



Interreg 
SLOVENIJA – MADŽARSKA
SZLOVÉNIA – MAGYARORSZÁG
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj
Európai Unió | Európai Regionális Fejlesztési Alap

Interreg V-A Szlovénia – Magyarország

SIHU 237 sz. pályázat
„MOTIVAGE” című projekt

A határmenti idősbarát térség eszközrendszere
– Projektzáró tanulmány



A projekt az INTERREG V-A Szlovénia-Magyarország Együttműködési Program keretében, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Tartalomjegyzék

Vezetői összefoglaló	3
Executive Summary	4
Bevezető	5
A magyar és a szlovén határtérség társadalmi állapota	7
A közös stratégia és akcióterv célkitűzései	11
A megvalósított tevékenységek és együttműködések értékelése	13
A Muraba Európai Térségi Társulás tevékenysége	16
A Szentgotthárdi Rendelőintézet tevékenysége	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
A Városi Gondozási Központ tevékenysége	19
Az Idősebb Polgárok Otthonának tevékenysége	21
A 2. Számú Lendvai Kéttannyelvű Általános Iskola tevékenysége	22
A projekt folytatásának lehetőségei	23
A jó gyakorlatként folytatható tevékenységek	26
Egészségfejlesztésre irányuló programok	27
Önkéntesség a nemzedékek között	27
Nyugdíjas Egyetem	28
Az idősgondozás fejlesztése a térségben	29
A nyugdíj melletti munkavállalás lehetőségei	30
A helyi időspolitika legfontosabb feladatai – szakpolitikai ajánlások	32
Összefoglalás	34
Felhasznált irodalom	36
Ábrák és táblázatok jegyzéke	37
Mellékletek	38
A projekt értékeléséhez használt kérdőív	38

Vezetői összefoglaló

A szlovén–magyar határvidék egyik meghatározó demográfiai folyamata a népesség átlagéletkorának emelkedése, illetve az időskorú emberek számának növekedése, aminek oka a születések számának csökkenése és az élettartam meghosszabbodása. Az idősödés életszakaszának kitolódása akkor jelentkezik lehetőségként, ha az egyén megfelelő egészségi állapotban, aktívan tölti ezeket az éveket. A Motivage projekt célja, hogy a térségben működő intézmények közös munkája által megalapozza az idősbarát régiót, amely támogatja az aktív idősödést.

A 65 éven felüliek aránya Lendva községben jelenleg 25 százalék, a szentgotthárdi járás területén 21 százalék feletti. A különböző gondozási szükséglettel rendelkező időskorúak aránya az elmúlt évtizedben nagyobb mértékben növekedett, mint a szociális ellátások kapacitása. Mindemellert az idősök szükségletei is megváltoztak, ugyanis egyre nagyobb az igény az önállóság és az aktivitás megőrzését támogató szolgáltatásokra, illetve a magányt enyhítő önkéntes kezdeményezésekre. A projektpartnerek az idősödő korosztály társadalmi és gazdasági szerepét kívánják erősíteni, aminek érdekében jelentős előrelépések történtek. A résztvevők az értékelés során a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás fejlesztését, a mentálhigiénés programokat, az aktív idősödéssel irányuló és a demenciával kapcsolatos ismeretterjesztést, az egészségmegőrzést szolgáló prevenciót és a nemzedékek közötti kapcsolatok erősítését szolgáló programok megvalósítását eredményesnek ítélték. Mindezek mellett abban is egyetértettek, hogy a hosszútávú célok megvalósításához, a tevékenységek fenntartásához szükség van a projekt folytatására.

A periférikus helyzetű vidéken komoly probléma az időskorúak elmagányosodása, emellett korlátozottak a rehabilitációs és munkaterápiás lehetőségek, a mentálhigiénés programok. A továbbiakban fontos lenne az időskorúak számára a kulturális, a mozgásra ösztönző, az egészségmegőrzést szolgáló és az általános közérzetet javító programok szervezése, valamint azok elérése, akik nem tagjai egyik szervezetnek sem. A megnövekedett igényekre reagálva szükség lenne a szociális ellátások kapacitásának bővítésére, illetve újfajta szolgáltatások bevezetésére. Az elmagányosodás csökkentése érdekében nagyobb mértékben kellene támaszkodni az aktív korosztályok önkéntes munkájára, akik szakemberek által vezetett tréning során készülnének fel a segítségnyújtásra. A projektpartnerek szerint a jövőben erősíteni kell a helyi önkormányzatokkal és a civil szervezetekkel való együttműködést, valamint a határon átnyúló együttműködés lehetőségeit. A közösségi tervezés megfelelő fóruma lehet Muraba ETT által tervezett idősügyi és ifjúsági tanács, amely a térség döntéshozó és intézményi szereplői, valamint a civil szervezetei közötti párbeszédre teremtene lehetőséget.

Executive Summary

One of the distinguishing demographic processes of the Slovenian-Hungarian border region is the increase in the average age of the population and the increase in the number of elderly people, which is due to the decrease in the number of births and the extension of life expectancy. The extended process of aging can be a possibility if the individual is in good health and spends these years actively. The aim of the Motivage project is to establish an age-friendly region that supports active aging through the joint work of the institutions operating in the region.

The rate of people over the age of 65 is currently 25 percent in the Municipality of Lendava, and over 21 percent in the district of Szentgotthárd. Over the past decade, the percentage of elderly people with various care needs has increased more than the capacity of social services. The needs of the elderly have also changed, as there is an increasing demand for services supporting the preservation of independence and activity, as well as voluntary initiatives that alleviate loneliness. The needs of the elderly have also changed, as there is an increasing demand for services supporting independence and activity, as well as voluntary initiatives that reduce loneliness. According to the participants, the aim is to strengthen the social and economic role of the elderly, which was largely achieved. During the evaluation, supported home assistance, mental health programs, active aging and dementia-related knowledge dissemination, prevention for health and the implementation of programs for strengthening relationships between generations were considered effective. The partners also agreed that it is necessary to continue the project to achieve the objectives and maintain the started activities.

The loneliness of the elderly is a serious problem in peripheral rural areas, besides rehabilitation and mental health programs are also limited. It would be essential to organize cultural programs specifically for the aging groups, and to encourage activity to preserve health and improve general well-being, as well as to reach those who are not members of any organization. In response to the increased needs, it would be needed to expand the capacity of social services and introduce new types of services. To prevent loneliness, it would be possible to build more on the voluntary activity of working age groups, who would be trained by social care professionals. According to the project partners, cooperation with local governments and civil organizations should be strengthened, furthermore opportunities for cross-border cooperation. An appropriate forum for community led local development can be the ‘elderly and youth council’ designed by Muraba EGTC (European grouping of territorial cooperation), which is meant to strengthen the dialogue between the decision-makers and institutional actors, as well as civil organizations of the region.

Bevezető

A szlovén–magyar határvidék helyi közösségeinek egyik lényeges jellemzője a népesség átlag-életkorának emelkedése, az időskorú emberek számának növekedése. Az idősödés egyfelől annak tudható be, hogy manapság kevesebb gyermek születik, mint néhány évtizeddel ezelőtt, másfelől pedig az élettartam kitolódásának köszönhető. Az emberi élet meghosszabbodásának előnyei akkor jelentkeznek mind az egyén, mind a társadalom szempontjából, ha a megélt évek számával az aktív és jó egészségben eltöltött életszakasz is növekszik. Ennek eléréséhez azonban a társadalom minden szegmensének erőfeszítésekre van szüksége. Az egyik legfontosabb előfeltétel, hogy a korábbi szemlélethez képest, amely az idősödést egyoldalúan a társadalomra és a gazdaságra nehezedő problémaként asszociálta, olyan újfajta megközelítésre van szükség, amely az idősödésben rejlő lehetőségekre koncentrálna. Az iménti gondolat jegyében kidolgozott Motivage projekt azt a célt tűzte ki, hogy egészségügyi, szociális és oktatási intézmények összefogása, közös munkája által Lendva és Szentgotthárd térségében lefedtesse a határon átnyúló idősbarát régió alapjait.

Mit jelent ez a gyakorlatban? Egy térség attól lesz idősbarát, hogy életkortól függetlenül megfelelő életminőségét biztosít az ott élő emberek számára, vagyis az anyagi szükségletek társadalmilag elvárható szintje mellett az élet teljességéhez nélkülözhetetlen társas kapcsolatokat és az önmegvalósítás feltételeit is biztosítja.

A Motivage projekt keretén belül megvalósított tevékenységek:

- Hozzájárultak ahhoz, hogy a támogatásra szoruló, de otthonukban élő időskorúak – a megújuló, illetve projekt keretén belül kialakított jelzőrendszeres házi segítségnyújtás segítségével – minél tovább megőrizték önálló életvitelüket.
- Nagy hangsúlyt kapott az egészségmegőrzés és a prevenció, az időskorban jellemző megbetegedésekkel kapcsolatos ismeretterjesztés (különös tekintettel a demenciára).
- A szervezett programok, önkéntes kezdeményezések révén a különböző nemzedékekhez tartozók találkozhattak egymással és közösségi élményekkel gazdagodhattak.
- Mindezek mellett a projekt a stratégiai keretek kidolgozásával és a gazdasági reaktiválás lehetőségeinek feltérképezésével járult hozzá az alapvető célok eléréséhez és az idősbarát régió megalapozásához.

Jelen tanulmány feladata, hogy bemutassa a megvalósított tevékenységeket, a projektben adaptált jó gyakorlatokat, a kialakított együttműködéseket, továbbá értékelje az eredményeket, azok fenntarthatóságát, végezetül pedig szakpolitikai ajánlásokat fogalmazzon meg a helyi kö-

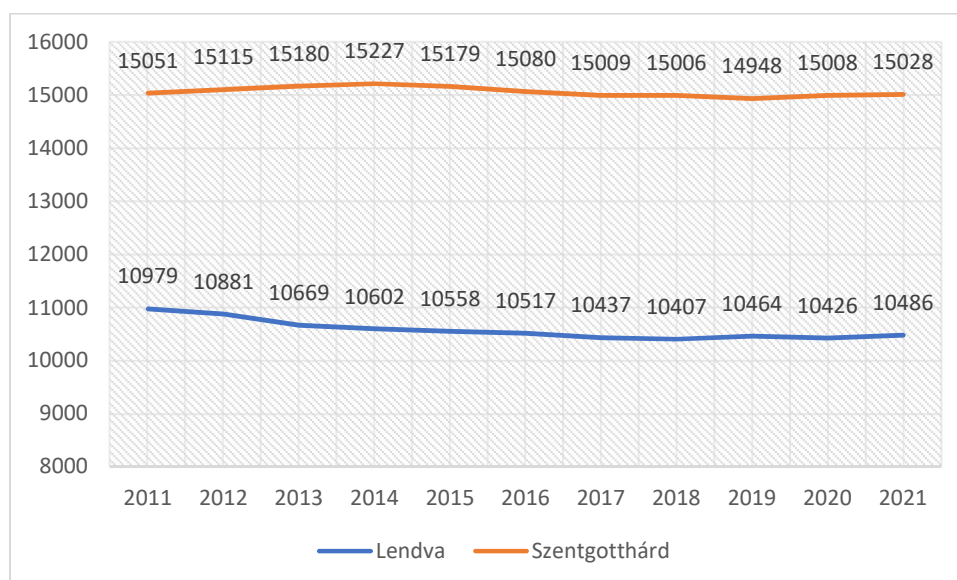
zösségek, intézmények és döntéshozók számára. Az értékeléshez nemcsak az elkészített szakmai tanulmányok és beszámolók anyagait használtuk fel, hanem a projektpartnerek kérdőíves és szóbeli önértékelését is.

A dokumentum első fejezete ismerteti a magyar–szlovén határvidék legfontosabb demográfiai és társadalmi folyamatait, amelyek egyértelműen aláhúzzák az idősödés kérdésének fontosságát. Az idősök arányának növekedése a népességben belül a határ mindkét oldalán várhatóan a következő évtizedekben is a demográfiai folyamatok egyik fő jellemzője lesz, ami szükségessé teszi a helyi társadalom és az intézményrendszer alkalmazkodását. Az ehhez kapcsolódó intézményi törekvések és a stratégiai tervezés már évekkorábban kijelölte a legfontosabb fejlesztési irányokat, amelyek rendszerezése azonban váratott magára. A Motivage projekt keretén belül kidolgozott „Közös stratégia és középtávú akcióterv” című dokumentum meghatározza az idősödő korosztály egészségmegőrzési, társadalmi, gazdasági reaktiválási lehetőségeit és céljait, aminek összefoglalása a második fejezet feladata. Ezt követi a megvalósított tevékenységek bemutatása, az együttműködések értékelése. Bár a 2020-tól érvénybe lépő járványügyi korlátozások nagymértékben érintették a projekt egyes elemeit, a partnerek szerint a legtöbb célkitűzés, így a demenciával kapcsolatos ismeretterjesztés, az aktív idősödéssre irányuló figyelem, a prevenció és a nemzedékek közötti kapcsolatok erősítése sikeresnek mondható. A jó gyakorlatként hasznosítható programok a Motivage projekt folytatását vetítik előre, amelynek szükségességét valamennyi résztvevő megerősítette. Az ötödik fejezetben a helyi döntéshozók és intézmények számára fogalmazunk meg szakpolitikai ajánlásokat, amelyek előmozdítják az idősbarát fejlesztések kialakítását és települési, illetve térségi stratégiai tervezési folyamatba ágyazását. Végezetül összefoglaljuk a fejezetek legfontosabb megállapításait.

A magyar és a szlovén határtérség társadalmi állapota

Annak érdekében, hogy megtudjuk, milyen mértékben érinti az idősödés a magyar és a szlovén térséget, a következőkben áttekintjük legfontosabb népesedési és társadalmi folyamatait.

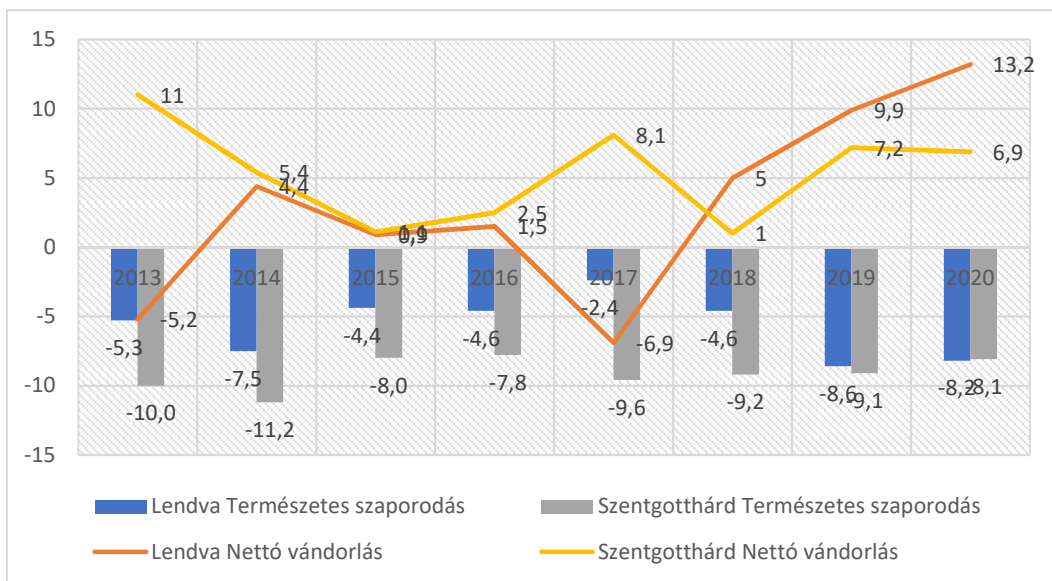
A Szentgotthárdi járás Vas megye délnyugati részén helyezkedik el, 16 települést foglal magába, területe 255 km², népsűrűsége 59 fő/km², ami elmarad a megye 76 fő/km²-es népsűrűségétől. A járás népessége a 2021-es év végén 15.028 fő volt, ami alig marad el a 2011-es adattól. Lendva község Pomurska statisztikai régió része, a területe 123 km², melyhez összesen 23 település és 18 helyi közösség (helyi önkormányzat) tartozik. A közigazgatási egység népsűrűsége 87 fő/km², ami alacsonyabb Szlovénia 104 fő/km²-es népsűrűségéhez képest. A község népessége a 2022 január 1-jén 10.312 fő volt, ami 6 százalékkal kevesebb, mint 2012-ben, a régióban tapasztalt fogyás üteménél pedig 1 százalékkal magasabb.



1. ábra: Lendva község és Szentgotthárd járás népessége (forrás: <https://www.stat.si/statweb>, <https://statinfo.ksh.hu>)

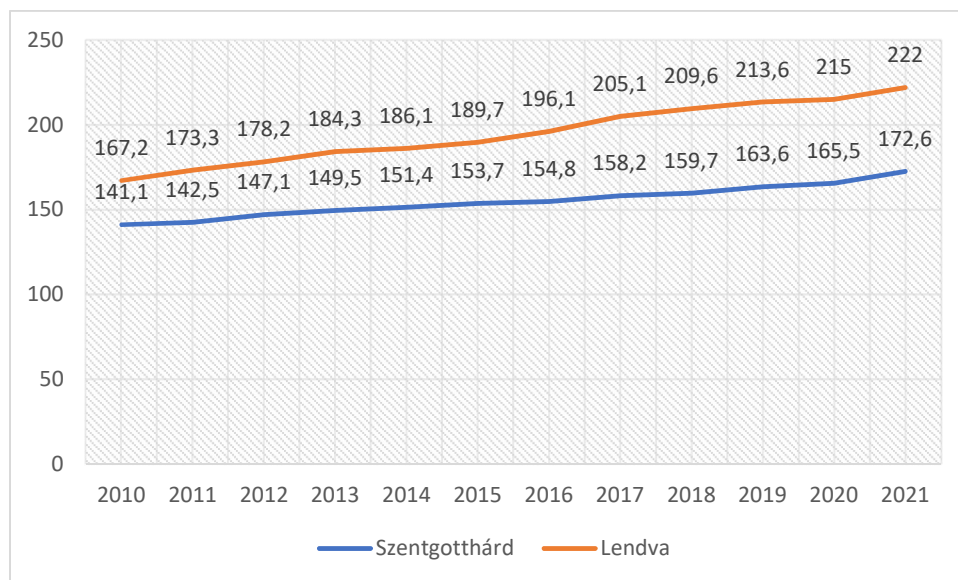
Az élveszületés és a halálozás negatív aránya miatt Szentgotthárd térségére természetes fogyás jellemző (-8,1 ezrelék), azonban a népesedési folyamatok alakulására a be- és kivándorlás aránya is jelentős hatással volt. Az elmúlt tíz évben a térségbe érkező vándorlók száma végig meghaladta az elvándorlók számát, ami jelentősen mérsékelte a népességfogyást (6,9 ezrelék), és ennek köszönhetően a népességszám az időszakban csak minimális mértékben változott.

Lendva térségében ugyancsak természetes fogyásról beszélhetünk az elmúlt évtized adatai alapján, a természetes növekedés mutatója -8,2 ezrelék volt. A vándorlási egyenleg meglehetősen hullámzott az időszakban, az utóbbi években azonban javulás figyelhető meg e téren, 2020-ban a nettó vándorlási egyenleg 13,2 ezrelék volt.

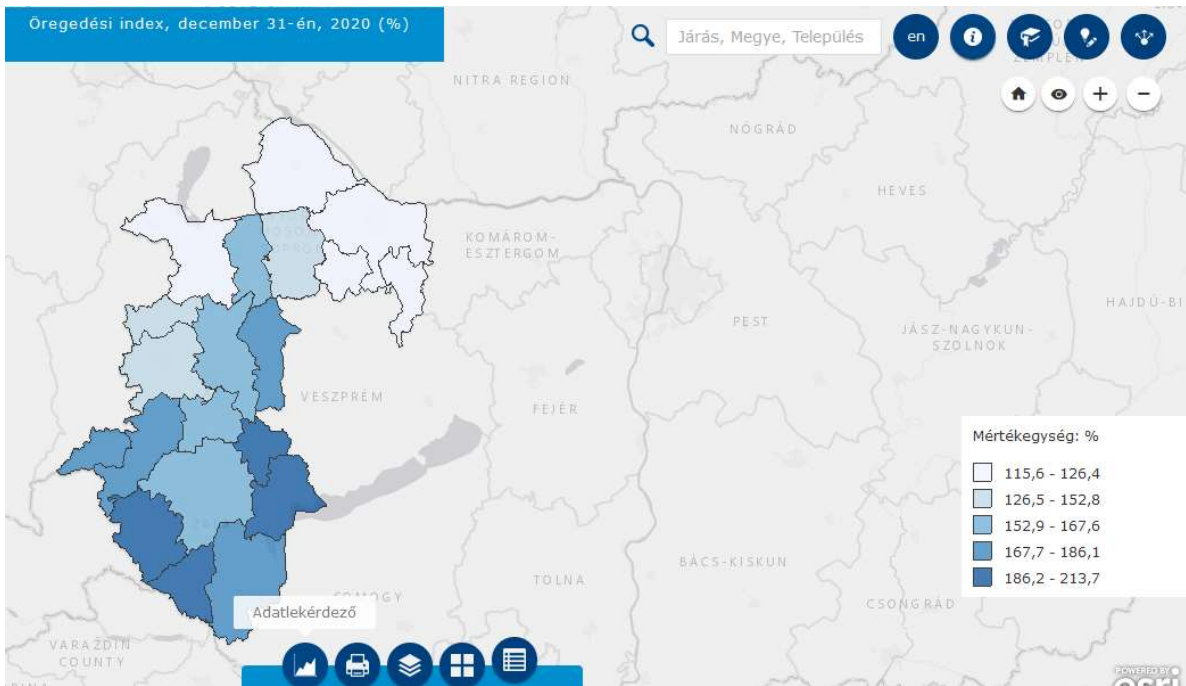


2. ábra: Lendva község és Szentgotthárd járás népmozgalmi és vándorlási adatai (forrás: <https://www.stat.si/statweb>, <https://statinfo.ksh.hu>)

A hasonló demográfiai és földrajzi adottságokkal rendelkező Lendva és Szentgotthárd térségének népesedési folyamatait az átlagéletkor emelkedése, illetve az aktív korúak arányának csökkenése jellemzi. A 65 éven felüliek aránya Lendva községben 25, a szentgotthárdi járás területén 21 százalék felett van. A népesség átlagéletkora a szlovén térségben 47,5 év (Szlovéniában 43,6 év), a magyar határvidéken 43,7 év (Magyarországon 42,7 év).

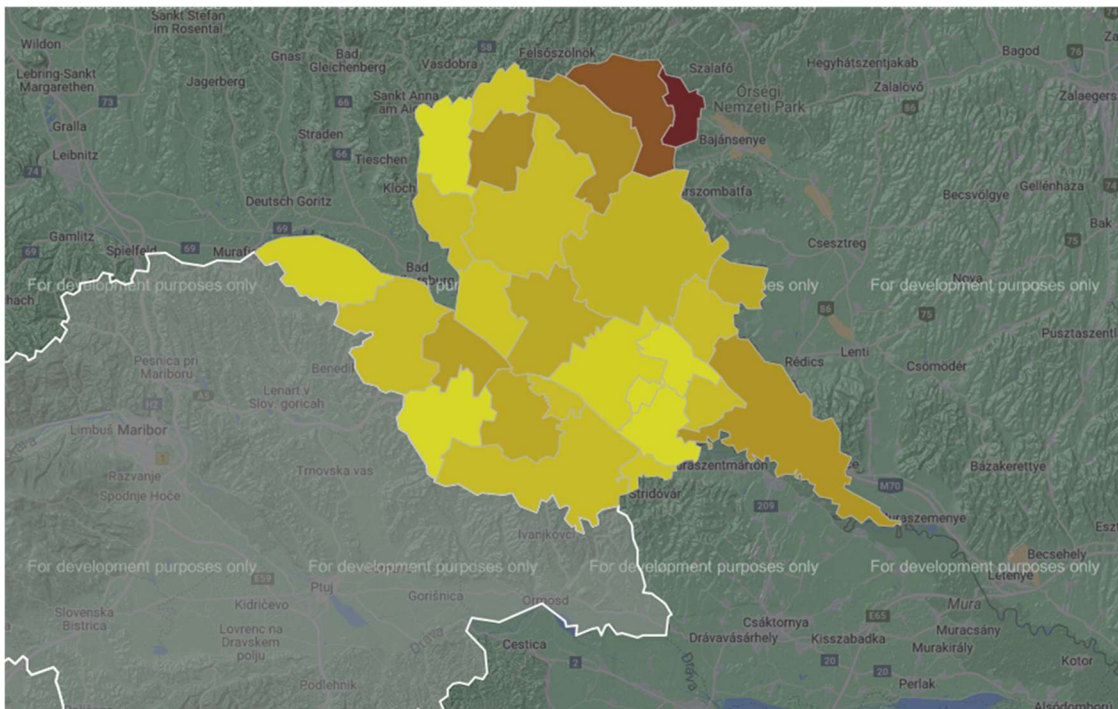


3. ábra: Öregedési index Lendva és Szentgotthárd térségében (saját számítás)



4. ábra: Az idős népesség eltartottsági rátája a nyugat-dunántúli régióban (forrás: www.ksh.hu)

Az időskorúak aránya a népességben belül eltérő ütemben ugyan, de mindkét térségben növekszik, így Lendva községben a 100 gyermekkorúra jutó idősek száma 222 volt 2021-ben, a szentgotthárdi járásban 172,6 (3. ábra). A környező területi egységekkel összehasonlítva a rangsorban az idősödést tekintve a szentgotthárdi és a lendvai térség középen helyezkedik el (4. és 5. ábrák).



5. ábra: Öregedési index Pomurška régióban (forrás: <https://ugeo.urbistat.com/>)

	Vas megye	Magyarország	Pomurska régió	Szlovénia
Születéskor várható élettartam (férfiak)	72 év	72,8 év	75,5 év	77,6 év
Születéskor várható élettartam (nők)	79 év	78,4 év	81,3 év	83,6 év
Egészségben eltöltött évek (férfiak)	N.A.	61,6 év	N.A.	63,9 év
Egészségben eltöltött évek (nők)	N.A.	63,5 év	N.A.	66,3 év

1. táblázat: Születéskor várható élettartam és egészségben eltöltött évek száma (az adatok forrása: <https://www.stat.si/statweb>, https://www.ksh.hu/stadat_files/, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics)

A születéskor várható átlagos élettartam a népesség halálozási viszonyai alapján képzett mutató, amely az életkilátások regionális különbségeit is tükrözi. Ez alapján Vas megyében az index értéke az országos átlag környékén található, míg Pomurska régió esetében körülbelül két évvel marad el attól a férfiak és a nők esetében is, azonban még így is meghaladja a magyar értékeket. Az egészségben eltöltött évek számáról csak országos adatokkal rendelkezünk, amik alapján megállapíthatjuk, hogy Szlovéniában a férfiak és nők is átlagosan körülbelül két évvel tovább maradnak egészségesek, mint Magyarországon.

Szlovénia északkeleti régiójában a foglalkoztatási ráta országosan a legalacsonyabb (58,9%), a munkanélküliek aránya 5,5 százalék, ami meghaladja az országos átlagot. Vas megyében a 15–64 éves korú népesség gazdasági aktivitása 77 százalék, ami kismértékben magasabb az országos átlagnál. Munkanélküliségi rátája 2,2 százalék, ami nagyjából az országos átlag fele. A szlovén határregió gazdasági és társadalmi mutatóit illetően a hátrányos helyzetű térségek közé tartozik. A lakosság közel harmada legfeljebb alapfokú végzettséggel rendelkezik, továbbá az egy főre jutó GDP az országos átlag kétharmada. A határ magyar oldalán a népesség 46 százaléka rendelkezik érettségi bizonyítvánnyal, Vas megye a 6. a megyék között az egy főre jutó bruttó hazai terméket tekintve.

A fentiek összefoglalásaként elmondható, hogy a helyi társadalom idősödése a határ mindkét oldalán markáns trend, amely várhatóan a következő években is a demográfiai folyamatok egyik fő jellemzője lesz. Annak érdekében, hogy a térségben élők idősebb korban is megőrizték egészségük és társadalmi-gazdasági aktivitásukat, tudatos és átfogó stratégiára van szükség, melynek legfontosabb céljait a következő fejezet ismerteti.

A közös stratégia és akcióterv célkitűzései

A projektpartnerek által kidolgozott közös stratégia célja az idősödő korosztály egészségmegőrzési, társadalmi és gazdasági reaktiválási lehetőségeinek meghatározása és komplex keretrendszerbe foglalása. Az idősbarát régiót megalapozó célrendszer négy fő eleme az egészségmegőrzést, az idős gondozást, a társadalmi részvételt és a határon átnyúló, a civil társadalom részvételével működő fejlesztéseket kapcsolja össze egymással. A projektben résztvevő intézmények nemcsak szakmai együttműködést alakítottak ki egymással, hogy a tapasztalataikat megosszák és a tudásukat bővítsék, hanem a helyi társadalom minél nagyobb körét is igyekeztek bevonni a programjaikba.

Egészségmegőrzés	Társadalmi részvétel	Gondoskodás az időskorúakról	Határon átnyúló térségfejlesztés
A térségben élők általános egészségi állapotának megőrzése, fejlesztése	Nemzedékek közötti együttműködés	A szociális intézmények által nyújtott szolgáltatások fejlesztése	Térségközi, idősödéssel foglalkozó szervezet létrehozása
Az egészségtudatosság fejlesztése az ismeretterjesztés eszközeivel	A civil szervezetek munkájának támogatása	A szociális szektorban dolgozó humánerőforrás fejlesztése	A vállalkozói környezet fejlesztése
Prevenációs programok szervezése a térség településein	Az előítéletek az időskorúak társadalmi ki-rekesztettsége elleni küzdelem	Az időskorúak elmagányosodásának csökkentése	Turisztikai fejlesztések, együttműködések kialakítása
Közösségi tér kijelölése, kialakítása a generációk közötti találkozás színtereként	Az élethosszig tartó tanulás lehetőségeinek bővítése	A lendvai Idősebb Polgárok Otthonának rekonstrukciója	Környezetvédelmi fejlesztések
Bentlakásos idősotthon létrehozása Szentgotthárdon	A nyugdíj melletti munkavállalás lehetőségeinek bővítése	Bentlakásos idősotthon létrehozása Szentgotthárdon	Kulturális együttműködések

2. táblázat: A közös stratégia alapelemei és legfontosabb feladatai

Az aktivitás megőrzésének egyik legfontosabb feltétele a jó egészségi állapot, ezért ez a célkitűzés alapozza meg a stratégiát. Az egészségmegőrzés mindenekelőtt ismeretterjesztést, prevenációs programokat és szűrővizsgálatokat foglal magába, melyek az egészségügyi intézmények, a helyi önkormányzatok és a civil szervezetek hosszútávú együttműködését igénylik. Nagyon fontos, hogy a helyi társadalom valamennyi csoportjához és korosztályához eljuthassanak az egészségről, a betegségről, a megelőzésről és a gyógyításról szóló információk, ennek érdekében rendszeres és alkalmanként lebonyolított programok szervezésére van szükség. Mindemellett beszélni kell az idősödésről, az egyre több embert érintő Alzheimer-betegségről,

továbbá szűrővizsgálatokat kell szervezni. A népesség egészségi állapota nagymértékben befolyásolja a munkaerőpiacon való részvétel lehetőségeit, például azt, hogy az egyén mikor fog teljes mértékben kilépni a munkaerő-piacról, illetve idősebb korban milyen munkatevékeny-égre lesz alkalmas.

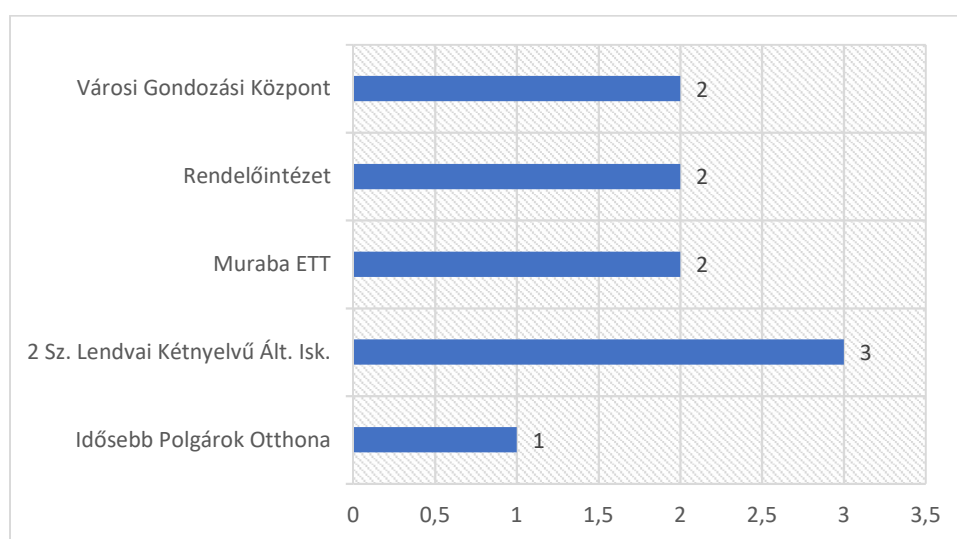
A közös stratégia második célkitűzése az idősödő emberek társadalmi részvételének erősítése, ami elsősorban a társas kapcsolatok és a gazdasági aktivitás fenntartását jelenti. Ennek megvalósításában valamennyi projektpartner részt vesz, többek között intergenerációs programok, közösségi rendezvények szervezésével, illetve az önkéntesség ösztönzésével. A nemzedékek közötti kapcsolatok kialakítása és megerősítése érdekében a partnerek különböző tematikájú programokat szerveznek, amelyek lehetőséget teremtenek a kölcsönös tudásátadásra, illetve segítik a különböző korosztályokhoz tartozók közötti megértést. Az élethosszig tartó tanulás nemcsak az egyéni érdeklődés kielégítésében, a tudás és a készségek gyarapításában játszik fontos szerepet, hanem a társas kapcsolatok fenntartása terén is.

A stratégia harmadik eleme az időskorúakról való gondoskodást helyezi előtérbe, melynek legfontosabb szereplői a projektben résztvevő szociális intézmények. A cél, hogy a gondoskodásra, segítségre szoruló idősök minél tovább megőrizzék önállóságukat, ne legyenek magányosak, ugyanakkor a helyi társadalom tartsa szem előtt az idősödő emberek szükségleteit, legyen érzékenyebb az őket érintő kihívásokra. A célok megvalósítása az intézmények szolgáltatásainak fejlesztése, a hozzáférés lehetőségeinek bővítése által érhető el.

Az idősbarát régió stratégiai irányai közötti kapcsolatok és azok továbbfejlesztése a határon átnyúló térségfejlesztés egyik fontos feladata. A projektben vezető partner szerepet betöltő Muraba Európai Térségi Társulás célkitűzése, hogy a régióban megvalósuló fejlesztésekben valamennyi korosztály igényei megjelenjenek. Ennek érdekében erősíteni szeretnék a nemzedékek együttműködését a határon átnyúló ifjúsági és idősügyi tanács működtetése révén. A térség kulturális és civil szervezeteinek együttműködése hozzájárul az idősödő generáció aktivizálásához.

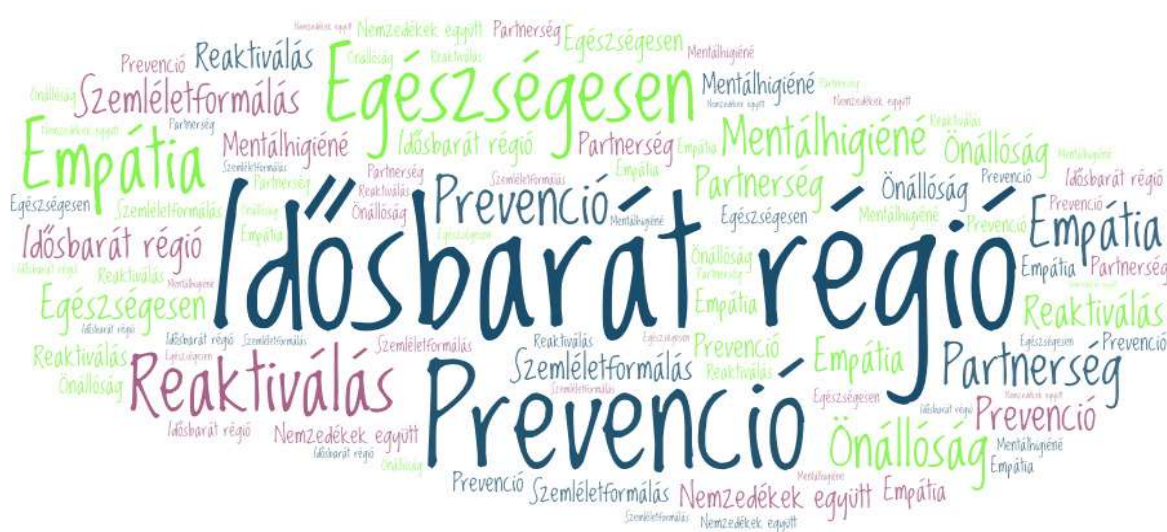
A megvalósított tevékenységek és együttműködések értékelése

A tevékenységek áttekintését és értékelését a projektterv, a partnerek beszámolóí és az általuk kitöltött, önértékelést segítő kérdőív válaszai alapján végeztük, így a kitűzött célok és a megvalósított programok összevethetők egymással. Az értékelés kiterjed a napi menedzsment tevékenységre, a kapcsolattartásra és a nyilvános kommunikációra, de elsősorban a szakmai munkacsomagok részeként kidolgozott programok, események és tanulmányok legfontosabb tapasztalatait összegezzük. A projekt értékelésében valamennyi szervezet részt vett (6. ábra).

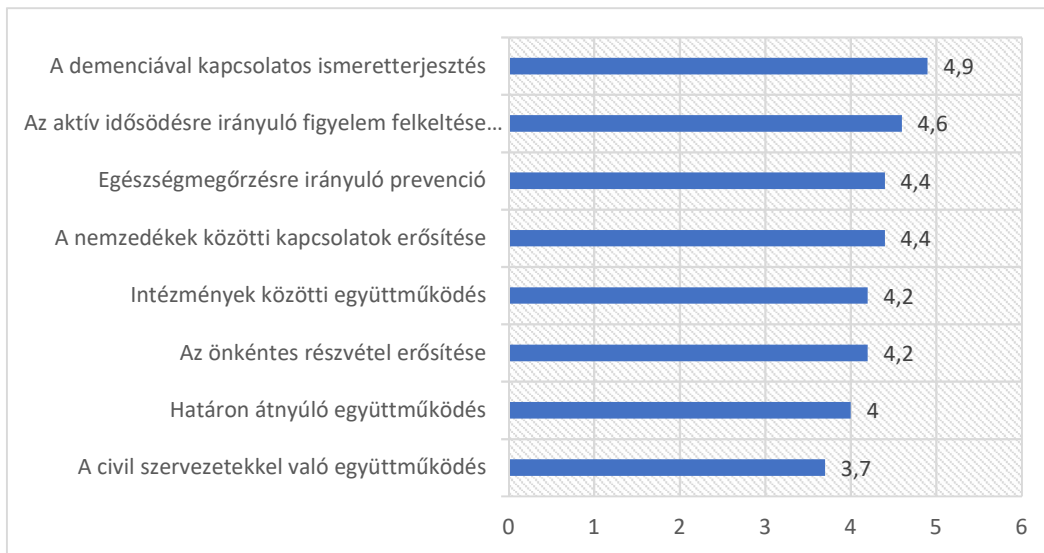


6. ábra: A válaszadók száma a projektben résztvevő szervezetek szerint

A projektpartnerek szerint a projekt átfogó céljai az egészségmegőrzés, illetve egészségfejlesztés, a prevenció, a szemléletformálás, a nemzedékek együttműködése, az empátia erősítése, a mentálhigiéné, a határokon átnyúló partnerség, a társadalmi és gazdasági reaktiválás, valamint az önállóság megőrzése, melyek az idősbárát régió alapelemei (7. ábra).

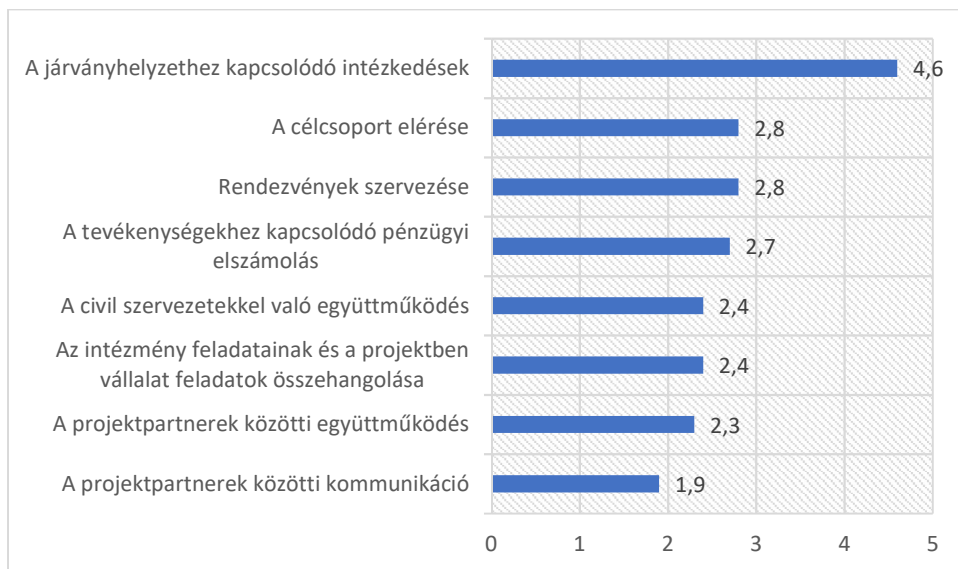


7. ábra: A Motivage projekt legfontosabb céljai



8. ábra: Milyen mértékben sikerült a kitűzött célokat megvalósítani?

A résztvevők szerint az egyes részcélokat nagymértékben sikerült elérni, így a demenciával kapcsolatos ismeretterjesztést, az aktív idősödésre irányuló figyelmet, a prevenciót és a nemzedékek közötti kapcsolatok erősítését szolgáló programok megvalósítását nagyon jónak értékelték. A civil szervezetekkel való, valamint a határon átnyúló együttműködés némileg alacsonyabb értékelést kapott, ezért a projekt folytatásának tervezésekor erre a feladatra érdemes lehet nagyobb hangsúlyt helyezni (8. ábra).



9. ábra: Tapasztalt-e valamilyen nehézséget a projektben való részvétel során?

A szervezetek számára a 2020-tól bevezetett, koronavírusjárványhoz kapcsolódó korlátozó-intézkedések jelentették a legnagyobb problémát, ezzel összefüggésben nehezebbé (vagy sok esetben lehetetlenné) vált a rendezvények szervezése, illetve az idősebb korosztályhoz tartozó célcsoport elérése. A lendvai általános iskola számára különösen nehéznek bizonyult az idősekkel való kapcsolatfelvétel, az események szervezése, illetve az órarendi követelmények

egyeztetése, mivel az intézmény a többi partnertől eltérően nem kerül közvetlen kapcsolatba az idősebb korosztály tagjaival. A problémák részbeni áthidalásában (a lehetőségekhez mérten) az online kommunikációra való áttérés segített. A projektmenedzsment szempontjából fontos észrevétel, hogy a tevékenységek pénzügyi adminisztrációját a partnerek egy része bonyolultnak vélte. A projekten belüli és a külső partnerekkel (civil szervezetekkel) történő kapcsolattartás együttműködés nem okozott jelentős problémát (9. ábra).

Rendelőintézet	Városi Gondozási Központ	Muraba ETT	Lendvai 2. Sz. Általános Iskola	Idősebb Polgárok Otthona
Mentálhigiénés programok: Alzheimer Café, mentálhigiénés tanácsadás	Jelzőrendszerek telepítése, beüzemelése	Aktív párbeszéd az időskorúakkal minden tevékenység esetén	Minden programunk sajátos szempontból, közvetlenül érintette az idősebbeket és a speciális nevelésű, illetve oktatási igényű gyermekeket egyaránt	Önkéntes programok
		A nemzedékek közötti önkéntesség erősítése	Senior számítógépes tanfolyam	

3. táblázat: Mire a legbüszkébb a megvalósított programok közül?

A projektpartnerek által megvalósított tevékenységek közül kiemelhetők azok, amelyeket a szervezetek a saját szervezeti működésük, illetve az általuk elért célcsoport számára különösen jelentősek, továbbá mintaként szolgálhatnak a jövőben megvalósítandó kezdeményezések számára. A szentgotthárdi Rendelőintézet számára ilyenek a mentálhigiénés programok – az Alzheimer Café és a mentálhigiénés tanácsadás –, amelyek a térségben nehezen hozzáférhető szolgáltatásokat biztosítottak az igénybe vevők, illetve az érdeklők számára. Ugyancsak lényeges fejlesztést tett lehetővé a Szentgotthárd térségében működtetett jelzőrendszer korszerűsítése. A Városi Gondozási Központ munkatársai emellett fontosnak tartják a szolgáltatások és a dolgozók szakmai fejlesztését, ami növeli az idősgondozás színvonalát a járásban. A Muraba ETT szempontjából alapvetőnek tekinthető az aktív párbeszéd kialakítása az időskorúakat tömörítő szervezetekkel, ami a jövőre vonatkozó térségi integratív és ösztönző szerepkör megerősítésének egyik kiindulópontja. A Lendvai 2. Számú Kéttannyelvű Általános Iskola mindenekelőtt az időseknek szóló és a különböző nemzedékeket összehozó önkéntes programok szervezésében találta meg az intézmény feladatát. A lendvai Idősebb Polgárok Otthona szintén az önkéntesség és a szabadidős programok felől közelítette meg az aktív idősödés témakörét. Az intézmény célja olyan rendezvények szervezése, amelyek enyhítik az idősek magányosságát, továbbá felhívják a figyelmet az egyre több időskorú embert érintő mentális problémákra, mint például a demencia, amelyhez számos tévhit és előítélet kapcsolódik.

A Muraba Európai Térségi Társulás tevékenysége

A szlovén–magyar határon átnyúló együttműködés az Országos Szlovén Önkormányzat, Szentgotthárd Város Önkormányzata, Lendva Község Önkormányzata és a Muravidéki Magyar Önkormányzati Nemzeti Közösség összefogásában jött létre 2017-ben annak érdekében, hogy megerősítse a Muravidék és a Rábavidék gazdasági, társadalmi együttműködését és területi kohézióját. A szervezet a működése által a térségben működő az intézmények, az üzleti szféra és a helyi társadalom kooperációját szeretné szorosabbá tenni. Ennek érdekében a társulás tevékenysége számos fejlesztési területet érinthet, így irányulhat a foglalkoztatási lehetőségek bővítésére, a vállalkozói kedv ösztönzésére, a fiatalok élethelyzetét javító, illetve kulturális és turisztikai fejlesztésekre, a nemzetiségi nyelveken történő oktatás és képzés ösztönzésére, a környezetvédelemre, valamint az infrastruktúra- és közlekedésfejlesztésre.

A Muraba ETT vezető partnerként vesz részt a Motivage projektben, amely során a munkacsoportok megvalósításának koordinálását és felügyeletét, rendezvények szervezését (pl. projektindító workshop, sajtónyilvános konferencia), illetve a szakmai tanulmányok elkészítését végzi. A szervezet fontosnak tartja, hogy a megvalósított tevékenységek a térségben élők problémáira és szükségleteire reflektáljanak, továbbá, hogy az aktív idősödés gyakorlata minél szélesebb közönséghez elérjen a térségben. Ennek érdekében folyamatos a kommunikáció a helyi önkormányzatokkal, a civil szervezetekkel, a médiával és az itt élőkkel. Az egyes munkacsoportokhoz kapcsolódó tevékenységeket, a közreműködőket és a feladatok részletezését az alábbi táblázat tartalmazza.

Tevékenységek	Közreműködők, célcsoportok	Leírás
Menedzsment	Projekt partnerek	Minden projektpartnernél két fős projektmenedzsment felel a tevékenységek megvalósításáért (egy szakmai koordinátor és egy pénzügyi-adminisztratív koordinátor). Az ETT-nél egy projektvezető és egy pénzügyi-adminisztratív vezető dolgozik a partnerek koordinátoraival együttműködésben. A vezető partner segíti a partnerek adminisztratív tevékenységét, koordinálja a kapcsolattartást, ellenőrzi a beszámolókat és a projekt pénzügyi folyamatait. A pénzügyi monitoring minőségbiztosítását külső partner bevonásával végzi.
Kommunikáció	Projekt partnerek	Az ETT a kommunikációs terv alapján juttatja el a projekt során a megfelelő üzeneteket célcsoportok irányába. A partnerek kommunikációját és az arculati előírások betartását a kommunikációs tervhez mellékelt sablon-gyűjtemény segíti. A célcsoportok, kiemelten az időskorúak elérését a személyes csatornák mellett kényelmes Facebook oldal szolgálja az információáramlást.

		A munkacsomag részeként sajtónyilvános nyitó záró konferenciára került sor, tájékoztató anyagok készültek, valamint a helyi és a regionális média is beszámolt a projekt fontosabb eseményeiről.
Idősbarát térség	Projekt partnerek	A munkacsomag része a stratégiai együttműködés kialakítása, ami magában foglalja a térség társadalmi állapotának felmérését, az arra épülő közös stratégia és akcióterv kidolgozását, valamint az együttműködési megállapodások kialakítását. A közös stratégia megvalósítása és a projekt legsikeresebb programjainak fenntartása érdekében a partnerek, valamint Lendva és Szentgotthárd önkormányzatai fél évente idősügyi koordinációs kerekasztalt tartanak, amely során értékelik a megvalósított tevékenységeket, és koordinálják a következő időszakra tervezett tevékenységeket.
Tevékeny és felelős idős kor	Projekt partnerek Az idősödés iránt érdeklődő közönség Civil szervezetek	A projekten belül a legtöbb szervezéssel járó feladat ebben a munkacsomagban kapott helyet. A határon átnyúló egészségügyi prevencióhoz kapcsolódóan az ETT esettanulmányt készített a program értékeléséhez. A társulás összegyűjtötte az idősök társadalmi szerepvállalását ösztönző jó gyakorlatokat, amelyeket a határmenti térségben is sikeresen lehet adaptálni és működtetni. A megvalósított önkéntes programokról a projekt partnerek közösen esettanulmányt készítettek. Az ETT az idősödő emberek gazdasági reaktiválásról, lehetőségeiről és formáiról egy átfogó tanulmányt készített, majd annak egy elemét kiemelve, kísérleti jelleggel az idős korúak helyi turizmusba való bekapcsolódásához alakított ki egy programot, amelyet egy esettanulmány keretében értékelt.
Rendezvények	Helyszínek: Lendva és Szentgotthárd	Sajtónyilvános nyitókonferencia Projektindító és helyzetértékelő workshop Határon átnyúló egészségügyi prevenció program: Nyugdíjas Egyetem Idős korúak gazdasági reaktiválása a turisztikai szektort érintően Önkéntes programok tervezése és megvalósítása Sajtónyilvános zárókonferencia
Tanulmányok		Helyzetértékelés Lendva-Szentgotthárd térségében Működő önkéntes programok értékelése Tanulmány az idősök foglalkoztatási lehetőségeiről Közös stratégia és középtávú akcióterv Esettanulmány a prevenció program elemeiről Esettanulmány az önkéntes program elemeiről Esettanulmány a reaktiválási program elemeiről Projektzáró tanulmány

10. ábra: A Muraba Európai Területi Társulás tevékenységének áttekintése

A Rendelőintézet Szentgotthárd tevékenysége

A rendelőintézet Szentgotthárd Város Önkormányzatának fenntartásában működik, feladata mintegy 15.000 fő járásban élő ember számára a járóbeteg szakellátás biztosítása. Az intézménye tevékenységét az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) egészíti ki, melynek a legfontosabb feladata a megelőzés és az egészségmegőrzés gyakorlatának terjesztése. Az egészségstudatosság részeként dietetikus szakember személyre szabott tanácsadást biztosít, továbbá a mozgásfoglalkozások területén az iroda számos szervezett programot dolgozott ki az újszülöttektől az idős korosztályig.

A rendelőintézet projektben résztvevő munkatársai feltérképezték a térségben a lehetséges szakmai kapcsolatokat, majd tapasztalattal megosztó napokat, a szélesebb közönség számára ismeretterjesztő rendezvényeket szerveztek, tájékoztató anyagokat készítettek, illetve mentálhigiénés szakember bevonásával tanácsadást biztosítottak. A jövőre vonatkozó tervek között az egészségmegőrzést szolgáló, prevenció célú gyakorlatok és ismeretek terjesztése, illetve az ezeket szolgáló eseti és rendszeres programok szervezése szerepel, melyek a helyi önkormányzatokkal és civil szervezetekkel közösen valósulnak meg. Az alábbi táblázat összefoglalja a rendelőintézet által megvalósított programokat.

Tevékenységek	Közreműködők, célcsoportok	Leírás
Menedzsment	EFI	Egy szakmai és egy pénzügyi-adminisztratív koordinátorból álló partnerszintű projektmenedzsment csapat kijelölése
Egészségügyi prevenció munkacsoport felállítása	EFI, meghívottak	A partnerek és az érintett térség más intézményeinek szakemberei széleskörű szakmai tapasztalattal, hasznosítható tudással rendelkeznek. A megvalósítás elején létrehozott munkacsoportok tagjai részt vettek a projekt személyes találkozóin, illetve a partnerek által kijelölt területeket érintő szakmai anyagok kidolgozásában.
Kommunikáció Tájékoztató kiadványok készítése a demenciáról és a prevenció programokról	Projektpartnerek	Az EFI az arculati előírásoknak megfelelő kialakítással tájékoztató kiadványokat készített a demenciával kapcsolatban és a határtérségben alkalmazható, az érintett betegek befogadását segítő lehetőségekről. A szlovén és magyar nyelven kiadott anyagok a demencia okait, kísérő jelenségeit, az érintett időseket hátrányosan érintő legjellemzőbb társadalmi szituációkat, és a generációs együttműködésen alapuló elfogadás és segítségnyújtás lehetséges módjait. A kiadványt kapcsolódó eseményeken, lakossági fórumokon és iskolai tanórák keretében használják a projekt partnerei és más intézmények. Ugyanilyen kialakítással az EFI eseménynaptárt és kapcsolattartási adatokat tartalmazó tájékoztató szóróanyagot készített a határon átnyúló prevenció programról és eseményeiről (mozgásprogram, mentálhigiénés program).

Idősbarát térség Szakmai tapasztalatok megosztása	Projekt partnerek, egyéb érdeklődők	A szakmai munkacsoportok felállítását követően az EFI két-napos szakmai tapasztalat-megosztó rendezvényt szervezett, amely során a magyar, illetve a szlovén partnerek látják vendégül a többi partnert és a munkacsoportok érdeklődő tagjait. A program célja a hasznosítható tapasztalatok minél alaposabb feltárása, ezért a házigazdák bemutatták egymásnak a szolgáltatásaikat, illetve a munkájuknak keretet adó intézményi körülményeket. A találkozó arra is alkalmat teremtett, hogy a partnerek megosszák egymással a projekttel kapcsolatos várakozásaikat, és megismerjék egymás kompetenciáit.
Határon átnyúló egészségügyi prevenció	Projekt partnerek, civil szervezetek, helyi önkormányzatok, egyéb érdeklődők	A helyzetértékelés és a közös stratégia célkitűzései alapján az EFI módszertani vezetésével a partnerek a határtérség természeti és rekreációs potenciáljára építő, aktív életmódra és rendszeres testmozgásra ösztönző mozgásprogramot dolgoztak ki és valósítottak meg. A program célja olyan rendszeres és változatos életmódbeli választásokat ajánlani az idősek számára, melyek segítenek a demencia megelőzésében. A mozgásprogram elemeit: csoportos kirándulások, csoportos terápiák, mozgásórák.
Rendezvények	Helyszín: Lendva és Szentgotthárd	Mozgásprogramok Mentálhigiénés programok

A Városi Gondozási Központ tevékenysége

A Városi Gondozási Központ a szentgotthárdi térség településein nyújt szociális alapellátást elsősorban időskorúak, fogyatékkal élők, illetve megromlott állapotú és pszichiátriai betegségben szenvedő aktív korúak számára. A helyi önkormányzatok kötelező feladatellátásának része az étkeztetés és a házi segítségnyújtás biztosítása az igénybe vevők számára, amelyek mellett a vidéki településeken a tanya- és falugondnoki szolgálat közreműködik az étkeztetés és az alapvető szolgáltatások nyújtásában. A Gondozási Központ az önkormányzati társulás területén biztosítja a házi segítségnyújtást, a támogató szolgálatot, valamint a jelzőrendszeres házi segítségnyújtást és a közösségi pszichiátriát.

Az intézmény – Motivage projekt keretében – egyik legnagyobb feladata a több, mint másfél évtizede működő jelzőrendszeres házi segítségnyújtás szolgáltatás eszközrendszerének korszerűsítése volt. A központ munkatársai mindemellett szakmai továbbképzést, tanulmányutat, önkéntes és mentálhigiénés programokat szerveztek, melyek a tervek szerint a következő években is folytatódnak majd. Ezek között megtalálható a központ által nyújtott szolgáltatások fejlesztése, az igénybe vevők körének bővítése, illetve kiemelten az időskorúak elmagányosodásának megakadályozása. Az intézmény által megvalósított programokat az alábbi táblázat részletezi (4. táblázat).

Tevékenységek	Közreműködők, célcsoportok	Leírás
Menedzsment	GKSZ	Egy szakmai és egy pénzügyi-adminisztratív koordinátorból álló partnerszintű projektmenedzsment csapat kijelölése.
Szociális prevenció munkacsoport felállítás	GKSZ, meghívottak	A partnerek és az érintett térség más intézményeinek szakemberei széleskörű szakmai tapasztalattal, hasznosítható tudással rendelkeznek. A megvalósítás elején létrehozott munkacsoportok tagjai részt vettek a projekt személyes találkozóin, illetve a partnerek által kijelölt területeket érintő szakmai anyagok kidolgozásában.
Szakmai továbbképzés	GKSZ	A tapasztalatmegosztó napok során szerzett ismeretek alapján a központ meghatározta, hogy az egészségügyi és szociális prevenció mely részterületei azok, amelyek jobb megismerése szükséges a projektben tervezett innovatív programok (egészségügyi prevenció, önkéntes program, gazdasági reaktiválás) magas szakmai színvonalon történő kidolgozásához és megvalósításához. A meghatározott témában a GKSZ szakmai továbbképzést szervez a partnerek képviselői és a szakmai munkacsoportok tagjai számára.
Szakmai tanulmányút	GKSZ	A GKSZ kétnapos szakmai tanulmányutat szervezett a projektpartnerek képviselői és szakmai munkacsoportok részvételével. A tanulmányút során komplex idősgondozási és intergenerációs rendszer megismerésére nyílt lehetőség Ausztria déli határmenti településein (Leibnitz, Feldbach). A program helyszíni látogatásokból, prezentációkból és tapasztalatcserélő megbeszélésekből állt.
Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás	GKSZ, DSL	A jelzőrendszeres házi segítségnyújtó rendszer azon idős korúak számára biztosítja a távolból történő támogatást, a segítségnyújtást és a kétirányú kommunikációt, akik felügyelet nélkül már nem lennének biztonságban. Lendva térségében korábban nem üzemelt hasonló rendszer, Szentgotthárdon 2006-ban alakították ki a szolgáltatást, amelynek eszközrendszere mára elavult. A két intézmény közösen dolgozta ki a beszerezni kívánt korszerű házi jelzőrendszer specifikációját, a beszerzést követően került sor a telepítésre és a beüzemelésre, végül pedig a jelzőrendszerek 15 hónapos próbaüzemeltetésére.
Önkéntes programok	GKSZ, projektpartnerek, egyéb érdeklődők	Önkéntes program keretében adventi műhelymunka Önkéntes program keretében húsvéti műhelymunka és szlovén nemzetiségi kultúrák közvetítés Önkéntes program keretében parkosítás, virágosítás

4. táblázat: A Városi Gondozási Központ által megvalósított tevékenységek

Az Idősebb Polgárok Otthonának tevékenysége

A szociális intézmény közel három évtizede végez idősgondozást a lendvai térségben. Az idősök otthona közel kétszáz fő számára biztosít teljes ellátást és szociális gondozást, illetve házi segítségnyújtást is. A vidéki településeken élő önellátóknak házi segítségnyújtás keretén belül biztosítanak szolgáltatásokat, például a nehezebb házimunkák elvégzésében segítenek. A szociális intézmény 2019 óta demenciabarát pontot működtet, amely információkkal és egyéb módon segíti az érintetteket és hozzátartozóikat, így jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy a helyi társadalom tagjai többet tudjanak a demenciáról, illetve a demenciában szenvedők megfelelő támogatást kapjanak. Az idősotthon kulturális és szabadidős programokat is szervez, melyeket – lehetőség szerint – heti rendszerességgel biztosít a lakói számára.

Az intézmény a projekt keretein belül a jelzőrendszer beszerzését és üzembe helyezését tűzte ki célul, továbbá a szakmai munkacsoportok ülésein a házi ellátással és a jelzőrendszer működtetésével kapcsolatos ismereteket, tapasztalatokat rendszerezte. Az időskorú bentlakók életminőségét és közérzetét jelentősen rontották a korábbi évek járványintézkedései, ezért számukra különösen nagy felüdülést jelentettek azok az önkéntes programok, amelyek alkalmat teremtettek a közösségi tevékenységekhez. Az egyik ilyen közösségi program a karácsonyi süteménykészítés volt. A tervek között továbbra is fontos szerepet szánnak az önkéntességnek, amely az aktív életmód és az egészségmegőrzés egyik lényeges eleme.

Tevékenységek	Közreműködők, célcsoportok	Leírás
Menedzsment	DSL	Egy szakmai és egy pénzügyi-adminisztratív koordinátorból álló partnerszintű projektmenedzsment csapat kijelölése.
Mentálhigiénés program szervezése	Projekt partnerek	Az EFI szakmai vezetésével a projektpartnerek mentálhigiénés programot valósítottak meg. A program a demenciával és más, az időskorban előforduló kihívásokkal való megküzdést segítő programokból és eszközökből áll.
Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás	DSL, GKSZ	A jelzőrendszeres házi segítségnyújtó rendszer Lendva térségében lehetővé teszi, hogy az igénybe vevő időskorúak minél tovább maradjanak a saját otthonukban. A GKSZ és a DSL közösen (a GKSZ üzemeltetési tapasztalatait felhasználva) dolgozta ki a beszerezni kívánt házi jelzőrendszer specifikációját, egyúttal pedig a rendszer telepítését és beüzemelését, tesztelését. Az idősotthon feladata volt a segítségre szoruló időskorú lakók felkutatása.
Önkéntes szabadidős programok	DSL, nyugdíjas szervezet, az idősotthon lakói	Önkéntes szabadidős programok (pl. karácsonyi süteménykészítés) az idősotthon lakó számára, a helyi civil szervezetekkel együttműködve.

5. táblázat: Az Idősebb Polgárok Otthona által megvalósított tevékenységek

A 2. Számú Lendvai Kéttannyelvű Általános Iskola tevékenysége

A 2. Számú Lendvai Kéttannyelvű Általános Iskola Szlovénia egyetlen szlovén és magyar tan nyelvű gyógypedagógiai intézménye, melynek feladatköréhez a fogyatékossgal élő gyerekek oktatása és nevelése, munkára, az önálló életvitelre és a társadalomba való sikeres integrációra való felkészítése tartozik. Az UNESCO-iskola, Ökoiskola és Egészséges iskola címekkel rendelkező intézmény nagy hangsúlyt fektet az egészséges életmódra és a helyi közösséggel való együttműködésre. Az intézmény a projektben két sérülékeny társadalmi csoportot, a sajátos nevelési igényű gyermekeket, illetve az időskorúakat nevezte meg fő célcsoportként.

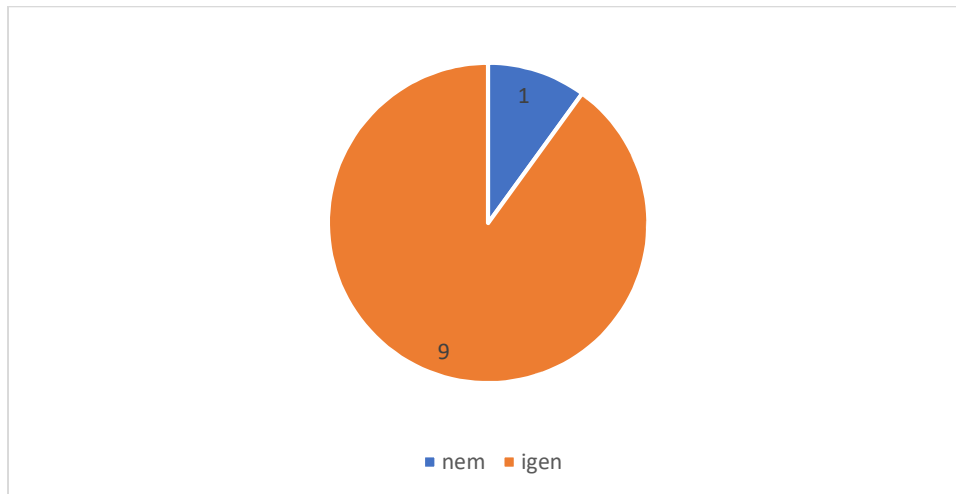
A Motivage projekt során az általános iskola eddig a nyugdíjas tanárok és egykori munkatársak bevonásával generációk közötti olvasóműhelyeket, korrepetálásokat, sport- és mozgásprogramokat, stresszkezelő gyakorlatokat, munkahelyi bemutatót és egyéb önkéntes programokat (pl. közös sütés) szervezett. A nemzedékek közötti, közösségi és egyéni, életminőséget javító programok tervezése és megvalósítása továbbra is a legfontosabb tervek között szerepel.

Tevékenységek	Közreműködők, célcsoportok	Leírás
Menedzsment	DOŠ2	Egy szakmai és egy pénzügyi-adminisztratív koordinátorból álló partnerszintű projektmenedzsment csapat kijelölése.
Mozgásprogram tervezése és megvalósítása	DOŠ2, EFI	A projektpartnerek közösen aktív életmódra és rendszeres testmozgásra ösztönző mozgásprogramot dolgoztak ki.
Workshopok az intergenerációs önkéntes programról	DOŠ2, projektpartnerek, önkéntesek	Az általános iskola a partnerekkel és az önkéntes programba potenciálisan bekapcsolódó önkéntesekkel közösen két workshopot szervezett, melyek során a hátramenti önkéntes program lehetőségeit, továbbá az önkéntesség kultúrájának az egészségügyi és a szociális szektorokban való erősítését vitatták meg.
Önkéntes program tervezése és megvalósítása	DOŠ2, projektpartnerek civil szervezetek	Az intézmény koordinálásával a projektpartnerek önkéntes programokat dolgoztak ki, melyek célja, hogy az időskorúak továbbra is a társadalom aktív szereplői maradjanak. A programban az időskorúak nemcsak mint az önkéntes tevékenység célcsoportját, hanem mint potenciális önkénteseket is bevonták.
Rendezvények és programok	DOŠ2, civil szervezetek	A helyi kulináris hagyomány megőrzése Szívem kertje Jóga Braingym Tudatos jelenlét tanfolyam A gyógynövények bemutatkoznak Szenior számítógépes tanfolyam
Tanulmány	DOŠ2, ETT	Esettanulmány az önkéntes program elemeiről

6. táblázat: A 2. Számú Lendvai Kéttannyelvű Általános Iskola által megvalósított tevékenységek

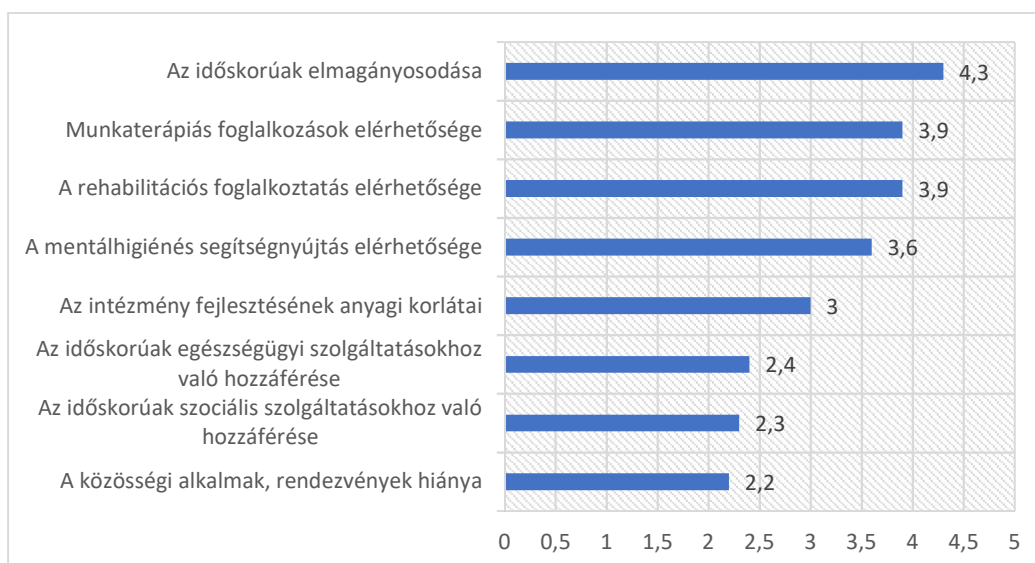
A projekt folytatásának lehetőségei

A Motivage projekt folytatásának irányvonalait a megkezdett tevékenységek tapasztalatai, a helyi lehetőségek, továbbá a határtérségben élő idősödő generáció igényei által határolt térben szükséges meghatározni. Csaknem minden résztvevő egyetértett abban, hogy a további célkitűzések megvalósításához szükség van a projekt folytatására (11. ábra).



11. ábra: Szükség lenne-e a projekt folytatására?

A résztvevők szerint a szlovén és a magyar határvidéken egyaránt komoly nehézséget okoz az időskorúak elmagányosodása, ami az egyszemélyes háztartások növekedésével és az aktív korban lévők elvándorlásával áll összefüggésben, különösen a vidéki települések esetében. A térségben korlátozottak a rehabilitációs és munkaterápiás foglalkoztatási lehetőségek, ami a megváltozott munkaképességű és a valamilyen egészségügyi ellátást igénylők számára kedvezőtlen, továbbá a mentálhigiénés programok ugyancsak nehezebben hozzáférhetők az azt igénylők számára (12. ábra).



12. ábra: Milyen mértékben jellemzőek a felsorolt jelenségek a térségben?

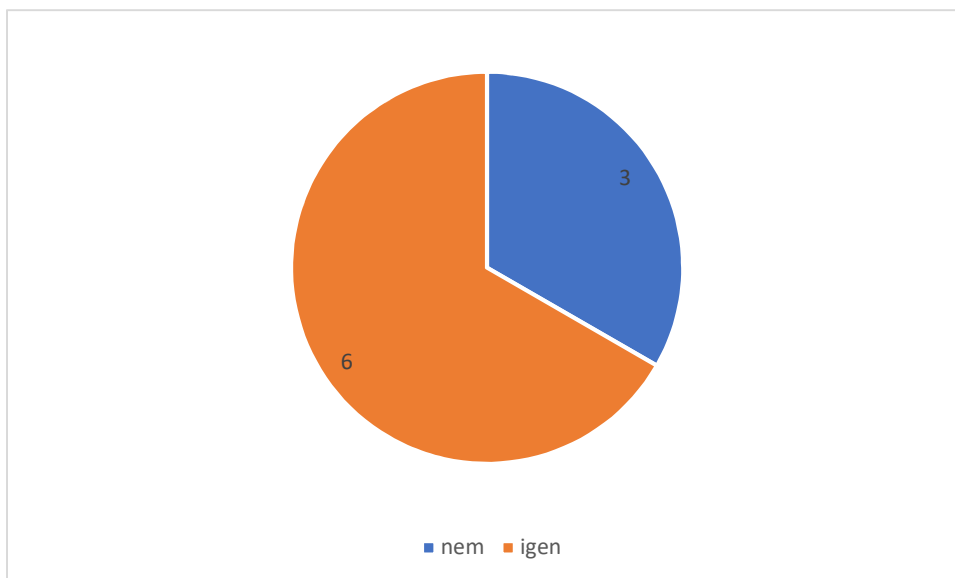
A résztvevők szerint szükség lenne kifejezetten az időseknek szóló szabadidős és kulturális, mozgásra ösztönző, illetve speciálisan az időskorhoz kapcsolódó programokra, amelyek az egészségmegőrzéshez és az általános közérzethez járulnak hozzá. A civil életben aktívak mellett nagyon fontos lenne azokat az idős embereket is elérni, akik nem tagjai egyik szervezetnek sem, ugyanakkor igénylik a társaságot. Az Alzheimer Café-val kapcsolatban különösen jók a tapasztalatok, mivel az oldott hangulatú rendezvényeken a demenciával élők hozzátartozói is részt vehettek, és megoszthatták a tapasztalataikat, érzéseiket. A rendszeres és spontán összejövetelek számára szükség lenne megfelelő helyszínre, ami gyakran nehézséget jelent.

„Azoknak az időskorú embereknek a megszólítása, akik nem tagjai egy civil szervezetnek sem, így nehezebben elérhetők. Ez jelentős terepmunkát igényel, de az ő bevonásuk jelentős előrelépés lehet az idősbarát térség fejlesztése kapcsán.” (Muraba ETT)

Másfelől ugyancsak fontos lenne a szakmai ismeretek bővítése, illetve terjesztése olyan szakemberek számára, akik nem kifejezetten az idősgondozás területén dolgoznak, de kapcsolatba kerülnek az idősebb korosztály tagjaival. A határtérségben nagy szükség lenne a szociális ellátórendszer kapacitásának és erőforrásainak bővítésére, újfajta szolgáltatások (pl. terápiás és mentálhigiénés foglalkozások) bevezetésére. Az elmagányosodás megelőzése érdekében érdemes lenne nagyobb mértékben támaszkodni az aktív korosztályok önkéntes segítségére.



13. ábra: Mire lenne szükség az idősbarát térség fejlesztéséhez?



14. ábra: Részt venne-e a projekt folytatásában?

A résztvevők közül a lendvai általános iskola jelezte egyedül, hogy nem szeretne részt venni a Motivage projekt folytatásában. Az önkéntességet és a különböző generációk kapcsolatának erősítését továbbra is feladatuknak tartják, azonban a tantervi követelmények és a szabadidősprogramok összehangolása sokszor nehézséget jelentetett az intézmény számára.



15. ábra: Milyen szereplők aktivizálására lenne szükség a projekt folytatásában?

A projektpartnerek szerint a jövőben a helyi önkormányzatok, az aktív korúak nagyobb mértékű bevonására lenne szükség. Az utóbbi különösen nehéz feladat, hiszen ennek a korosztálynak a tagjai rendelkeznek a legkevesebb szabadidővel.

A jó gyakorlatként folytatható tevékenységek

Az aktív idősödés szempontjából fontos, hogy rendelkezésre álljanak a közösségi élet számára nélkülözhetetlen terek, valamint az időseknek szóló (vagy őket is megszólító) programok és szolgáltatások, amelyek biztosítják a szabadidő minőségi eltöltését, hozzájárulnak a helyiek életminőségéhez, illetve segítenek a magány leküzdésében. A társas programok a közösséghez tartozás tudatát erősítik, az egyéni mentálhigiénés foglalkozások viszont a nehezebb élethelyzeteken való felülemelkedést, a válsághelyzetekkel való megküzdést szolgálják. A következőkben azokkal a projektelemekkel foglalkozunk, amelyek különösen sikeresnek bizonyultak a projekt folyamán, illetve amelyeket érdemes folytatni a térségben.

A kiemelt jó gyakorlatok a közös stratégiában meghatározott négy alappillérhez illeszkednek és az idősbarát régió legfontosabb célkitűzéseire sorolhatók. Az aktív idősödés alapvető feltétele az *egészség megőrzése* és fejlesztése, amelyet az Egészségfejlesztési Iroda által megvalósított programok segítenek elő. A célrendszer másik eleme az *idősödők társadalmi részvételének* megerősítésére irányul. Az ehhez kapcsolódó jó gyakorlat a 2. Számú Lendvai Kéttan nyelvű Általános Iskola által szervezett, generációk közötti önkéntes programokat foglalja magában. A nyugdíj melletti önképzés lehetőséget teremt arra, hogy az idősek az egyéni érdeklődésnek megfelelő területeken bővítsék a tudásukat. Az idősor nehézségeivel való szembenézést nemcsak az információhiány, hanem a társadalmi előítéletek is nehezítik, ezért a projektben résztvevő szociális intézmények vállalták az ezzel kapcsolatos feladatokat, ami az idősbarát régió harmadik fő pillérjét jelenti. A lendvai Idősebb Polgárok Otthona és szentgotthárdi Városi Gondozási Központ munkatársai a saját intézményi kapacitásaik fejlesztését és szakembereik tudásának gyarapítását is fontosnak tartották, ami az idősgondozás elengedhetetlen fejlődésének alapja. Az eddigi célkitűzések mellett a *határon átnyúló térségfejlesztés* több területet érintve, horizontálisan, illetve a térséget átfogóan törekszik az idősödő nemzedékek érdekében álló fejlesztésekre. A Muraba ETT esetében a nyugdíj melletti munkavégzés lehetőségeinek feltérképezése és néhány alternatíva megalapozása képviseli a bemutatott jó gyakorlatot.

Egészségfejlesztésre irányuló programok

A szentgotthárdi Rendelőintézet és az Egészségfejlesztési Iroda átfogó céljai között az egészségtudatosság, illetve az egészségmegőrzés gyakorlatainak széles körben való terjesztése áll. Ennek érdekében a projektben résztvevő munkatársak többek között ismeretterjesztő és preventív programokat, tréningeket, illetve mentálhigiénés szolgáltatást szerveztek.

Az Alzheimer Café rendezvényei jelentős hiányosságot pótolnak Szentgotthárd térségében, ugyanis az időskorban jelentkező demenciát illetően korábban nem volt ilyen formában ismeretterjesztés. A színház aulájában tartott eseménysorozaton nemcsak a betegség által érintettek és hozzátartozóik, illetve az egészségügyi és szociális szakemberek vehettek részt, hanem barátok és a nagyközönség is. A résztvevőket többféle csatornán keresztül igyekeztek elérni a szervezők, így a nyugdíjas szervezetek tagjai mellett a szociális intézmények ellátotti köréből került ki a meghívottak többsége. Az összejövetelek lebonyolításakor fontos volt a barátságos légkör kialakítása (aprósütemény, frissítő), adott esetben a helyiség átrendezése, illetve a maximum kétórás időkeret. Az Alzheimer Café hazai gyakorlata alapján a rendezvény céljai:

1. Információkat adni a demenciával élő emberek pszichoszociális és orvosi aspektusáról,
2. Nyílt és tabuk nélküli dialógust folytatni a betegségről,
3. Megszüntetni a betegek és hozzátartozóik szociális izolációját,
4. A családi légkör megteremtése, amely lehetővé teszi a tabuk nélküli beszélgetést, illetve az érdeklődők számára a betegség empátikus megközelítését és elfogadását.

A mentálhigiénés szakember bevonásával megvalósított tanácsadás célja, hogy személyre szabott módon segítsen az egyén életében jelentkező válsághelyzetek, lelki nehézségek megoldásában. Az 50 perces hosszúságú ülések során a kliensek beszélnek a problémáikról, miközben a szakember tisztázó kérdésekkel igyekszik feltárni az egyén élethelyzetének különböző aspektusait, amelyek a feldolgozás útjában állhatnak. A tanácsadás nem azonos a pszichoterápiával, közös elem azonban, hogy a probléma kibontása és a megoldási lehetőségek számbavétele a kliens és a szakember közös munkájának eredménye, így az egyén saját belső erőforrásaira és lehetőségeire támaszkodva juthat túl a nehézségeken.

Önkéntesség a nemzedékek között

A 2. Számú Lendvai Kéttannyelvű Általános Iskola önkéntes programjai a nemzedékek közötti kapcsolatok erősítésére törekedtek. A céljuk az volt, hogy a sajátos nevelési és oktatási igényű tanulók és az időskorúak találkozása kellemes hangulatban teljen, miközben a fiatalok hasznos és érdekes ismereteket sajátíthatnak el az idősebbektől a gyakorlatban. A programok viszonylag

kevés anyagi és pénzügyi erőforrást igényelnek, a tevékenységek megtervezése és folyamatos végig kísérése annál inkább igényli az emberi erőforrást.

Az idősek számára még természetes helyi kulináris hagyományok olyan értéket képviselnek, amelyek érdemesek arra, hogy a fiatalabbak is megismerjék és folytassák őket. A kemencés perecsütésre az iskola ebédlője és egyéb létesítményei szolgáltak helyszíneként a szervezők számára. A tevékenységben önkéntes nyugdíjasok, társalogni, tudást és tapasztalatot átadni vágyó idős korúak, az iskola jelenlegi és nyugdíjas tanárai, asszisztensei, az iskola kiskorú és felnőtt tanulói, a lendvai nyugdíjas egyesület tagjai is részt vettek. A gyermekek saját készítésű ajándékokkal köszöntötték a résztvevőket, illetve teljes mértékben bevonódtak a konyhai munkákba. A rendezvény közreműködőinek visszajelzése egyértelműen pozitív volt, a program folytatása akár hagyományt is teremthet, illetve egy receptkönyv kiadása egyértelműen fontos kulturális és pedagógiai célokat szolgálhatna.

A nemzedékek közötti kapcsolatok erősítésének újabb állomása a gyógynövények köré épült. A népi gyógyászati ismeretek terjesztése és ehhez kapcsolódóan a természeti értékek tudatosítása az előbbi tevékenységhez hasonlóan kiemelkedő szereppel bír a helyi kulturális értékek közvetítésében. A tevékenységre az intézmény saját kertén belül került sor, ahol egy nyugdíjas biológus tanár és gyógynövényszakértő előadásával és vezetésével a gyógynövények hatásaival, a különböző főzetek és kenőcsök elkészítésének módjaival ismerkedhettek meg az érdeklődők. A műhelymunka révén ismét lehetőség nyílt az aktív bekapcsolódásra és némi mozgásra is, amelyek után a résztvevők meg is kóstolhatták a gyógynövények felhasználásával készített élelmiszereket.

Az előbbi programhoz kapcsolódik a közös kertészkedés az iskola külső területén, amelyre nyugdíjasokat, az iskola volt tanárait, a projektpartnereket és a tanulókat hívták meg a szervezők. A cél egy parkosított olvasósarok kialakítása volt, ahol kellemes környezetben, a szabadban lehet majd felolvasásokat tartani. A közös tevékenység ugyancsak gyakorlati jellegű, minden résztvevő megtalálja benne a megfelelő elfoglaltságot, illetve a növények gondozásában jártas idősek átadhatják a praktikus tudásukat a fiatalabbaknak.

Nyugdíjas Egyetem

A Muraba ETT által szervezett Nyugdíjas Egyetem célja, hogy az idősödőket érintő és őket érdeklő témakörökben három alkalommal tartalmas előadásokat szervezzen. Az előadások egyszerre szolgálják az ismeretterjesztést és a közösségben való tanulást, illetve a gyakorlati készségfejlesztést. Ennek jegyében az rendezvénysorozat első része a „Mozdulj az egészségedért”

címet viseli. Gyógytornász vezetésével bemutatott, könnyen elsajátítható mozgásformák és otthon is használható sporteszközök hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a résztvevők időskorban is megőrizzék aktivitásukat, és a számukra megfelelő gyakorlatokat rendszeresen végezzék. Második alakommal Mindszenty József bíboros életútjával ismerkedhettek meg az érdeklődők. Végül a rendezvénysorozat zárásaként ismét az egészség került középpontba, mégpedig a rosszullétek kezelésének lehetőségeinek ismertetésével.

A Nyugdíjas Egyetem erőssége, hogy tematikája rugalmasan hozzáilleszhető az időskorúakat tömörítő civil szervezetek tevékenységéhez, érdeklődéséhez, a rendezvények időzítése szintén variálható. Mindazonáltal a szervezés pénzügyi költségei az előadók, illetve a terembérllet díjazása olyan kiadást jelent, amely inkább pályázati források bevonásával tartható fent.

Az idősgondozás fejlesztése a térségben

A projektben résztvevő szociális intézmények egyik legfontosabb célja az általuk biztosított szolgáltatások színvonalának emelése, illetve az intézmény ellátóképességének növelése volt. E tekintetben a leglényegesebb fejlesztés a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás eszközeinek beszerzése, illetve a szentgotthárdi tapasztalatok továbbadása volt. Az eszközök, illetve a támogató szolgáltatás abban segíti az időskorú klienseket, hogy minél tovább maradhassanak biztonságban a saját otthoni környezetükben. Mivel a térségben növekszik az egyedül élő időskorúak száma, ezért a várhatóan szükséges a szolgáltatás kapacitásának bővítése, hiszen a jelzőrendszer kihasználtsága Szentgotthárdi járásban már most is 100 százalékos.

A fenti célokhoz kapcsolódóan a demenciával és az időskorral jelentkező problémák felismerésével, kezelésének lehetőségeivel kapcsolatos ismeretek bővítése alapvetően fontos, mindenekelőtt a szakemberek körében. A lendvai és a szentgotthárdi intézmény is törekedett arra, hogy a témában felhalmozott tudást és tapasztalatokat egymással, illetve a szakmán kívüliekkel is megosszák. Mivel a demencia előfordulása az utóbbi évtizedekben megsokszorozódott, ezért szükség van arra, hogy a betegség tüneteivel, jellemzőivel szakmaközi és társadalmi szinten is terjedjenek az információk. A terület rendkívül összetett, egészségügyi, szociális és szélesebb társadalmi összefogást igényel, melyre hosszútávú megoldást kell találni, mivel a 21. század egyik legfontosabb kihívásai közé tartozik. Ez a tevékenység az intézmények közötti folyamatos kapcsolattartásra, időszakos rendezvények szervezésére és hatékony médiakampányra épül.

Az idősgondozásban, illetve az egyedül élő időskorúak magányának csökkentésében nagy szerepe van az önkéntességnek. Ezen a téren lényeges előrelépés lenne, ha a szociális és egész-

ségügyi szakmában dolgozók önkéntes munkáján túlmenően az aktív korúak és az iskolás korosztályok körében is erősödne a részvétel. A tevékenység kereteit illetően szükség lenne arra is, hogy az informális és spontán önkéntesség felől a szervezettség irányába történjék elmozdulás, amiben az országos szervezetek munkája mintaként szolgálhat akár a toborzást, az intézményekkel való együttműködést és az időslátogató program elemeinek a kidolgozását tekintve.

A nyugdíj melletti munkavállalás lehetőségei

A Muraba ETT a nyugdíj melletti munkavállalás lehetőségeit és feltételeit előzetesen egy tanulmány során térképezte fel. Az eredmények alapján elmondható, hogy a válaszadók közel háromnegyede megfelelő feltételek esetén vállalna munkát nyugdíj mellett is. Az egyik legfontosabb feltétel a rövidebb és rugalmasabb munkaidő, illetve általánosságban az atipikus foglalkoztatás egyes formái. A leginkább vonzó munkák között a könnyű fizikai, az adminisztratív munka és a vendéglátás is szerepelt. A nyugdíj melletti munkavégzés itt bemutatott lehetősége a helyi turizmushoz és vendéglátáshoz kapcsolódik.

Az idősödő generáció, mint turisztikai célcsoport ugyan már jó ideje szerepel a köztudatban, az idegenforgalmi szektor szereplői építenek is rájuk a szolgáltatási portfóliójuk kialakításakor, azonban a nyugdíjasok szerepe a kínálati oldalon eddig még nem kapott nagy figyelmet. *„Az idősek foglalkoztatásának kérdése napjaink egyik olyan, kifejezetten proaktív megoldásokat kívánó kihívása, amelyre a politikai és üzleti döntéshozóknak, valamint magának a társadalomnak jelenleg még mindig nincs kellő részletességgel átgondolt és kidolgozott hosszú távú cselekvési terve”* (Kovács E. 2022: 10). Amint azt Kovács Edina megállapítja, a turisztikai szektorban érvényesülő szezonális egyfelől lehetőséget teremt az atipikus foglalkoztatás számára, másrészt pedig a jelentlegi turisztikai fogyasztói trendek, mint az autentikusság és történetmesélés iránti igény, a generációk közötti kapcsolatok, a tudás és a kulturális örökség elsajátítása mind olyan jellemzők, amelyek miatt az idősödő korosztály olyan potenciált rejt magában, ami innovációt jelenthet a turizmusban, a helyi gazdaságban és a nyugdíj melletti foglalkoztatásban egyaránt. A nyugdíjas munkavállalók számára a munkájuk főként identitást, önbecsülést és biztonságot jelent, az emberi kapcsolatok megléte, a fontosság érzése pedig hozzájárul az életminőségükhöz, annál is inkább, mivel a dolgozók olyan szerepben jelennek meg, ahol nagymértékben támaszkodnak a tudásukra, a tapasztalataikra.

A reaktiválási program keretében az érdeklődők egy olyan kísérleti tevékenységsorozat résztvevői lehettek, ahol nemcsak a Rábavidék és Szentgotthárd turisztikai és kulturális értékeire pillanthattak rá egy új szemszögből, hanem az idegenforgalom és a vendéglátás alapjait is

megismerhették. A program részeként először a „Meseszerű tájakon” projekthez készített történet alapján járták körbe a résztvevők a vidék falvait, majd szentgotthárdi Nagyboldogasszony templomot és a kolostorépületet látogatták meg túravezető közreműködésével, végezetül pedig a Gotthard Therme Hotel működése alapján kaptak betekintést a vendégfogadás ismereteibe.

Programok	Célcsoportok	Tevékenységek	Szükséges erőforrások
<i>Egészségfejlesztési programok</i>	idősödő korcsoportok	szűrővizsgálatok tanácsadás prevenációs ismeretterjesztés	pénzügyi, emberi erőforrások és alkalmas helyiségek
<i>Nemzedékek közötti önkéntesség</i>	idősek, aktív korúak, ifjúsági korosztály	kulturális, szabadtéri és sportprogramok	emberi erőforrások
<i>Nyugdíjas Egyetem</i>	idősödő korcsoportok	ismeretterjesztő előadások	pénzügyi erőforrás, alkalmas helyiségek
<i>Az idősgondozás fejlesztése</i>	az idősgondozásban érintett szakemberek	szakmai tudásbővítés eszközpark fejlesztése	pénzügyi erőforrás
<i>A nyugdíj melletti munkavégzés</i>	idősödő korcsoportok	gyakorlatok bemutatása különböző piaci szereplők bevonása	emberi erőforrás

7. táblázat: A jó gyakorlatok értékelése

Az idősbarát régió keretében kidolgozott programok a Motivage projekt közös stratégiájához illeszkednek, valamennyi korosztályt érintik, de – magától értődően – az idősödő korcsoportokat (55 éves kortól 75 éves korig) helyezik előtérbe. A tevékenységek megvalósításához szükséges legfontosabb tényezőt az emberi erőforrások képezik. A pénzügyi források elsősorban pályázatok által biztosíthatók, ezért mindenképp javasolt a projekt folytatása, hogy a megkezdett tevékenységek hosszabb távon is fennmaradjanak. A programok megrendezését, illetve hosszabb távú lehetőségeit befolyásolja, hogy milyen infrastruktúra áll rendelkezésre.

A helyi időspolitika legfontosabb feladatai – szakpolitikai ajánlások

Általánosságban a helyi önkormányzatok számára kisebb-nagyobb mozgástér áll rendelkezésre ahhoz, hogy olyan fejlesztéseket valósítson meg, amelyek növelik az idősebb generációk életminőségét. A helyi idős-politika számára a költségvetésben rendelkezésre álló keret – ami legnagyobb részben a kötelező idős gondozási és egészségügyi alapfeladatok ellátására fordítódik – nagymértékben behatárolja a lehetőségeket, azonban fontos figyelembe kell venni a forrásteremtés alternatíváit is, mindenekelőtt a pályázati lehetőségeket. A településvezetés azonban sokat tehet a *civil és az intézményi szereplők koordinálásával, a szolgáltatások összehangolásával, a civil kezdeményezések támogatásával, az idősek és a gondozó családtagok informálásával* is (Molnár et al. 2019). Mindez olyan stratégiai gondolkodást igényel, amely a rendelkezésre álló pénzügyi és emberi erőforrásokat a célok eléréséhez igazítja. A megfelelő célok kitűzéséhez ismerni kell az *idősödő emberek szükségleteit és igényeit*, amelyek a társadalmi változásokkal összefüggésben folyamatosan átalakulnak, ugyanekkor szükség van az időskorral kapcsolatos gondolkodás megváltoztatására is. E szemléletváltás főbb vonalai képezik a körülményekhez és az igényekhez alkalmazkodó, fejlődésmodellre épülő helyi időspolitika elvi keretét.

Az Európai Unió történetében a szociális jogok kérdése meglehetősen korán felmerült, hiszen már az 1957-es Római Szerződés is a tagállamok fontos feladataként említi a szociális védelmet. Az idősek helyzete, életkörülményeik javításának szükségessége a közösség valamennyi meghatározó dokumentumában szerepet kapott, amelyek fő célkitűzése az *aktív idősödés* elősegítése, azaz a kirekesztődés megakadályozása, a társadalmi és a gazdasági részvétel erősítése, a személyes autonómia, a felnőttképzéshez, a művelődéshez, az egészségügyi és szociális szolgáltatásokhoz való jog. Az időskorról való gondolkodás a szociális problémák és a deficit-orientált szemlélet felől fokozatosan elmozdult *az aktivitás megőrzése és a belső erőforrások mozgósítása* felé (Rauh–Talyigás 2021).¹ A szociálpolitikusok szerint az idősek társadalmi szerepének kibontakoztatásához új közpolitikai megközelítésre lenne szükség, amely prioritásként kezeli a társadalmi kohézió erősítését és reagál az időskorúak speciális szükségleteire. A főbb, helyi szinten is képviselhető célkitűzések:

- Akadálymentes lakóhelyi környezet, települési és intézményi infrastruktúra
- Eltérő szintű idős gondozási szolgáltatások kialakítása: elérhető bentlakásos otthonok és otthoni segítségnyújtás

¹ Magyarország és Szlovénia időspolitikai célkitűzései is ebbe az irányba mutatnak (Active Ageing Strategy 2018, Újbuda Idősügyi Konceptiója).

- Mobil egészségügyi szolgáltatások és szűrővizsgálatok, az egészségügyi alapellátás erősítése
- Szakemberek toborzása, szakmai át- és továbbképzések támogatása
- A civil kezdeményezések támogatása, illetve az önkormányzati és állami fenntartású intézmények ösztönzése az együttműködésre
- Az idősek önképzésének, közösségi szabadidő-töltésének támogatása

„A jól működő időspolitika nem csak felismeri és ellátja az idősök szükségleteit, de a helyi közösség megerősítésének a terepe is lehet” (Molnár et al. 2019: 5). Ennek jegyében elsőként a civil önkéntesek és az intézmények közötti együttműködési lehetőségekre hívjuk fel a figyelmet.² Az önkéntesek és a szociális intézmények kapcsolatára jó példa a budapesti Önkéntes Központ Alapítvány által szervezett Idősök barátai elnevezésű program, amely több fővárosi kerület szociális intézményének munkáját támogatja oly módon, hogy a házi gondozásra szoruló idősök ellátásában látnak el olyan feladatokat, amelyek személyesebbé teszik a gondozást, illetve enyhítik az idősök magányát. Az önkéntesek szerepét felértékeli az intézményi kapacitások szűkössége, illetve az ellátás színvonalának emelésére való törekvés. A segítők bevonása természetesen igényli a felkészítő tréninget, a mentorálást és a résztvevők koordinálását, akik lehetnek kortársak vagy fiatalabb korcsoportok tagjai.

A Muraba ETT által kezdeményezett, még megvalósítás előtt álló *határon átnyúló idősügyi és ifjúsági tanács* célja a generációk közti párbeszéd intézményesítése, így mindkét korosztály érdekei folyamatosan megjelenhetnek a helyi döntéshozatalban. A résztvevők köre az érdekelt intézmények delegáltjai mellett a helyi döntéshozókra és a civil szervezetek tagjaira terjed ki. A tanács feladata, hogy a közösségi részvétel során megfogalmazza a különböző generációk problémáit, megvitassa azok kezelését, továbbá javaslatokat tegyen programok, illetve önkormányzati fejlesztések kidolgozására. Fontos, hogy a tanács nyitott legyen valamennyi korosztállyal való együttműködésre, különösen az 50 év felettiiek aktivizálására lenne szükség, hiszen hamarosan ez a korcsoport is eléri a nyugdíjas kort. Az együttműködések és a közösségi tervezés kialakítása érdekében a tanács civil fórumot, kerekasztal beszélgetéseket is kezdeményezhet, ahol a térségben működő szervezetek találkozhatnak egymással.

² A javaslatok kialakításához az Újbuda és Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzatának jelenleg is működő programjait vettük alapul.

Összefoglalás

A népesség idősödése a határ mindkét oldalán jellemző trend, amely várhatóan a következő években is a demográfiai folyamatok egyik lényeges eleme marad. Az idős korúak aránya mindkét térségben növekszik: a 65 éven felüliek aránya Lendva községben 25 százalék és 100 gyermekkorúra 222 idős korú ember jut, a szentgotthárdi járás területén 21 százalék felett van a 65 évnél idősebbek aránya és 173 az öregedési index értéke. Az idősödés trendjét némiképp árnyalják azok az adatok, melyek szerint Szlovéniában a férfiak és nők átlagosan két évvel tovább maradnak egészségesek, mint Magyarországon, ahol a 65 év feletti korosztály nem elhanyagolható hányada részleges (41%) vagy súlyos (17%) fizikai korlátozottsággal él (Molnár et. al. 2016). Demenciában hozzávetőlegesen a népesség 2–2,5 százaléka, Magyarországon 200–250 ezer, Szlovéniában 50 ezer idős ember érintett. A különböző gondozási szükséglettel rendelkező idős korúak aránya növekszik, miközben a szociális alap- és szakellátások kapacitása erősen korlátozott, az idősek otthonába történő felvétel várakozási ideje több év is lehet, ami alatt a családnak kell biztosítani valamilyen módon a gondozást (Gyarmati 2019). Mindemellett beszélni kell a *megváltozott igényekről* is, mivel a bentlakásos ellátás mellett nagy az igény az önállóság és az aktivitás megőrzését támogató szolgáltatásokra, programokra, illetve a magányt enyhítő önkéntes kezdeményezésekre.

A demográfiai és társadalmi kihívásokra úgy készülhet fel a társadalom, ha a meglévő erőforrásokat a jól megválasztott célok érdekében képes állítani. Jelen együttműködés által a Motivage projektben résztvevő partnerek célja az idősödő korosztály társadalmi és gazdasági szerepének erősítése az egészségmegőrzésre irányuló programok, az idős gondozás színvonalának emelése, a közösségi részvétel és a civil társadalom bevonása által. A résztvevők szerint az egyes célokat nagymértékben sikerült elérni, ezért a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás fejlesztését, a szakmai és mentálhigiénés programokat, a demenciával kapcsolatos ismeretterjesztést, az aktív idősödésre irányuló figyelem felkeltését, az egészségmegőrzést szolgáló prevenciót és a nemzedékek közötti kapcsolatok erősítését szolgáló programok megvalósítását nagyon jónak értékelték. Alapvetőnek tekinthető az aktív párbeszéd kialakítása az idős korúakat tömörítő szervezetekkel, ami a jövőre vonatkozó, határon átnyúló fejlesztések lényeges feltétele.

A résztvevők a projekt értékelése során egyetértettek abban, hogy a célkitűzések megvalósításához, a megkezdett tevékenységek fenntartásához szükség van a projekt folytatására. A szlovén és a magyar határvidéken komoly problémát jelent az *idős korúak elmagányosodása*, különösen a vidéki települések esetében, korlátozottak a rehabilitációs és munkaterápiás fog-

lalkoztatási lehetőségek, továbbá a mentálhigiénés programok ugyancsak nehezen hozzáférhetőek. Továbbra is fontos lenne a kifejezetten az időskorúak számára a kulturális, a mozgásra ösztönző, az egészségmegőrzéshez és az általános közérzetet javító *programok szervezése*, valamint azok elérése, akik nem tagjai egyik szervezetnek sem, ugyanakkor igénylik a közösségi tevékenységet. A megnövekedett igényekre reagálva, előrelépés lenne, ha sor kerülne a szociális ellátások kapacitásának és erőforrásainak bővítésére, illetve újfajta szolgáltatások (pl. terápiás és mentálhigiénés foglalkozások) bevezetésére. Az elmagányosodás megelőzése érdekében érdemes lenne nagyobb mértékben támaszkodni az aktív korosztályok önkéntes munkájára, akik szakemberek által vezetett, időslátogatói tréning során készülnének fel a segítségnyújtásra. A projektpartnerek szerint a jövőben erősíteni kell a helyi önkormányzatokkal és a civil szervezetekkel való együttműködést, valamint a határon átnyúló együttműködés lehetőségeit. A különböző szereplők bevonódásának mértéke, motivációja növekedhet, amennyiben a Motivage projekt folytatásának lehetőségeit a projektpartnerek és az együttműködő szereplők közösségvezérelt módon, a helyi igényekre reflektálva valósítják meg. A közösségi tervezés megfelelő fóruma lehet Muraba ETT által tervezett idősügyi és ifjúsági tanács, amely a térség döntéshozó és intézményi szereplői, valamint a civil szervezetek közötti párbeszédet hivatott megerősíteni.

Felhasznált irodalom

- Active Ageing Strategy. Institute of Macroeconomic Analysis and Development of the Republic of Slovenia and Ministry of Labour, Ljubljana, 2018.
- Gyarmati Andrea: *Idősödés, idősellátás Magyarországon. Helyzetkép és problémák*. Budapest, Friedrich Ebert Stiftung, 2019.
- Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata: *Idősödési és Idősügyi Koncepció 2019–2024*.
- Kovács Edina: *Az időskorúak turisztikai foglalkoztatásának jóléti dimenziói. Doktori értekezés*. Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástani Doktori Iskola, 2022.
- Molnár Tamás, Scharle Ágota, Tóth Endre és Váradi Balázs: *Mit tehetnek a települési önkormányzatok az idősekért?* Budapest, Friedrich Ebert Stiftung, 2019.
- MotivAge Projektáttekintés (pályázati anyag), 2019.
- MotivAge projekt: Helyzetértékelés Lendva és Szentgotthárd térségében, 2021.
- MotivAge projekt: Működő önkéntes programok értékelése, 2021.
- MotivAge projekt: Időskorúak foglalkoztatási lehetőségei Lendva és Szentgotthárd térségében, 2022.
- MotivAge projekt: Esettanulmány a prevenciós program elemeiről, 2022.
- MotivAge projekt: Esettanulmány a reaktiválási program elemeiről, 2022.
- MotivAge projekt: Esettanulmány az önkéntes program elemeiről, 2022.
- MotivAge projekt: Közös stratégia és középtávú akcióterv, 2022.
- Rauh Edit és Talyigás Katalin: *Javaslat egy új szemléletű időspolitikára és idősügyi törvényre. Esély*, 32 (2): 72–89, 2021.
- Újbuda Idősügyi Koncepciója 2015–2025.

Ábrák és táblázatok jegyzéke

Ábrák

1. ábra: Lendva község és Szentgotthárd járás népessége	7
2. ábra: Lendva község és Szentgotthárd járás népmozgalmi és vándorlási adatai	8
3. ábra: Öregedési index Lendva és Szentgotthárd térségében	8
4. ábra: Az idős népesség eltartottsági rátája a nyugat-dunántúli régióban	9
5. ábra: Öregedési index Pomurska régióban	9
6. ábra: A válaszadók száma a projektben résztvevő szervezetek szerint.....	13
7. ábra: A Motivage projekt legfontosabb céljai	13
8. ábra: Milyen mértékben sikerült a kitűzött célokat megvalósítani?.....	14
9. ábra: Tapasztalt-e valamilyen nehézséget a projektben való részvétel során?.....	14
10. ábra: A Muraba Európai Területi Társulás tevékenységének áttekintése	17
11. ábra: Szükség lenne-e a projekt folytatására?	23
12. ábra: Milyen mértékben jellemzőek a felsorolt jelenségek a térségben?	23
13. ábra: Mire lenne szükség a térségben az ?	24
14. ábra: Részt venne-e a projekt folytatásában?	25
15. ábra: Milyen szereplők aktivizálására lenne szükség a projekt folytatásában?.....	25

Táblázatok

1. táblázat: Születéskor várható élettartam és egészségben eltöltött évek száma	10
2. táblázat: A közös stratégia alapelemei és legfontosabb feladatai.....	11
3. táblázat: Mire a legbüszkébb a megvalósított programok közül?	15
4. táblázat: A Városi Gondozási Központ által megvalósított tevékenységek.....	20
5. táblázat: Az Idősebb Polgárok Otthona által megvalósított tevékenységek	21
6. táblázat: A 2. Számú Lendvai Kéttannyelvű Általános Iskola által megvalósított tevékenységek	22
7. táblázat: A jó gyakorlatok értékelése	31

Mellékletek

A projekt értékeléséhez használt kérdőív

Kedves Projektpartnerek!

A Motivage projekt végéhez közeledvén értékelnünk kell a megvalósított tevékenységeket. A visszatekintés és a tanulságok megfogalmazása azért is fontos, hogy a projekt folytatásához építeni lehessen az összegyűjtött tapasztalatokra.

Az értékelés révén szeretnénk megtudni, hogy melyek voltak a leginkább eredményes tevékenységek, de a gyengébb pontokra is kíváncsiak vagyunk, amelyekben az együttműködésnek fejlődnie kell. A kérdőív kitöltése kb. 15-20 percet vesz igénybe.

Köszönjük a közreműködését!

A Muraba Európai Területi Társulás megbízásából:

LEED Helyi Gazdaság- és Foglalkoztatásfejlesztési Közhasznú Nonprofit Kft.

Q1 - Melyik szervezet nevében tölti ki a kérdőívet?

- Dom starejših Lendava / Idősebb Polgárok Otthona Lendva
- Dvojezična osnovna šola II Lendava / 2. Sz. Lendvai Kétnyelvű Általános Iskola
- Muraba Európai Területi Társulás
- Rendelőintézet Szentgotthárd
- Városi Gondozási Központ Szentgotthárd

Q2 - Ön szerint melyek a Motivage projekt legfontosabb célkitűzései?

1. Cél	
2. Cél	
3. Cél	

Q3 - Mire a legbüszkébb az Önök által megvalósított programok közül? (Csak a tevékenység/rendezvény nevét írja le)

Q4 - Ön szerint milyen mértékben sikerült az alábbi célokat megvalósítani? Vannak-e a felsoroltakon kívül egyéb célok, ha igen melyek azok?

	Egyáltalán nem	Inkább nem	Is-Is	Inkább igen	Teljes mértékben
Intézmények közötti együttműködés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az aktív idősödésre irányuló figyelem felkeltése a helyi társadalomban	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Határon átnyúló együttműködés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egészségmegőrzésre irányuló prevenció	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A demenciával kapcsolatos ismeretterjesztés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A nemzedékek közötti kapcsolatok erősítése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A civil szervezetekkel való együttműködés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az önkéntes részvétel erősítése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyéb cél 1:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyéb cél 2:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q5 - Kérem, írja le pár szóban, hogy milyen tevékenységeket, programokat valósítottak meg a projekt keretein belül!

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Q6 - Érzélt-e valamilyen problémát, nehézséget a projektben való részvétel során?

	Egyáltalán nem volt probléma	2	3	4	Jelentős problémát okozott
A projektpartnerek közötti kommunikáció	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A projektpartnerek közötti együttműködés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rendezvények szervezése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A tevékenységekhez kapcsolódó pénzügyi elszámolás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A célcsoport elérése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A járványhelyzethez kapcsolódó intézkedések	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az intézmény feladatainak és a projektben vállalat feladatok összehangolása	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A civil szervezetekkel való együttműködés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyéb probléma 1:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyéb probléma 2:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q7 - Van-e valamilyen elképzelése, javaslata arra vonatkozóan, hogy az említett problémát eredményesen meg lehessen oldani a projekten belül?

Q6_2 - Ön szerint szükség lenne-e a projekt folytatására?

- Igen
 Nem

Q8 - Részt venne-e a projekt folytatásában?

- Igen
 Nem

Q9 - Milyen mértékben jellemzik az alábbi jelenségek az Önök térségét?

	Egyáltalán nem probléma	2	3	4	Jelentős probléma	Nem tudja
Az időskorúak szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az időskorúak egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az intézmény által nyújtott ellátások/szolgáltatások fejlesztésének anyagi korlátai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A mentálhigiénés segítségnyújtás elérhetősége	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Az időskorúak elmagányosodása	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A rehabilitációs foglalkoztatás elérhetősége	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Munkaterápiás foglalkozások elérhetősége	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A közösségi alkalmak, rendezvények hiánya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyéb probléma 1:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyéb probléma 2:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q10 - A Motivage projekt folytatásával kapcsolatban szeretném kérdezni. Ön szerint milyen programokra lenne szükség a térségben? Ha van olyan megvalósított tevékenység, amit érdemes lenne folytatni, kérem, azt is írja le!

Q11 - Ön szerint milyen társadalmi csoportok vagy intézményi szereplők aktivizálására lenne szükség a projekt folytatásában?

	Sokkal kevésbé vonnám be őket	2	3	Megfelelő a jelenlegi helyzet	5	6	Sokkal nagyobb mértékben vonnám be őket	Nem tudja
Helyi önkormányzatok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A helyi kulturális és oktatási intézmények	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A helyi oktatási intézmények	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Óvodások, iskolások	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Időskorúak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktív korúak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyházi szereplők	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Civil szervezetek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A helyi média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egyéb:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q12 - Van-e valamilyen észrevétele, javaslata a Motivage projekttel kapcsolatban?
