hálózata” nevű tömörülés. A négy fővároson (London, Edinburgh, Cardiff, Belfast) kívül olyan nagy és befolyásos iparvárosok alkotják a hálózat gerincét mint Manchester, Glasgow, Sheffield, Leeds, Nottingham, és Newcastle. A tagvárosok mindannyian elkötelezettek a közös munka iránt, amely során tapasztalatcsere útján és a működő gyakorlatok továbbgondolása, a vonatkozó szabályozások módosítása és nyilvános konzultáció révén fejlesztik az egyes települések idősbarát szolgáltatásait országszerte. Jelen lecke keretei nem teszik lehetővé, hogy részletesen foglalkozunk az egyes városok intézkedéseivel, de néhány példa erejéig kitekintünk egy pár intézkedésre.

London esetében például egy átfogó tanulmány eredményeként azonosították azokat a tényezőket, amelyek figyelembevételével hatékonyabban lehet célzott intézkedéseket bevezetni.

1) a személyes kapcsolati hálók, valamint az idősek közvetlen családi kötelékein túlmutató széleskörű támogatás elengedhetetlenül szükséges egy idősbarát város esetében; 2) az intézkedések a szubszidiaritás elvét kell, hogy kövessék, mégpedig oly módon, hogy a bolt, posta, fodrász, és minden egyéb szolgáltatás rövid utazással is elérhető legyen. 3.) meg kell találni azokat a közös pontokat, amelyek mentén a fiatalabb és az idősebb generáció képes és érdekelt együttműködni, ezáltal növelve a generációk közötti szolidaritást és a lakók általános közérzetét; 4) jól felszerelt és igényesen kialakított közösségi terek révén nőhet a közvetlen lakókörzetükhöz fűződő lokálpatriotizmus érzése az idősekben, akár egy nagyobb városon belül is. Ezeknek a tükrében egy sor kezdeményezés valósult meg a program kezdete óta a fővárosban:

A „normális otthon” program keretében leromlott állapotú, elsősorban idősek által lakott ingatlanokat hoznak helyre, A „Zöld Hálózat” nevű kezdeményezés keretében az egyes kerületekben a zöldterületeket fejlesztik, miközben a tömegközlekedés egyre nagyobb mértékben elérhető akár ingyenesen is az idősebb korosztály számára. Külön program indult az önkénteskedés elősegítésére is, más projektek eredményeképp pedig nőtt annak a lehetősége, hogy az idős emberek egy kis kiegészítő jövedelemre tegyenek szert a nyugdíjuk mellé. Külön kezdeményezés foglalkozik az egészségügyben tapasztalható egyenlőtlenségek felszámolásával is és arra is saját program indult, hogy az idősek digitális készségeinek fejlesztése révén megkönnyítsék az egymással és a családjukkal történő kapcsolattartást. Azonban a

programkezdeményezések sikerességét visszavetették a válsággal jelentkező megszorítások, így továbbra is számos terület szorul még fejlesztésre. Ráadásul a gazdasági nehézségek helyenként tovább mélyítették az idősök és a fiatalok közötti árkokat azáltal, hogy kérdéssé tették az idősök szolgáltatásaira fordított kiadások szükségességét a fiatalok megcsappant lehetőségeinek tükrében. Ezen az sem segít, hogy a város népessége rohamosan növekszik, amely rányomja a bélyegét gyakorlatilag az összes olyan területre, amely az idősbarát város koncepciójának az alapját is adja. Ilyen többek között a lakhatás, a közlekedés, a zsúfoltság, az elidegenedés, az egészségügyi szolgáltatások színvonala és számos egyéb kihívás. Ide kapcsolódik az a felismerés is, hogy számos előnnyel bírna, ha az időseket bevonnák mindazon infrastrukturális fejlesztést érintő döntésbe, amelyeket végsősoron számukra, vagy az ő érdekükben valósítanak meg. Ezáltal a társadalom számára is nyilvánvalóvá válna, hogy az idősök hozzájárulása bizonyos témákhoz igenis gazdasági hasznot is hozhat és jobb életminőséget biztosíthat a következő generációk számára.

Forrás: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/uk-network-of-age-friendly-cities/>

#### Felhasznált irodalom

<https://startsat60.com/lifestyle/the-secrets-of-age-friendly-cities>

<http://agefriendly.ie/louthagefriendly/initiatives/>

<http://www.frg.ie/local-news/dublin-8s-age-friendly-city-in-progress/>

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/geneva/>

<http://www.ville-geneve.ch/themes/social/politique-sociale-faveur-seniors/>

<http://www.frg.ie/local-news/dublin-8s-age-friendly-city-in-progress/>

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/uk-network-of-age-friendly-cities/>

Buffel, T. &Phillipson, C. (2016) Cities (Vol 55: 94-100) <http://doi.org/10.1016/j.cities.2016.03.016>

<https://www.theguardian.com/local-government-network/2012/oct/16/live-discussion-local-government-age-friendly-cities>

<http://www.csmonitor.com/World/Europe/2016/1226/How-do-you-remake-a-city-to-be-age-friendly>

Az internetes hivatkozások elérésének időpontja: 2017. március