

Uredili: Nataša Todorović i Milutin Vračević

---

**Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba  
Uspjesi i naučene lekcije**

---

Gračanica, 2019.

Izdavač:

**Osmijeh Gračanica**

Društvo za psihosocijalnu pomoć i razvijanje dobrovoljnog rada

Naselje Lamele bb, Gračanica 75320

Tel/faks: 035 706 419

e-mail: [osmijeh@hotmail.com](mailto:osmijeh@hotmail.com), [osmijeh@bih.net.ba](mailto:osmijeh@bih.net.ba)

Za izdavača:

**Hamdija Kujundžić**, predsjednik

Uredili:

**Nataša Todorović**

**Milutin Vračević**

Priprema za tisak:

**Ljubica Macan**

Prijevod:

**Prevodilačko preduzeće LEXICA DOO**

Dizajn naslovnice:

**Nikola Bogdanović** – PR "Umetnička vajarska radionica"

Tisak:

**GRIN Gračanica**

Tiraža: 500 komada

Godina: 2019.

ISBN 978-9958-9384-4-3



**Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba** - trogodišnji projekt koji podržavaju Evropska unija, Austrijska agencija za razvoj i Austrijski Crveni križ, implementiran u pet zemalja zapadnog Balkana: Srbija, Albanija, Bosna i Hercegovina, Republika Sjeverna Makedonija i Crna Gora, koordiniran od strane Crvenog križa Srbije. Cilj projekta je izgradnja kapaciteta organizacija civilnog društva koje rade na različitim aspektima demografskog starenja (istraživanje, javno zagovaranje, promotivne kampanje, usluge zasnovane na zajednici...), kao i motiviranje starijih osoba da učestvuju u procesima donošenja odluka i kreiranja politike u vezi sa socijalnim uključivanjem starijih žena i muškaraca na regionalnom i lokalnom nivou u zemljama Zapadnog Balkana.

Ova publikacija je izrađena uz pomoć Evropske unije i Austrijske razvojne agencije. Sadržaj publikacije je isključiva odgovornost autora i ne odražava nužno stavove Evropske unije i Austrijske razvojne agencije.



**Zahvaljujemo svim partnerima na projektu koji su doprinijeli njegovoj implementaciji:**

Alban Ylli, Gentiana Qirjako, Hamdija Kujundžić, Vahida Huzejrović, Ljupka Petkovska, Žaklina Popović, Saško Jovanov, Meri Terzieva, Jelena Šofranac, Igor Jokanović i Uroš Smiljanić.

**Zahvaljujemo se i timu Austrijskog Crvenog križa na njihovoj tehničkoj podršci:**

Angelika Scherzer, Cornelia Zwicker, Katarina Banićević, Gerlinde Astleithner, Charlotte Strümpel, Annabelle Krenn-Grabner, Michaela Pichler, Eduard Trampusch

**Naša najveća zahvalnost pripada svim starijim ženama i muškarcima na Zapadnom Balkanu koji su učestvovali u projektu i uložili svoju motivaciju, znanje i iskustvo kako bi ga učinili uspješnim.**



---

## SADRŽAJ

Socijalna uključenost	1
Pokazatelji socijalne uključenosti starijih osoba u zemljama Zapadnog Balkana	1
Pozadina i ciljevi projekta	3
Partneri na projektu	5
Mrežno partnerstvo ili rivalstvo	5
Dostignuća	7
Završna konferencija u Beogradu	11
Aktivnosti na globalnom nivou	13
Istraživanje	17
Lekcije naučene od projekata socijalne uključenosti u zajednici	25
Primjeri dobre prakse	
Srbija	30
Albanija	58
Bosna i Hercegovina	85
Republika Sjeverna Makedonija	110
Crna Gora	135
Reference	161



## Socijalna uključenost

Socijalna uključenost je važan element kvalitete života i dostojanstvenog starenja. Prožima različite segmente života i uključuje različite dimenzije i slojeve. Jedna od njenih glavnih karakteristika je da se ona mijenja.

Socijalna uključenost je višedimenzionalni fenomen koji se sastoji od važnih aspekata uključenosti u zajednicu, tako da osim siromaštva i objektivnih aspekata ona također uključuje i subjektivne aspekte, odnosno percepciju socijalne uključenosti ili uskraćenosti u zadovoljavanju vlastitih potreba. Metodologija praćenja siromaštva i socijalne isključenosti u Evropskoj uniji definirana je kroz mnoge dimenzije: finansijsko siromaštvo i materijalna deprivacija, uskraćivanje zadovoljavanja potreba, uključivanje u obrazovanje, uključivanje na tržište rada, pristup zdravstvenim uslugama, uključivanje u zajednicu, odnosi sa drugim ljudima, smisao života i zadovoljstvo različitim aspektima života (Atkinson, Cantillon, Marlier & Nolan, 2002.).

“Socijalna isključenost” se odnosi na odvajanje pojedinca ili grupe od društva. Kada se ova isključenost kombinira sa starošću, ona uključuje posebne korelacije između faktora rizika, procesa i ishoda, na mnogo različitih nivoa. Različiti oblici i stupnjevi isključenosti tokom životnog ciklusa i njena složenost, kao i kumulirana nejednakost nekih grupa povećavaju rizik od isključenosti u starijoj životnoj dobi i ograničavaju mogućnosti za njeno ublažavanje. Socijalna isključenost u starijoj dobi dovodi do nejednakog položaja kada je riječ o izboru i kontroli resursa i odnosa, moći i prava u pristupu uslugama i podršci, te stvara prepreke u pristupu materijalnim i finansijskim resursima, društveno-kulturnim aspektima društva i čini da je učešće građana mnogo teže. Isključenost u starijoj dobi implicira države, društva, zajednice i pojedince (Kieran, Thomas & Norah, 2016.).

## Pokazatelji socijalne uključenosti starijih osoba u zemljama Zapadnog Balkana

Stupanj socijalne uključenosti starijih osoba mjereno je kroz sljedeće pokazatelje:

1. očekivano trajanje života pri rođenju i u 65. godini;
2. samo-percipirani medicinski status;
3. stopa nepokrivenosti zdravstvenim osiguranjem;
4. pristup zdravstvenoj zaštiti;
5. osobe sa kroničnom bolešću koja ih ograničava na duži period u svakodnevnim aktivnostima;
6. funkcionalna pismenost odraslih;
7. pokrivenost univerzitetskim obrazovanjem;
8. elektronska pismenost;
9. učestalost nasilja u porodici i samo-percipirana procjena socijalne isključenosti.

Istraživali smo i udio starijih muškaraca i žena u populaciji sa projekcijama za naredne decenije, pokrivenost penzijskim sistemom, materijalno uskraćivanje starijih ljudi, pristup zdravstvenim uslugama i pristup uslugama socijalne zaštite.

### 1. Očekivano trajanje života pri rođenju i u 65. godini života

U 2014.-2016. godini u **Srbiji** očekivano trajanje života pri rođenju kod muškaraca je bilo 73,01, a za žene 77,98 (Republički zavod za statistiku, 2017.). Što se tiče očekivanog životnog vijeka od 65 godina, u 2016. godini u Srbiji je iznosio 13,9 za muškarce i 16,8 za žene (Hirose, Czepulis-Rutkowska, 2016.).

Za **Albaniju**, u 2016. godini očekivano trajanje života pri rođenju bilo je 77 za muškarce i 80,1 za žene (INSTAT, 2017.), dok je očekivano trajanje života u 65. godini u 2014. godini bilo 17,2 (INSTAT, 2015.).

Za **Bosnu i Hercegovinu**, očekivano trajanje života pri rođenju u 2017. godini iznosilo je 77,4 (75 za muškarce i 79,7 za žene), dok je očekivani životni vijek u 65. godini bio 17,41 za žene i 15 za muškarce (WHO).

Za **Republiku Sjevernu Makedoniju**, u 2017. očekivano trajanje života pri rođenju bilo je 75,57 (77,52 za žene i 73,66 za muškarce) (Statistički godišnjak Republike Makedonije, 2018.) dok je u 2011. očekivano trajanje života u 65. godini bilo 13,9 za muškarce i 15,9 za žene (Državni zavod za statistiku Republike Sjeverne Makedonije).

U **Crnoj Gori** u 2017. očekivano trajanje života pri rođenju bilo je 76,7 - 74,1 za muškarce i 79,4 za žene (MONSTAT, 2017.).

## 2. Samo-percipirani medicinski status

U **Srbiji** 40,2% ljudi starijih od 65 godina doživljava svoj zdravstveni status kao loš ili veoma loš (Institut za javno zdravstvo Srbije „Dr. Milan Jovanović Batut“, 2013.).

U **Bosni i Hercegovini** stanovništvo starije od 65 godina ima najveći udio lošeg ili veoma lošeg zdravlja (37%) i najmanji udio dobrog ili vrlo dobrog zdravlja (25%) u odnosu na druge dobne skupine (Agencija za statistiku Bosne i Hercegovine, 2015.).

U **Republici Sjevernoj Makedoniji** istraživanje TASIOP-a (InkluzivaM, 2017.) pokazuje da 8,2% ispitanika smatra da je njihov zdravstveni status loš, a 27,8 smatra da je vrlo loš (str. 21).

U **Crnoj Gori** TASIOP istraživanje (Dignitas, 2019.) pokazuje da od 300 ispitanika u socijalno ugroženoj kategoriji, 41,4% njih opisuje svoje zdravlje kao relativno dobro ili dobro, dok ga većina (58,6%) opisuje kao loše ili relativno loše. U uzorku od 600 slučajno odabranih starijih osoba, ukupni zdravstveni status se percipira kao loš ili relativno loš samo za 21%, dok većina navodi relativno dobro zdravlje (49,6%) i dobro zdravlje 29,4%.

## 3. Stopa nepokrivenosti zdravstvenim osiguranjem

U **Srbiji**, navršениh 65 godina automatski osigurava zdravstveno osiguranje, iako je još uvijek neophodno izdati karticu zdravstvenog osiguranja što može stvoriti administrativne barijere za neke starije osobe (Zakon o zdravstvenom osiguranju, 2015.).

U **Albaniji**, svi penzioneri (uključujući socijalne penzije) su automatski pokriveni zdravstvenim osiguranjem.

Prema popisu stanovništva 2013. godine, više od 18,62% stanovništva u BiH je izvan sistema javne zdravstvene zaštite, a u toj grupi je 3,16% starijih osoba. Nepovoljna situacija se ogleda i u činjenici da pravo na hitnu medicinsku intervenciju još uvijek ne može ostvariti 15% povratnika u mjestu povratka, a ta populacija su uglavnom starije osobe. U 2015. godini situacija je unaprijeđena tako da je izvan sistema osiguranja u BiH bilo 2,4% starijih osoba od čega je 90% starijih osoba koji pripadaju kategoriji Roma, povratnika, osoba sa invaliditetom starije životne dobi i osobe koje nisu imale uplaćivane doprinose. Privatnim zdravstvenim osiguranjem pokriveno je manje od 1% starijih osoba u BiH.

Za **Republiku Sjevernu Makedoniju** TASIOP-ovi podaci istraživanja (InkluzivaM, 2017.) pokazuju da 1,5% stanovništva starije od 65 godina koje je obuhvaćeno istraživanjem nije obuhvaćeno zdravstvenom zaštitom. Štoviše, prema podacima Fonda za zdravstveno osiguranje Republike Sjeverne Makedonije, u decembru 2017. godine, ukupno 3.302 osobe preko 65 godina od ukupno njih 279.106 nisu imale zdravstveno osiguranje - oko 0.16% u ukupnom stanovništvu.



Za **Crnu Goru**, podaci TASIOP-a (Dignitas, 2019.) pokazuju da na uzorku od 900 starijih osoba, 98,8% ima zdravstveno osiguranje, a 1,2% ga nema.

#### 4. Pristup zdravstvenoj zaštiti (posjeti liječnicima i stomatolozima)

Prema podacima Eurostata, u 2015. godini 13% starijih muškaraca i 18% starijih žena u **Srbiji** imalo je nezadovoljne potrebe za zdravstvenom zaštitom u proteklih 12 mjeseci (potreban im je pregled ili liječenje, ali ga nisu dobili). Najčešći razlog za to je nedostatak financija.

Za **Albaniju**, prema TASIOP istraživanju (MOSHA, 2017.), otprilike 16% starijih osoba nije bilo u mogućnosti pristupiti medicinskoj njezi / uslugama kada je to bilo potrebno. Postotak je bio veći za žene nego za muškarce (17% naspram 14%) i bio je veći u ruralnim područjima u odnosu na urbana područja (25% naspram 14%). Glavne prepreke su bile poteškoće u liječenju (17,6%), dugim udaljenostima do medicinskih ustanova (12,3%) i nemogućnosti pohađanja medicinskih usluga zbog teških bolesti / bolova (11,4%). 24,7% ispitanika je izjavilo da ne mogu primati propisane lijekove, uglavnom zato što ih si ne mogu priuštiti. Nivo nemogućnosti plaćanja lijekova bio je veći u ruralnim područjima i neformalnim područjima (oko 28%, odnosno 31%). Primjenom indeksa WHO-5, ukupna rasprostranjenost bilo kojeg problema mentalnog zdravlja u uzorku je bila gotovo 70%.

U **Bosni i Hercegovini**, TASIOP istraživanje (Za dostojanstveno starenje, 2019.) pokazalo je da je jedan od razloga za povećanje stope mortaliteta i morbiditeta povezan sa nedostupnim adekvatnim zdravstvenim uslugama i nedostatkom novca. Više od 50% starijih osoba koje su učestvovala u istraživanju (Za dostojanstveno starenje, 2019.) izjavile su da su odustale od posjeta liječniku, stomatologu, dijagnostičkim tretmanima ili od terapije najmanje 10 puta tokom prethodne godine zbog nedostatka novca.

Prema istraživanju TASIOP-a u **Republici Sjevernoj Makedoniji** (InkluzivaM, 2017.), 9% ispitanika izjavilo je da ima nezadovoljenu potrebu za socijalnim i zdravstvenim uslugama zbog nedostatka finansijskih sredstava za učešće u lijekove.

U **Crnoj Gori** je istraživanje TASIOP-a (Dignitas, 2019.) pokazalo da 1,2% ispitanika nema zdravstveno osiguranje, a najveća grupa među njima (45,5%) su oni koji nisu uplaćivali doprinose u fond osiguranja / nisu se kvalificirali za penziju.

#### 5. Osobe sa kroničnom bolešću koja ih ograničava na duži period u svakodnevnim aktivnostima

37,6% stanovnika 65+ u **Srbiji** ima ozbiljne poteškoće u svakodnevnom životu (priprema hrane, lakši i zahtjevniji kućni poslovi, kupovina namirnica, itd.), a 11% prijavljuje poteškoće u aktivnostima osobne njege (odijevanje i svlačenje, korištenje toaleta, kupanje, tuširanje itd.) (Institut za javno zdravstvo Srbije „Dr. Milan Jovanović Batut“, 2013.).

U **Albaniji** 25% žena i 20% muškaraca starijih od 65 godina prijavljuje bolest ili invalidnost koja ih sprječava u svakodnevnim aktivnostima. Ovaj postotak iznosi čak 38% za muškarce i 44% za žene starije od 80 godina (Popis stanovništva i domaćinstava, 2011.).

U **Bosni i Hercegovini** udio osoba starijih od 65 godina koje imaju službenu dijagnozu koja ih ograničava u obavljanju svakodnevnih aktivnosti je 27,1% (Agencija za statistiku Bosna i Hercegovina, 2015.)

U **Republici Sjevernoj Makedoniji**, prema TASIOP istraživanju (InkluzivaM, 2017.) 59% ispitanika je izjavilo da imaju kroničnu bolest, 64.6% žena i 52.6% muškaraca (str. 22).

U **Crnoj Gori** 11% ukupnog stanovništva ima poteškoća u obavljanju svakodnevnih aktivnosti zbog kroničnih bolesti, invaliditeta ili starosti. Ovaj postotak se povećava sa godinama do 40% populacije u

starosnoj grupi 65-84, i 61% populacije iznad 85 godina (Nacionalni popis u Crnoj Gori, 2011.).

## 6. Funkcionalna pismenost odraslih

Prema nacionalnom popisu stanovništva iz 2011. godine u **Srbiji**, 7,19% populacije starije od 65 godina je funkcionalno nepismeno (Republički zavod za statistiku, 2011.).

U **Albaniji** 8% ljudi od 65 godina nikada nije pohađalo školu (Popis stanovništva i stanova, 2011.).

U **Bosni i Hercegovini** 11,10% populacije starije od 65 godina ne može pročitati pola stranice teksta o temi iz svakodnevnog života. Gledajući entitetske nivoe i Oblast Brčko, može se vidjeti da su žene općenito 5-6 puta nepismenije od muškaraca (Nacionalni popis, 2013.).

U **Republici Sjevernoj Makedoniji** Zakon o obrazovanju odraslih nudi obrazovanje u trećoj dobi. To se odnosi na mogućnosti stvaranja obrazaca za obrazovanje starijih osoba, u skladu sa njihovim potrebama i intelektualnim kapacitetima. Sve je veći broj starijih ljudi koji se nakon umirovljenja još uvijek osjećaju sposobnima za obavljanje profesionalnih aktivnosti i moraju ostati aktivni. Za ovu populaciju potrebno je organizirati stručno obrazovanje o različitim temama (vrtlarstvo, cvjećarstvo, pčelarstvo, pletenje, šivanje i dr.). Čineći to, oni se osjećaju aktivnima i ispunjenima, radeći aktivnosti za kojima su tokom svog radnog vijeka imali želju, ali ne i vremena da se time bave. Učešće starijih u cjeloživotnom obrazovanju je, međutim, veoma skromno.

U **Crnoj Gori** u grupi 65+, 9% nije završilo prva četiri razreda osnovne škole, 30% nije završilo osnovnu školu. U grupi 65+ 6% su nepismeni (Nacionalni popis u Crnoj Gori, 2011.).

## 7. Pokrivenost univerzitetskim obrazovanjem

U **Srbiji**, prema nacionalnom popisu stanovništva iz 2011. godine, 12,6% populacije starije od 65 godina ima završeno fakultetsko ili univerzitetsko obrazovanje (Republički zavod za statistiku, 2011.).

U **Albaniji** 11,8% muškaraca i 4% žena starijih od 65 godina završilo je visoko obrazovanje (INSTAT, 2017.).

U **Bosni i Hercegovini** je oko 19% osoba starijih od 65 godina završilo fakultet ili visoko obrazovanje (Nacionalni popis, 2013.).

U **Crnoj Gori** je oko 13% osoba od 65 i više godina završilo fakultetsko ili univerzitetsko obrazovanje, postdiplomske magistarske studije ili doktorske studije, kao i osnovne akademske studije, osnovne primijenjene studije, postdiplomske specijalističke studije i postdiplomske master studije (Nacionalni popis u Crnoj Gori, 2011.).

## 8. Elektronska pismenost

U **Srbiji**, prema nacionalnom popisu iz 2011. godine, 5,6% populacije starije od 65 godina ima djelomično ili potpuno znanje o radu na računalu (Republički zavod za statistiku, 2011.). Prema istraživanju TASIOP-a (HumanaS, 2018.), u 2018. godini 17% populacije starije od 65 godina koristilo je računalo u prethodnih 12 mjeseci, a u istom periodu 18% populacije starije od 65 godina koristilo je Internet. Samo 3% stanovništva starijeg od 65 godina pristupilo je Internetu putem mobilnog telefona (Ibid).

U **Albaniji** 15% ljudi starijih od 65 godina može koristiti računalo, a 9% može koristiti Internet (INSTAT, 2015.).

U **Bosni i Hercegovini** ukupan broj osoba starijih od 65 godina koje mogu samostalno koristiti jedan računalni program je 1,5% (1,22% u Federaciji Bosne i Hercegovine i 1,9% u Republici Srpskoj) (Nacionalni popis, 2013.).

U **Republici Sjevernoj Makedoniji** Indeks digitalne pismenosti je 0,7 u starosnoj grupi 55-64, a 0,38 u starosnoj grupi 65-74 (Nacionalna strategija za e-inkluziju 2011.-2014.).

U **Crnoj Gori** u 65+ grupi (79.337) ima 1.454 osoba koje imaju računalnu pismenost, dok dodatnih 2.320 ima djelomično znanje o radu na računalu za 1,8% i 2,9% (Nacionalni popis, 2011.).

## 9. Učestalost nasilja u porodici

U **Srbiji**, prema istraživanju obavljenom 2015. godine, 19,8% starijih osoba izjavilo je da su bili meta nekog oblika zlostavljanja u starijoj životnoj dobi. Prema izvještaju Republičkog zavoda za socijalnu zaštitu za 2017. godinu, 13% svih prijavljenih slučajeva nasilja u porodici je počinjeno nad starijim osobama (Janković, Todorović i Vračević, 2015.).

U **Bosni i Hercegovini** u 2014. godini Ministarstvima unutrašnjih poslova prijavljeno je 1.459 slučajeva nasilja, gdje je detaljna analiza pokazala da su u 1% slučajeva počinitelji bili unuci, dok su u 13% slučajeva počinitelji bili sinovi. Nadalje, žrtve nasilja su majke u 6% slučajeva, bake u 1% slučajeva i očevi u 7% slučajeva (Rodni centar Federacije Bosne i Hercegovine, 2014.).

U **Republici Sjevernoj Makedoniji**, prema podacima Instituta za društvene i humanističke nauke Skoplje i njihove elektronske baze podataka LIRIKUS, u periodu od 1. januara 2018. do 31. januara 2018. godine, 43 osobe starije od 65 i više godina registrirane su kao žrtve nasilja u porodici, od čega 18 muškaraca i 25 žena. Prijavili su različite vrste nasilja (emocionalno, fizičko i finansijsko zlostavljanje).

## 10. Samo-percipirana procjena socijalne isključenosti

Prema istraživanju TASIOP-a o socijalnoj uključenosti starijih osoba u **Srbiji**, najveći osjećaj usamljenosti može se identificirati među starijim osobama koje žive u pojedinačnim domaćinstvima, u ruralnim oblastima ili među starijim ljudima koji nisu aktivni ni u jednom udruženju ili organizaciji. Percepcija diskriminacije često se odnosi na liječenje u ustanovama, uključujući i usluge zdravstvene zaštite. Također se često spominje da stariji ljudi osjećaju da ih drugi vide kao da su na kraju svog života i stoga su nevažni, bezvrijedni pažnje i brige. Jedna od najrasprostranjenijih predrasuda je da su stariji ljudi pasivni i ništa ne doprinose društvu (HumanaS, 2018.).

U **Albaniji** 8% starijih osoba izjavilo je da uopće nema kontakte sa članovima porodice i/ili prijateljima (MOSHA, 2017.). Pored toga, 24,6% starijih osoba starih od 65-75 godina pokazalo je znakove depresije u dvije godine koje su prethodile istraživanju (16,1% žena 32,4% muškaraca) (IMIAS Studija, 2016.).

Što se tiče **Bosne i Hercegovine**, osobe starije od 65 godina čine 64% ukupnog stanovništva koje živi u pojedinačnim domaćinstvima. 76% njih su žene. Kroz intervju fokus grupe tokom TASIOP istraživanja (Za dostojanstveno starenje, 2019.) ustanovljeno je da se svaka druga osoba iz ove populacije osjeća bespomoćno i da se boji zima. Zbog nepovoljnih vremenskih prilika, starije osobe, posebno u ruralnim područjima, često su u svojim kućama zatrpane snijegom, tako da nisu u mogućnosti otići do trgovina prehrambenih proizvoda, otići kod liječnika ili čak kupiti drva za ogrjev.

Imajući u vidu da je svaka druga osoba koja učestvuje u istraživanju u Bosni i Hercegovini društveno neaktivna, da svaka peta osoba nema podršku porodice i prijatelja, da svaka starija osoba koja ima preko 80 godina ne može samostalno funkcionirati, može se procijeniti da je više od 30% starijih osoba izloženo riziku od socijalne isključenosti. Prema ispitanicima u fokusnim grupama, 90% starijih smatra da

ih društvo diskriminira, ne poštuje i ne priznaje njihov doprinos i zasluge društvu. Diskriminacija starijih osoba se doživljava i temelji na stvarnom iskustvu: dugačke liste čekanja u zakazivanju medicinskih pregleda; loša prehrana i liječenje u bolnicama; neljubaznost medicinskog osoblja; uskraćivanje pružanja zdravstvenih usluga pojedincima koji žive u drugom entitetu ili kantonu; uskraćivanje zdravstvenih informacija; čekanje za specijalističke preglede, kirurške intervencije itd. Svaka peta osoba izjavljuje da je nepravedno spriječena u ostvarivanju zdravstvenih prava. Stariji ljudi navode da često moraju čekati nekoliko mjeseci samo da bi dobili termin za konzultacije sa specijalistom, ili dijagnostički pregled i kirurški zahvat, a povrh svega, za takve usluge moraju putovati po nekoliko kilometara. Konačno, više od 80% ljudi starijih od 65 godina izjavljuje da imaju vrlo mali utjecaj na važne odluke o životu zajednice (Diskusija fokus grupe, 2018.).

Što se tiče **Crne Gore**, istraživanje TASIOP-a (Dignitas, 2019.) tražilo je od ispitanika da istaknu svoj najveći problem i naveli su: samoća (19,4%) i siromaštvo (16,8%) kao najčešće odgovore, kao i nedostatak podrške i usluge pomoći (16,2%). Socijalno ugroženi ispitanici prijavili su najveći postotak siromaštva (33,8%), samoće (27,4%) i nedostatak brige (11,5%). Ovi podaci pokazuju i razlike u problemima sa kojima se suočavaju socijalno ugroženi stariji ljudi u odnosu na one koji žive u boljim uvjetima. Prema tome, ispitanici iz nasumičnog uzorka ispitanika u najvećem postotku (21,3%) biraju nedostatak usluga i usluga podrške, a u manjem postotku smatraju samoću svojim problemom (15,3%). Uglavnom su se odlučili za opciju "drugo", gdje su dali različite odgovore, od bolesti, financijskih problema, usamljenosti, do odgovora da nemaju problema.

### *Udio starijih muškaraca i žena u populaciji sa projekcijama za naredne decenije*

Prema podacima Zavoda za statistiku Republike **Srbije** u 2017. godini udio osoba starijih od 65 u srpskom stanovništvu bio je 19,6%, uz procjenu da će se povećati na 23,6% do 2030. godine (Statistički godišnjak, 2018.).

U **Albaniji**, prema INSTAT-u, u 2016. godini muškarci stariji od 65 godina činili su 7% ukupne muške populacije, uz procjene da će se taj udio povećati na 20% u 2031. godini. Žene iznad 65 godina činile su 14% ukupne ženske populacije u 2016. godini i očekuje se povećanje tog udjela do 23% do 2031. godine (INSTAT, 2017.).

Prema popisu stanovništva iz 2013. godine u **Bosni i Hercegovini**, 14,21% stanovništva pripada starosnoj grupi od 65 i više godina, gdje je 10,9% starijih muškaraca i 14,8% starijih žena (Nacionalni popis, 2013.). Sa druge strane, Odjel Ujedinjenih naroda za ekonomska i socijalna pitanja (UN DESA) procjenjuje da će 2060. godine osobe starije od 65 godina predstavljati više od 30% ukupnog stanovništva Bosne i Hercegovine, u usporedbi sa 15% u 2010. godini (UNECE, 2017).

U **Republici Sjevernoj Makedoniji**, prema procjeni Statističkog pregleda za 2016. godinu, udio starijih osoba u ukupnom stanovništvu iznosi 12,82% (Državni zavod za statistiku Sjeverne Makedonije, 2016.).

Prema popisu stanovništva iz 2011. godine, 12,8% stanovništva **Crne Gore** je staro 65 ili više godina (42,4% su muškarci i 57,6% žene). Prema rezultatima projekcije niske plodnosti, broj ljudi starijih od 65 godina će se više nego udvostručiti do 2061. godine (sa 79 hiljada u 2011. na 176 hiljada u 2061. godini), što u prosjeku predstavlja godišnji porast od skoro 2 hiljade osoba. Dakle, na kraju projekcijskog perioda, više od svakog četvrtog stanovnika Crne Gore (28,5%) imalo bi preko 65 godina (MONSTAT).

### *Pokrivenost penzijskim sistemom*

Prema podacima iz popisa stanovništva iz 2011. godine u **Srbiji**, pokrivenost starijih osoba sa penzijama je 84%. Dakle, 16% stanovništva iznad starosne granice (65 za muškarce, 60 za žene) nema penzijski

prihod, a više od 85% ove populacije su žene.

U **Albaniji** manje od 5% stanovnika preko 65 nema državnu penziju. Od 2015. godine pripadnici ove populacije su pokriveni socijalnim penzijama nakon što navrš 70 godina.

U **Bosni i Hercegovini** 27% starijih osoba (65+) (11,40% u Republici Srpskoj i 15,60% u Federaciji Bosne i Hercegovine) nemaju pravo na penziju, što ukazuje na nepovoljan položaj ove populacije u društvu, što je čini ekonomski zavisnom (Nacionalni popis stanovništva, 2013.).

U **Republici Sjevernoj Makedoniji**, istraživanje o socijalnoj isključenosti iz 2009. godine, koje se odnosi na reprezentativni uzorak od 1.339 starijih osoba, pokazalo je da 31,9% stanovništva iznad 64 godine nije korisnik penzije. Većina njih su žene ili pripadaju etničkim manjinama, sa najnižim stupnjem obrazovanja (Bornarova, Gerovska-Mitev, 2009:15 ). Prema mišljenju stručnjaka EK, više od 70.000 (ili 31.1%) osoba starijih od 65 godina nije obuhvaćeno penzijama (Evropska Komisija, 2007:122 ).

U **Crnoj Gori**, prema podacima Penzijskog fonda za decembar 2016. godine bilo je 50.005 korisnika starosne i invalidske penzije, što je otprilike 63% od ukupne 65+ populacije.

### *Materijalna deprivacija starijih osoba*

Prema Drugom nacionalnom izvještaju o socijalnoj uključenosti i smanjenju siromaštva u Republici **Srbiji** iz 2014. godine, 26,9% populacije starije od 65 godina bilo je izloženo ozbiljnoj materijalnoj deprivaciji (22,9% za starije muškarce i 26,9% za starije žene) što je u skladu sa ukupnim postotkom stanovništva koje živi u teškim materijalnim deprivacijama, ali se taj postotak povećava sa godinama.

U **Albaniji**, prema subjektivnoj percepciji siromaštva, prema istraživanju TASIOP-a 2017.-2018., 37% starijih osoba je izjavilo da žive u siromaštvu. Rasprostranjenost samoprocjene siromaštva se povećavala sa godinama (MOSHA, 2017.). Objektivno siromaštvo: 10% starijih od 65 godina u Albaniji je siromašno i ne može zadovoljiti osnovne životne standarde (Studija o mjerenju životnog standarda 2012.). Prema nacionalnom popisu iz 2011. godine, 20% stanovništva starijih od 65 godina imalo je automobil, 93% hladnjak 92% televizor, 83% mobilni telefon i 83% perlicu rublja (Nacionalni popis u Albaniji, 2011.).

U **Bosni i Hercegovini**, prema rezultatima TASIOP istraživanja (Za dostojanstveno starenje, 2019.), stariji ljudi na mjesečnoj osnovi izdvajaju više od 60% svojih sredstava za troškove koje ne mogu izbjeći. Za hranu ostaje u prosjeku samo 1,5 eura dnevno. Ovaj iznos je daleko ispod parametra koji je postavljen kao granica međunarodne linije siromaštva.

### *Pristup zdravstvenim uslugama*

Za **Srbiju**, prema Eurostatu, u 2017. godini nezadovoljena potreba za medicinskim pregledom u populaciji starijih od 65 godina bila je 3,2%, a najčešći razlog je nedostatak finansijskih sredstava.

Za **Albaniju**, prema TASIOP istraživanju 2017.-2018., otprilike 16% starijih osoba nije bilo u mogućnosti pristupiti medicinskoj njezi/uslugama kada je to bilo potrebno. Postotak je bio veći za žene nego za muškarce (17% naspram 14%) i veći za ruralna nego za urbana područja (25% naspram 14%). Teškoće u liječenju (17,6%), duga udaljenost do medicinskih ustanova (12,3%) i nemogućnost pohađenja medicinskih usluga zbog teških bolesti/bolova (11,4%) bili su glavni ometajući faktori. 24,7% učesnika je izjavilo da ne primaju propisane lijekove, uglavnom zato što ih ne mogu priuštiti. Nivo nemogućnosti plaćanja lijekova bio je veći u ruralnim područjima i neformalnim područjima (otprilike 28% i 31%). Primjenjujući indeks WHO-5, ukupna rasprostranjenost bilo kojeg problema mentalnog zdravlja u uzorku je bila gotovo 70% (MOSHA, 2017.).



Prema popisu stanovništva 2013. godine, više od 18,62% stanovništva u BiH je izvan sistema javne zdravstvene zaštite, a u toj grupi je 3,16% starijih osoba. Nepovoljna situacija se ogleda i u činjenici da pravo na hitnu medicinsku intervenciju još uvijek ne može ostvariti 15% povratnika u mjestu povratka, a ta populacija su uglavnom starije osobe. U 2015. godini situacija je unaprijeđena tako da je izvan sistema osiguranja u BiH bilo 2,4% starijih osoba od čega je 90% starijih osoba koji pripadaju kategoriji Roma, povratnika, osoba sa invaliditetom starije životne dobi i osobe koje nisu imale uplaćivane doprinose. Privatnim zdravstvenim osiguranjem pokriveno je manje od 1% starijih osoba u BiH.

Za **Republiku Sjevernu Makedoniju**, prema istraživanju TASIOP-a: 24,7% ispitanika izjavilo je da ima poteškoća u pristupu zdravstvenim uslugama, a kao razlog navode poteškoće u kretanju i udaljenost od institucija (InkluzivaM, 2017:40-41).

### *Pristup uslugama socijalne zaštite*

U **Srbiji**, starije osobe čine 15% svih korisnika usluga socijalne zaštite (manje od njihovog učešća u ukupnoj populaciji). Najčešća usluga koju koriste stariji ljudi je pomoć u kući (69%), a zatim domovi za umirovljenike (Babović et al., 2018).

U **Bosni i Hercegovini**, tokom 2017. godine u centrima za socijalni rad u Federaciji registrirano je 47.344 korisnika starijih od 65 godina, od kojih je samo 8,44% steklo pravo na neku vrstu socijalne pomoći. U Republici Srpskoj registrirano je 29.000 prava za socijalnu pomoć, od čega je samo 6,9% starijih osoba koje primaju neku vrstu socijalne pomoći (Godišnji izvještaj Centara za socijalni rad u Federaciji BiH i Republici Srpskoj, 2017.).

## Pozadina i ciljevi projekta

Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba (TASIOP) je projekt stvoren da iskoristi moć civilnog sektora u pet zemalja zapadnog Balkana kao odgovor na demografsko starenje. Starenje stanovništva je istaknuti fenomen u većem dijelu Evrope: 24% evropskog stanovništva bilo je starije od 60 godina u 2017. godini, a procijenjeni udio starijih osoba do 2050. porastao je na 35% (UNDESA, 2017.). Međutim, efekti starenja stanovništva različiti su od zemlje do zemlje u smislu načina na koji se društvo prilagođava promjenjivoj demografskoj strukturi. Većina zemalja je u demografskom bonusu.

Global AgeWatch Index, alat razvijen od strane HelpAge International-a za procjenu i usporedbu kvalitete života starijih ljudi širom svijeta i koji pokriva 96 zemalja, od 2015. godine, svrstava Albaniju na 53. mjesto, Srbiju na 66. i Crnu Goru na 68. mjesto (podaci za Sjevernu Makedoniju i Bosnu i Hercegovinu su još uvijek nepotpuni) što jasno ukazuje da su balkanska društva spremna suočiti se sa demografskim starenjem.

Provedba projekta započela je u februaru 2016. godine i trajala je 40 mjeseci, sve do maja 2019. godine. Projekt je podržala Evropska unija kroz svoj IPA fond, Austrijska razvojna agencija i Austrijski Crveni križ. Primarni cilj projekta bio je jačanje mreža organizacija civilnog društva u Srbiji, Albaniji, Bosni i Hercegovini, Sjevernoj Makedoniji i Republici Crnoj Gori kako bi se poboljšala socijalna uključenost starijih osoba u lokalnim zajednicama i društvu u cijeloj regiji. Projekt je bio fokusiran na poboljšanje uključenosti starijih ljudi motivirajući ih da učestvuju u procesima donošenja odluka u vezi sa starenjem i starijim uzrastom, kao i na jačanju pozitivnog imidža starijih ljudi u zemljama projekta promjenom diskursa sa prikazivanja starijih osoba kao pukih primatelja podrške i brige na to da su važan faktor razvoja. Druga važna komponenta bila je pružanje podrške lokalnim organizacijama u svakoj zemlji kako bi se došlo do malih, efikasnih inicijativa na lokalnom nivou za socijalno uključivanje starijih osoba sa ciljem da se identificiraju efikasni i jednostavni modeli koji se mogu koristiti kao nacrti na drugim mjestima. Pored toga, rad je obavljen direktno sa starijim osobama, fokusirajući se na ljudska prava i aktivizam građana, podržavajući njihove lokalne aktivnosti i aktivnosti zagovaranja u zajednici.

Zemlje koje su odabrane za projekt dijele mnogo institucionalne povijesti i prakse u odnosu na socijalnu i zdravstvenu zaštitu starijih osoba, a partnerske organizacije u svakoj zemlji imaju dugogodišnje iskustvo u provedbi projekata i programa usmjerenih na starije osobe i poboljšanje kvalitete života u starijoj dobi. Naravno, sve zemlje u projektu su također u nekim od faza procesa pristupanja EU i sve to je stvorilo mogućnosti za razmjenu relevantnih iskustava širom regije. Jedan od glavnih prioriteta unutar i izvan projekta je osigurati da civilni sektor igra značajnu ulogu u pružanju pomoći donosiocima odluka u svim zemljama u tranziciji i pripremama za članstvo u EU.





## Partneri na projektu

Crveni križ Srbije bio je vodeći partner i koordinator projekta. Ostali partneri su: Albanska asocijacija za gerontologiju i gerijatriju, NVO Osmijeh, Bosna i Hercegovina, Crveni križ Crne Gore, Makedonski Crveni križ i Humanost, nevladina organizacija iz Sjeverne Makedonije. Ovi partneri su, svaki u svojoj zemlji, koordinirali postojeće ili uspostavljali nove mreže civilnog društva koje se fokusiraju na starije osobe, vodeći aktivnosti istraživanja i strateškog planiranja i olakšavajući izgradnju kapaciteta za članove mreže. Austrijski Crveni križ je bio odgovoran za pružanje tehničke pomoći u upravljanju bespovratnim sredstvima svim partnerima i Crvenom križu Srbije, srednjoročnu evaluaciju i obuku o pristupanju EU i obuku o EU *acquis*-u. Slovenska Filantropija, asocijacija za promociju volonterstva iz Ljubljane, Slovenija, djelovala je kao pridruženi partner koristeći svoja iskustva u osnaživanju starijih ljudi u regiji.

## Mrežno partnerstvo ili rivalstvo

Pokazalo se da je projekt doprinio jačanju organizacija civilnog društva ohrabrujući ih da rade kroz mreže na zagovaranju poboljšanja kvalitete života starijih osoba, kao i na boljem pristupu pravima starijih žena i muškaraca u svih pet zemalja.

Mreže HumanaS u Srbiji, MOSHA u Albaniji i Za dostojanstveno starenje u Bosni, postoje već dugi niz godina i imaju veliko iskustvo u zagovaranju, tako da su im aktivnosti i ciljevi projekta omogućili da prošire mreže dodavanjem novih članova, ali također i da prošire opseg svog rada vezanog za starenje i starost. Ove mreže su se proširile, dobile nove članove, postale vidljivije i utjecajnije. U prvoj fazi projekta uspostavljene su dvije nove mreže: Dignitas u Crnoj Gori i InkluzivaM u Republici Sjevernoj Makedoniji. Ove dvije nove mreže dobile su vidljivost i utjecaj u toku projekta.

Na početku implementacije projekta postavili smo sljedeća pitanja:

Da li smo spremni suočiti se sa demografskim promjenama?

Da li smo spremni gledati na starenje kroz životnu perspektivu?

Da li smo spremni suprotstaviti se široko rasprostranjenim stereotipima i uviđamo li da ono što čini starost varira između različitih kultura, kao i između različitih epoha, što u konačnici znači da je starost društveni konstrukt?

Da li smo spremni uključiti se u procese donošenja odluka i kreiranja javne politike? Da li smo spremni motivirati starije ljude da učestvuju?

Da li smo spremni gledati na starije ljude kao heterogenu grupu ili će naši naponi biti fokusirani samo na siromaštvo i starije ljude koji su kronični bolesnici? Da li smo spremni proširiti fokus?

Da li smo spremni za partnerstvo?

Tokom implementacije projekta postignuti su svi glavni ciljevi, ali smo uspjeli napraviti i više nego što je prvobitno planirano, što pokazuje da partnerstvo i umrežavanje otvaraju mogućnosti da još više radimo na poboljšanju kvalitete života starijih ljudi i da ne gledamo na demografsko starenje kao problem, već kao izazov na putu izgradnje društva u kojem će sve generacije imati jednake mogućnosti.



## Dostignuća

- **Analiza stanja:** Analiza situacije bila je jedna od prvih aktivnosti u projektu koja se odnosila na mreže organizacija civilnog društva: analiza postojećih politika relevantnih za starenje i socijalnu uključenost starijih osoba, mapiranje praznina i stvaranje preporuka za njihovo premošćivanje. Naglasak je bio na politikama koje se odnose na procese pristupanja EU, sa obzirom na to da su sve zemlje obuhvaćene projektom u tom procesu. Izvještaji o analizi situacije su također sadržavali preporuke kako riješiti nedostatke u politikama u skladu sa standardima i zakonodavstvom EU. Izvještaji o analizi situacije su također korišteni kao polazne točke za naredne vježbe strateškog planiranja.
- **Strateško planiranje:** Da bi aktivnosti javnog zagovaranja bile uspješne, strateško planiranje je neophodno da bi se postavili prioriteta, odredili pravci djelovanja i postavili odgovarajući vremenski okviri. Strateško planiranje u svakoj od nacionalnih mreža civilnog društva pomoglo je u stvaranju realnih planova budućih aktivnosti i planiranju novih partnerstava za poboljšanje rada mreža. To je uključivalo proširenje u dva pravca (jedno je partnerstvo sa nezavisnim tijelima, a drugo je partnerstvo sa relevantnim institucijama i ministarstvima). Strateški planovi su kreirani kako bi se uzelo u obzir potrebe svake mreže u njihovom specifičnom nacionalnom kontekstu, što uključuje razvoj pravnih i socijalnih okvira u pravcu procesa pridruživanja EU. Vježba je pomogla mrežama u svakoj zemlji da prikažu svoje aktivnosti u narednih pet godina, ali i ojačala pojedinačne članove mreže izgradnjom njihovih kapaciteta za planiranje i omogućila im da nauče određene alate. Proces strateškog planiranja također je uspostavio viziju u svakoj od mreža da je neophodno da se vježbe strateškog planiranja odvijaju barem svakih pet godina kako bi se strateški prioriteta uskladili sa promjenjivim nacionalnim kontekstom.
- **Studijska posjeta Sloveniji:** U cilju jačanja suradnje između mreža u regiji, organizirana je radna posjeta Sloveniji. Svrha posjete bila je da se olakša razmjena iskustava i da se uči iz primjera dobre prakse iz zemlje EU o različitim aspektima socijalne uključenosti i zaštite starijih osoba. Slovenija je kao destinacija izabrana zbog sličnih iskustava u oblasti socijalnih i zdravstvenih politika sa zemljama projekta, ali i zbog toga što su slovenski donosioci odluka prepoznali važnost uključivanja starijih u kreiranje politike i zato što su također shvatili važnost i hitnost stavljanje prava starijih na dnevni red javnosti. Tokom posjete, na poziv dr. Anje Kopač Mrak, slovenske Ministricke rada, porodice, socijalnih pitanja i jednakih mogućnosti, i gdje Vlaste Nussdorfer, slovenske Pravobraniteljice, delegacije zemalja projekta učestvovala su na 16. Festivalu trećeg doba u Ljubljani i predstavile projekt generalno, kao i po svakoj zemlji. Partneri projekta posjetili su i Međugeneracijski centar u gradu Žalec. U ovom centru partneri su mogli vidjeti aktivnosti za djecu, kao i starije osobe koje se izvode u istom prostoru koji ugošćuje vrtić, satove joge, tečajeve šivanja i satove kuhanja, a kroz ove aktivnosti članovi različitih generacija uče jedni od drugih i to jača međugeneracijske veze i solidarnost. Kada zajednica prepoznaje značaj zajedničkog rada različitih organizacija i različitih generacija ljudi i osigurava prostor i podršku da se to dogodi, to doprinosi ne samo održivosti takvih aktivnosti, već i povećanoj socijalnoj koheziji. Ovo zauzvrat omogućava širi doseg, širi spektar relevantnih aktivnosti i kontinuiranu razmjenu znanja i iskustava. Nakon posjete centru Žalec, svi nacionalni partneri u projektu uključili su u svoje aktivnosti zagovaranja sa donosiocima odluka primjer koji je ovaj centar postavio kao model za uspješnu i efikasnu inicijativu za socijalno uključivanje starijih osoba koja se financira iz javnih sredstava.
- **Obuka o pristupanju EU / EU acquis-u i pisanje prijedloga:** Važna aktivnost u jačanju nacionalnih mreža i njihovih članova bila je povećanje njihovih kapaciteta kroz obuku. U Sarajevu, u Bosni i Hercegovini, organizirana je radionica „Pisanje uspješnih prijedloga za projekte Evropske unije“, u kojoj su sudjelovale organizacije civilnog društva iz pet zemalja članica projekta, članice pet nacionalnih mreža civilnog društva. Rad je organiziran od strane austrijskih stručnjaka Crvenog križa, a utjecaj ove radionice ogleda se u poboljšanim mogućnostima za kreiranje i implementaciju uspješnih projekata čiji je cilj poboljšanje kvalitete života starijih ljudi u cijeloj regiji. Važno je imati na umu da su u radionici učestvovali i predstavnici starijih osoba. Radionica

je pružila pregled institucija Evropske unije, kao i pozive za prijedloge i rad usmjeren na važne vještine i znanja vezana za pripremu uspješnih projekata za EU fondove.

- **Bilten:** Tokom implementacije projekta objavljen je tromjesečni bilten na engleskom i lokalnim jezicima, koji je obuhvatio važne aktivnosti i druge teme relevantne za starenje i socijalnu uključenost starijih osoba. Kroz bilten smo pokušali pokriti sve važne teme koje utiču na socijalno uključivanje starijih ljudi, kao što su poboljšanje pristupa uslugama zdravstvene zaštite i socijalne zaštite, borba i prevencija starenja, diskriminacija i zlostavljanje starijih, cjeloživotno učenje, ljudska prava starijih osoba, digitalno i informativno sudjelovanje u društvu, siromaštvo i seksualnost, UN Agenda 2030 i prepoznavanje starijih osoba u svakom od ciljeva održivog razvoja. Bilten je sadržavao i pisane priloge stručnjaka o starenju iz različitih zemalja širom Evrope i različitih institucija i organizacija - predstavnika vlada, nezavisnih tijela, univerziteta i različitih agencija Ujedinjenih naroda. Bilten je objavljen na web stranicama partnerskih mreža u projektu i poslan je e-mailom na više od 200 adresa širom svijeta i pomogao je uspostaviti nove kontakte i ojačati veze sa različitim stručnjacima i organizacijama koje rade u starenju u mnogim različitim zemljama.
- **Web stranice:** Projekt je dobio vlastitu web stranicu i na njoj se nalaze linkovi na web stranice svake pojedine mreže koje predstavljaju aktivnosti i postignuća na lokalnim jezicima i doprinose vidljivosti projekta i aktivnosti mreže u cjelini.
  - tasiop.org (web stranica projekta)
  - humanas.rs (Mreža u Srbiji)
  - mosha-network.org (Mreža u Albaniji)
  - dostojanstvenostarenje.org (Mreža u Bosni i Hercegovini)
  - inkluzivam.org (Mreža u Sjevernoj Makedoniji)
  - dignitas-network.org (Mreža u Crnoj Gori)
- **Aktivnosti s ciljem edukacije i veće participacije građana:** Rad na razvoju politika i donošenja odluka koje utiču na život starijih osoba bez učešća starijih ljudi nikada ne daje dobre rezultate. Stoga je jedan od važnih elemenata projekta bio direktan rad sa starijim osobama kroz edukaciju vezanu za njihovo sudjelovanje u društvu. Na osnovu rada u prethodnim IPA projektima u Srbiji, Bosni i Hercegovini i Albaniji sa formiranjem i podržavanjem grupa za samopomoć starijih osoba na lokalnom nivou, ovaj projekt je koristio iskustva, stručnost i primjere dobre prakse, kao i postojeće aktiviste/grupe za samopomoć da odu nekoliko koraka dalje. Kroz ove aktivnosti stariji ljudi u lokalnim zajednicama su identificirani i motivirani da postanu aktivni u zagovaranju na lokalnom nivou i mobilizaciji svojih vršnjaka. Kroz radionice na nivou zajednice više od 5.000 starijih žena i muškaraca iz svih pet zemalja naučilo je o volontiranju, aktivizmu u zajednici, ljudskim pravima starijih osoba na lokalnom, nacionalnom, regionalnom i globalnom nivou, i pristup tim pravima, zagovaranje na lokalnom nivou i primjere dobre prakse iz prethodnih projekata.
- **Mediji:** Kako su mediji ključni faktor u razbijanju stereotipa o starenju i starijim osobama, kao i odnosnim tabuima, te su ključni za izgradnju imidža starijih ljudi kao ravnopravnih članova društva koji doprinose svojim porodicama, zajednicama i društvu, u svakoj zemlji organizirane su radionice sa predstavnicima medija kako bi se poboljšalo izvještavanje o starijim osobama i kako bi se uspostavili odnosi između predstavnika civilnog društva i novinara. Cilj je bio da se uspostavi dugoročna suradnja kako bi se osiguralo širenje slike o starenju i starijim osobama, te da se fokus proširi priznavanjem različitosti ove starosne grupe kao i svih doprinosa koje stariji ljudi daju društvu. Ove radionice i kasniji rad doprinijeli su boljoj vidljivosti aktivnosti i boljoj kvaliteti izvještavanja o starenju i starijim osobama, što su potvrdili predstavnici nezavisnih tijela koja se fokusiraju na diskriminaciju i koji su prijavili manje diskriminatornog izvještavanja o starijim osobama. Pored toga, organizirane su radionice za članove mreže o tome kako komunicirati sa medijima u svakoj zemlji, kako bi se poboljšale veze između civilnog društva i novinara i poboljšala kvaliteta poruka.

•

- **Istraživanje:** Da bi se prikupile relevantne informacije o specifičnim oblastima vezanim za starenje i socijalnu uključenost starijih osoba tamo gdje postoje praznine u podacima, u svakoj od pet zemalja projekta provedene su istraživačke studije širom zemlje. Svaka zemlja je imala svoj cilj istraživanja prilagođen specifičnom nacionalnom kontekstu, a na osnovu rezultata partneri u projektu sastavili su preporuke za donosioce odluka kao i za javnost. Također, prikupljeni podaci su poslužili kao osnova za javne kampanje za promoviranje pozitivnog imidža starijih osoba i zagovaranje dostojanstvenog života u starijoj životnoj dobi.
- **Kampanje javnog zagovaranja:** Tri nacionalne javne kampanje, organizirane u svakoj od zemalja i zasnovane na rezultatima nacionalnih istraživanja koje su organizirali partneri na projektu, radile su na poboljšanju percepcije starijih kao onih koji aktivno doprinose razvoju svojih zajednica i radile su na tome da pobiju predrasude i stereotipe o starijim osobama kao pasivnim članovima svojih zajednica. Naprotiv, kroz kampanje je naglašeno da stariji ljudi koriste svoje znanje i iskustvo kako bi unaprijedili socijalnu koheziju na nacionalnom i lokalnom nivou, što je, zauzvrat, kroz stvaranje i širenje pozitivnog imidža starijih ljudi doprinijelo smanjenju njihove izolacije i motiviralo ih je da budu aktivniji i zauzimaju svoj zakonski položaj u društvu.
- **Zagovaranje kod donosilaca odluka:** Ukupno, tokom tri godine i u svih pet zemalja projekta, partneri su imali više od 750 sastanaka sa donosiocima odluka. Jedno značajno dostignuće u ovoj oblasti je učešće projektnih partnera u pripremi nacionalnih izvještaja za Regionalnu strategiju implementacije Madridskog međunarodnog plana djelovanja o starenju u svim zemljama projekta. Partneri na projektu su također učestvovali u različitim vladinim vijećima (na primjer, u Srbiji su učestvovali u Vladinom vijeću o starenju i Vladinom vijeću za međugeneracijsku solidarnost) i u pisanju različitih nacionalnih strategija i akcijskih planova.



## Završna konferencija u Beogradu

Završna konferencija projekta, velika međunarodna manifestacija, organizirana je u decembru 2018. godine u Beogradu, u Srbiji, na kojoj su učestvovali stručnjaci za starenje iz mnogih zemalja unutar i izvan projektne regije.

Konferencija pod nazivom „Poduzimanje akcije za socijalno uključivanje starijih ljudi na Zapadnom Balkanu“ bila je posljednja zajednička aktivnost u trogodišnjem projektu čiji je cilj bio pogledati postignuća projekta, razmijeniti iskustva kroz naučene lekcije, kreirati planove za buduće aktivnosti, kao i za sticanje novih znanja i stvaranje novih partnerstava.

Pored projektnih partnera iz Srbije, Albanije, Bosne i Hercegovine, Sjeverne Makedoniji i Crne Gore, kao i predstavnika Crvenog križa Austrije i Slovenske Filantropije, konferenciji su prisustvovali i predstavnici Delegacije EU u Beogradu, Austrijska Ambasada u Beogradu, Povjerenik za zaštitu ravnopravnosti Srbije, Austrijsko Federalno Ministarstvo rada, socijalnih pitanja, zdravstva i zaštite potrošača, Slovensko Ministarstvo rada, porodice, socijalnih pitanja i jednakih mogućnosti, HelpAge International iz Londona i Jordana, Age Platform Evrope, Međunarodna federacija društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca, te predstavnik Ministarstva rada, zapošljavanja, branitelja i socijalnih pitanja Srbije.

Na konferenciji je učestvovalo 105 učesnika, uključujući predstavnike pokrajinskog Pravobranitelja, Ministarstva obrazovanja, nauke i tehnološkog razvoja, centara za socijalni rad, Gerontološkog centra Beograd i drugih institucija i organizacija koje rade na starenju, kao i sami stariji ljudi. Konferencija je akreditirana kod Komore za socijalnu zaštitu Srbije, a učesnici iz Srbije koji rade u institucijama za socijalnu zaštitu imali su priliku povećati svoju stručnost.





## Aktivnosti na globalnom nivou

### Ministarska konferencija UNECE

Koordinatori projekta su učestvovali na Ministarskoj konferenciji o starenju u Lisabonu 2017. sa posterom koji je prezentirao projekt, prikazujući primjere dobre prakse socijalnog uključivanja starijih osoba u regiji.

# TASIOP

## Taking Action on Social Inclusion of Older people



(Photo: Mirna Celic)

**Project location:**  
Western Balkans (Serbia, Macedonia, Albania, Bosnia and Herzegovina, Montenegro)



A SUSTAINABLE SOCIETY FOR ALL AGES  
Building the potential of living longer  
2017 UNECE Ministerial Conference on Ageing

**Contact information:**  
Milutin Vracevic, Red Cross of Serbia, Health and care Programme Manager, [milutin@redcross.org.rs](mailto:milutin@redcross.org.rs);  
Natasa Todorovic, Red Cross of Serbia, Health and care Programme Manager, [natasa@redcross.org.rs](mailto:natasa@redcross.org.rs)  
website [www.tasiop.org](http://www.tasiop.org), [www.redcross.org.rs](http://www.redcross.org.rs)



WITH FUNDING FROM  
AUSTRIAN DEVELOPMENT COOPERATION

This project is funded by the European Union

**Project description**  
The goal of the project is to further improve the capacities of five national networks of civil society organisations and 50 civil society organisations in increasing public awareness and impacting on decision making processes on social inclusion of older people in five Western Balkans countries, at national and regional level.  
The project, funded by European Union, Austrian Red Cross and Austrian Development Agency aims to strengthen five CSO networks and 50 CSO network members to influence regional and national development plans and other legal/policy documents relating to ageing and social inclusion of older people. By strengthening civil society networks the project will strengthen older people themselves to advocate for inclusive policies across the region. The expected outcome is that policy makers in the five partner countries will include recommendations of CSOs in their policy making process that will lead to better support to social inclusion of older people. Civil society and older people will also improve their capacities for evidence based advocacy which will lead to improved image of ageing, more active older people and better integrated communities.

**How it contributes to realizing the potential of living longer**  
Since older people live longer in good health these days social inclusion is about ensuring they are active participants in policy creation in all areas of importance to them. This will contribute to a more cohesive society, reduce prejudice, change image of older people and avoid the otherwise frequent paternalistic discourse in discussions on ageing and older people. Important part of the project are the subgrants provided to local organisations in order to support their grassroots micro-projects. These will showcase a variety of different activities that should be relevant both for older people and the local community. One of the project outputs will be the publication of best practice examples from the micro-projects. This will create blueprints for the activities at local level that could be implemented in the future in the project countries.

**Timeline of the project**  
1 february 2016 – 31 January 2019

**Lessons learnt**  
Although the project is still in the second year of implementation some things can be seen as relevant. The obvious one is importance of knowledge and experience sharing, especially in the context of EU accession process and the shared history of the health care and social protection systems in some of the project countries. The CSOs in the region are in comparable position in different countries regarding the policy process participation and therefore any improvement made in any of the countries in positioning CSOs within the policy creation process or in creating concrete new policies beneficial for older people can be used in other regional countries as leverage CSOs can use to advocate their stances.

**Relevance for the UNECE region**  
TASIOP project is a good example of regional cooperation, experience and knowledge sharing. This is relevant because all the project countries are on the EU accession path and for CSOs this is an important learning opportunity to engage in and contribute to the public policy debate in the process of harmonising the legislative and policies. Having insights in the policy processes in other countries from the region, the CSOs can utilize knowledge of what is working and what is not working in order to improve the process of developing the policies that aim to improve the situation of older people in the Western Balkan region.



Vidljivost projekta na Konferenciji također je povećana kroz sudjelovanje Nataše Todorović, koja je pozvana od strane UNECE, kao panelista na panel diskusiji na temu dostojanstvenog starenja, kao i na posebnom popratnom događaju koji je organizirao UNFPA o starenju u ruralnim područjima.

Potvrda projekta u promoviranju socijalne uključenosti starijih ljudi bilo je sudjelovanje starije volonterke Crvenog križa Srbije, Miroslave Matić na 8. Sjednici otvorene Radne grupe o starenju u sjedištu UN-a u New Yorku u julu 2017. Ona je naglasila da starije žene imaju ista prava kao i svi drugi i da ta prava moraju biti zaštićena u praksi, jer za starije žene ravnopravnost znači potpuno sudjelovanje u svim aspektima života i to se može osigurati samo kroz jednakost pred zakonom i kroz jednakost u praksi. Gospođa Matić je također pozvana od strane Ujedinjenih naroda i UN NVO Komiteta za starenje u New Yorku da sudjeluje u proslavi 28. obljetnice Međunarodnog dana starijih osoba 2018. godine i govori o ljudskim pravima starijih osoba i potrebi za usvajanjem nove Konvencije UN-a o ljudskim pravima starijih osoba, što bi se povezalo sa obilježavanjem 70 obljetnice Opće deklaracije o ljudskim pravima.

Nataša Todorović je također dala video-izjave povodom 15. juna, Svjetskog dana svijesti o zlostavljanju starijih osoba 2017. i 2018. u Ujedinjenim narodima: <https://youtu.be/5o6PG0--c6M> , <https://youtu.be/dcERCqS2EmM>

U svojoj izjavi Nataša Todorović je istakla da su u Srbiji, kao i u mnogim drugim zemljama, problemi uzrokovani visokom stopom nezaposlenosti mlađih ljudi povećali rizik od financijskog zlostavljanja starijih osoba. Ovo se ne odnosi samo na zemlje u financijskoj tranziciji, fenomen se može prepoznati u svakoj zemlji koja se suočava sa financijskom krizom - a posebno je izražen od 2008. godine.

Još jedno dostignuće projekta bila je posjeta Nezavisnog stručnjaka za ljudska prava starijih osoba, gospođe Rosa Kornfeld-Matte Crnoj Gori u aprilu 2018. godine, na poziv crnogorske Vlade. Prije posjete, Nezavisni stručnjak se konzultirao sa Crvenim križem Srbije na sastanku sa predstavnicima civilnog sektora tako da se u skladu sa preporukama sastao sa predstavnicima Mreže Dignitas i Crvenog križa Crne Gore što nam je pružilo mogućnost da promoviramo projekt, Mrežu Dignitas i partnera - Crveni križ Crne Gore. Tokom sastanka sa predstavnicima civilnog sektora, Nezavisni stručnjak je razgovarao o izazovima u radu na boljoj kvaliteti života starijih osoba u Crnoj Gori, kao što su nedostatak usluga i podrška starijim osobama koje žive u udaljenim selima. Razgovaralo se i o učešću civilnog društva u sistemu socijalne zaštite starijih osoba i važnosti volontiranja kao najisplativijeg modela usluge.

Jedna od važnih inicijativa u projektu bila je ne samo jačanje mreža civilnog društva u regiji, već i njihovo povezivanje sa relevantnim mrežama organizacija civilnog društva u Evropskoj uniji. Na primjer, Crveni križ Srbije i mreža HumanaS učestvovali su u 70-dnevnoj kampanji „Aging Equal“ u organizaciji Age Platform Europe od oktobra do decembra 2018. godine. Dio kampanje organiziran od strane Crvenog križa Srbije bio je izložba fotografija u Beogradu, koja prikazuje starije i mlađe ljude organizirane između 1. oktobra i 10. decembra da promoviraju pozitivnu sliku starenja i međugeneracijske solidarnosti (procjenjuje se da je izložbu vidjelo 3000-7000 osoba dnevno). Na izložbi su predstavljene fotografije poznatog 92-godišnjeg američkog fotografa Harveyja Lloyda, koji pokazuje koncept aktivnog starenja. Na otvaranju izložbe učestvovali su predstavnici Delegacije EU u Beogradu, kao i ambasador Sjedinjenih Država u Beogradu.



Nataša Todorović na Ministarskoj konferenciji,  
Lisabon, 2017

Crveni križ Srbije dostavio je izjave Ujedinjenim narodima za Sjednice otvorene radne grupe o starenju 2016., 2017. i 2018. godine, na temu diskriminacije i zloupotrebe starijih žena i dugoročne njege i palijativnog zbrinjavanja/autonomije i nezavisnosti. Crveni križ Srbije je također sproveo istraživačke studije u cilju doprinosa izvještajima HelpAge International-a o ovim temama na sesijama koje prikupljaju podatke istraživanja iz 24 zemlje.



Miroslava Matić, volonterka Crvenog križa Srbije u Ujedinjenim narodima, New York

Predstavnice Mreže HumanaS Nataša Todorović i Nadežda Satarić učestvovala su u izradi Izvještaja u sjeni o implementaciji Konvencije o eliminaciji diskriminacije žena, pružajući sadržaj vezan uz diskriminaciju starijih žena i pomažući povećati vidljivost diskriminativnih praksi sa kojima se starije žene susreću u Srbiji .





## Istraživanje

Veoma važan segment TASIOP projekta bila su istraživanja. Istraživačke studije na nacionalnom nivou su sprovedene u svim zemljama u skladu sa potrebama. Istraživanje je pružilo podatke neophodne za zagovaranje zasnovane na dokazima u pravcu poboljšanja kvaliteta života starijih osoba na Zapadnom Balkanu.

### Srbija

#### **Rezime istraživačke studije o socijalnoj uključenosti starijih osoba, SeConS i Crvenog križa Srbije, decembar 2017. - januar 2018. godine**

Istraživanje o kvaliteti života i socijalnoj uključenosti starijih osoba izvršeno je u decembru 2017. i u januaru 2018. godine na osnovu statističkih podataka iz javnih izvora kao i drugih dostupnih podataka, uzimajući u obzir finansijska sredstva, pristup resursima i uslugama, društvenu participaciju i društvene mreže, slobodno vrijeme, životne stilove, kulturu i komunikaciju, kvalitetu života i subjektivnu percepciju zadovoljstva. Istraživačke aktivnosti je obavila SeConS grupa za razvojne inicijative.

Ciljevi ovog istraživanja bili su:

- Opis trenutne situacije koja će poslužiti kao osnova za formuliranje argumenata neophodnih u javnom zagovaranju i konkretnim aktivnostima zastupanja.
- Preporuke za promjene u tim javnim politikama u Srbiji koje u nekim dijelovima imaju rizik od socijalne isključenosti starijih ljudi
- Definiranje profila socijalno uključenih i socijalno isključenih starijih osoba kako bi se mogli jasnije komunicirati faktori rizika povezani sa socijalnom isključenosti ove populacije

Raspoloživi podaci pokazuju da je srpsko stanovništvo među najstarijim u svijetu, a trend intenzivnog starenja stanovništva se nastavlja zbog niske stope nataliteta i fertiliteta i migracije mlađe populacije. Prosječna starost u Srbiji je 42,88, a indeks starenja je 139,5. U 2016. godini broj stanovnika u Srbiji iznosio je 7.058.322, od čega 19% čine osobe starije od 65 godina i 57,5% te populacije su žene. Gledajući kako starije žene i muškarci žive u Srbiji, može se reći da je njihov opći status nepovoljan u usporedbi sa statusom starijih osoba u Evropskoj uniji. Na primjer, samo 15% stanovnika starijih od 65 godina radilo je, i u demonstraciji rodne neravnoteže, za starije muškarce ovaj postotak je 19,5%, dok je kod starijih žena 9,6%. Isto tako, kod stanovnika starijih od 65 godina, 8% muškaraca i 17% žena nije pokriveno nijednim oblikom penzije. Istraživanje je također pokazalo da su penzije glavna sigurnosna barijera za siromaštvo i da bez socijalnih transfera i penzija, za stanovništvo starije od 65 godina rizik od siromaštva bi bio 82,3% (u usporedbi, za populaciju ispod 65 godina taj rizik bi bio 48,7%). Druga cifra koja ilustrira finansijsku situaciju je da 73% svih domaćinstava sa najmanje jednom osobom starijom od 65 godina ne može zamijeniti dotrajali namještaj. A informacija da 20% starijih žena ne može samostalno koristiti vlastita sredstva ukazuje na učestalost finansijskog zlostavljanja, najčešćeg oblika zlostavljanja starijih u Srbiji.

Zdravstveno gledano, u populaciji između 65 i 74 godina, 60,1% je izjavilo da ima neko kronično stanje, ali 13% svih starijih muškaraca i 18% svih starijih žena izjavilo je da nisu u mogućnosti dobiti tretman ili medicinski pregled koji im je bio potreban u proteklih 12 mjeseci zbog finansijskih i transportnih pitanja.

Starije osobe čine 15% svih korisnika usluga socijalne zaštite (što je ispod njihovog učešća u ukupnoj populaciji od 19%), a najčešća usluga (69%) je pomoć u kući, a zatim slijede domovi za umirovljenike i centri za dnevnu njegu.

Zlostavljanje starijih osoba doživjelo je 19,8% osoba starijih od 65 godina, a najčešći je oblik financijskog zlostavljanja (11,5%), zatim psihičko zlostavljanje (7,8%) i fizičko zlostavljanje (3,9%). Seksualno zlostavljanje je i dalje tabu, i 50% ispitanika u istraživanju odbija govoriti o tome.

Što se tiče digitalne pismenosti, samo 17% starijih osoba u Srbiji koristilo je računalo u proteklih 12 mjeseci prije istraživanja i samo 18% je koristilo Internet. Samo 3% je pristupilo Internetu sa mobilnog uređaja.

Što se tiče prijevoza, dok 83% starijih osoba koje žive u urbanim sredinama ima pristup javnom prijevozu, njegova pristupačnost zavisi od blizine autobusnih stanica. 52% starijih ljudi živi u krugu od 500 metara od najbliže autobusne stanice, ali jedna petina živi daleko dalje, što predstavlja ozbiljan problem za osobe sa ograničenom pokretljivošću.

Skoro dvije trećine starijih osoba (64%) živi u domaćinstvima bez mlađih članova, što ukazuje na to da je razvijanje društvenih aktivnosti i mreža podrške za ove osobe od suštinskog značaja kako bi ih se održalo aktivnim, podržalo u njihovim različitim potrebama i uključilo u neposrednu i širu zajednicu.

Više od 5% starijih osoba u Srbiji nema sa kim podijeliti svoje probleme.

Stariji muškarci imaju više slobodnog vremena od starijih žena - 8,3 naspram 7,4 sati dnevno, i dok se ukupno zadovoljstvo kvalitetom života starijih osoba ne razlikuje značajno od mlađe populacije, također je primjetno da za muškarce zadovoljstvo kvalitetom život ostaje na istom nivou ili se neznatno povećava sa starenjem, za starije žene ono opada.

Glavne preporuke na osnovu rezultata istraživanja:

- Stvaranje i usvajanje nove nacionalne strategije o starenju za uspostavljanje i koordinaciju mjera i aktivnosti za poboljšanje socijalne uključenosti starijih muškaraca i žena, kao i poboljšanje njihovog ekonomskog statusa i pristupa ljudskim pravima
- Povećanje portfelja usluga socijalne zaštite za starije osobe kako bi se omogućilo više usluga, a starije osobe će biti bolje podržane u socijalnoj uključenosti u skladu sa njihovim potrebama i željama (centri za dnevnu njegu, klubovi, pomoć u kući).
- Uklanjanje rodnog jaza u penzijama i rizika od siromaštva. Stvaranje modela za rješavanje rizika siromaštva među starijim ženama koje žive same i sa veoma niskim penzijama, treba biti jedan od prioriteta.
- Osigurati da su online usluge (e-vlada, pristup zdravstvenoj zaštiti ili socijalnoj zaštiti) dobro prilagođene potrebama i kapacitetima starijih osoba kroz rad sa starijim osobama i testiranje pristupačnosti sa širokim spektrom starijih korisnika.

### Sažetak rezultata istraživanja. MOSHA 2018.

#### *Demografske karakteristike uzorka*

Ukupno, 505 (51,8%) žena i 469 (48,2%) muškaraca uključeno je u istraživanje. U cjelini, 493 (50,6%) učesnika je bilo u dobi od 60 do 70 godina; 329 (33,8%) pojedinaca bilo je u dobi od 71-80 godina; i 152 (15,6%) pojedinca bilo je starih 81 godinu i više.

#### *Društveno-ekonomski uslovi*

Tekuća voda je bila prisutna u 88% domova. 78% ispitanika izjavilo je da ima adekvatno grijanje u svojim domovima. Struja je bila dostupna u 93% slučajeva.

91% ispitanika je izjavilo da ima hladnjak, a 89% starijih osoba imalo je televizor kod kuće. Situacija je uvijek bila gora u ruralnim područjima.

Što se tiče samoprocjene siromaštva, ukupno oko 37% starijih osoba je izjavilo da su siromašni u usporedbi sa 63% starijih osoba koje se nisu smatrale siromašnima. Rasprostranjenost samoprocjene siromaštva se povećavala sa godinama.

#### *Zdravstveni status i pristup uslugama*

Sveukupno gledano, rasprostranjenost samoprocjene lošeg općeg zdravstvenog statusa bila je oko 36%. Veća je među onima koji žive u ruralnim područjima (46%) i neformalnim peri-urbanim područjima (50%) i povećava se sa godinama. Bilo je dokaza o pozitivnoj povezanosti između samoprocjene lošeg zdravlja i samoprocjene siromaštva: nivo siromaštva bio je značajno viši među starijim osobama koje su svoj zdravstveni status doživjele kao loš.

Rasprostranjenost najmanje jedne kronične bolesti ili stanja bila je oko 47%. Rasprostranjenost se povećala sa godinama. Među onima koji su imali najmanje jedno kronično stanje, učestalost kardiovaskularnih bolesti iznosila je 65,4%; dijabetes 24,6%; bolesti želuca i/ili jetre 31,5%; kronične bolesti pluća 36,5%. 41% starijih osoba prijavilo je neki stepen oštećenja vida, a oko 24% starijih osoba prijavilo je probleme sa sluhom. Više od 5% starijih osoba izjavilo je da su u krevetu.

Što se tiče medicinske zaštite, oko 16% nije bilo u mogućnosti pristupiti medicinskoj njezi/uslugama kada je to bilo potrebno. Postotak je bio veći kod žena nego kod muškaraca (17% naspram 14%) i u neformalnim u odnosu na urbane oblasti (25% naspram 14%). Glavne prepreke su bile poteškoće u liječenju (17,6%), velike udaljenosti do medicinskih ustanova (12,3%) i nemogućnosti pohađanja medicinskih usluga zbog teških bolesti / bolova (11,4%).

24,7% ispitanika je izjavilo da ne mogu primati propisane lijekove, uglavnom zato što ih nisu mogli priuštiti. Nivo nemogućnosti plaćanja lijekova bio je veći u ruralnim područjima i neformalnim područjima (oko 28%, odnosno 31%). Primjenom indeksa WHO-5, ukupna rasprostranjenost bilo kojeg problema mentalnog zdravlja u uzorku je bila gotovo 70%.

### *Učešće u društvu*

Ukupno oko 8% starijih osoba izjavilo je da uopće nema kontakte sa članovima porodice i/ili prijateljima. Rasprostranjenost je bila znatno veća među vrlo starim ljudima. 33% učesnika je izjavilo da se svakodnevno ne sreću sa prijateljima.

18% učesnika je prijavilo da se uključe u jednu od ovih društvenih struktura u udruženjima civilnog društva. Stepenn društvenog učešća bio je veći kod muškaraca u odnosu na žene (21% naspram 15%), a smanjio se sa godinama.

Oko 12% starijih muškaraca i žena Albanaca uključenih u ovu studiju izjavilo je da su u proteklih 12 mjeseci sproveli neku vrstu volonterskog rada u svojim zajednicama.

Sveukupno, oko 19% učesnika u istraživanju je izjavilo da pružaju njegu i brinu se o svojim članovima porodice.

Ukupna rasprostranjenost nekih vrsta fizičkih aktivnosti bila je oko 14%; značajno je veća kod muškaraca nego kod žena (18% naspram 11%).



## Bosna i Hercegovina

### Sažetak istraživanja: Diskriminacija starijih osoba u pristupu pravima i uslugama u društvu i njihova socijalna isključenost u Bosni i Hercegovini

Prema rezultatima popisa iz 2013. godine, učešće populacije starijih osoba je 14,21% u ukupnom stanovništvu i povećava se. Glavni uzroci starenja stanovništva povezani su sa tranzicijom, sivom ekonomijom, politikom ranog umirovljenja, niskim stopama nataliteta i masovnim iseljavanjem mlađih ljudi iz zemlje.

Istraživanje je sprovedeno kroz intervjuje fokusnih grupa i rezultati su prikupljeni iz 18 različitih točaka uzorkovanja lociranih u oba entiteta. Osim originalnih podataka dobivenih od 330 ispitanika iznad 65 godina, podaci su obogaćeni dostupnim informacijama iz različitih studija i relevantnih statistika. Indikatori procjene u ovom istraživanju napravljeni su prema indeksu kvalitete života starijih osoba. Indeks kvalitete života standardiziran je od strane Global AgeWatch prema sljedećim makro kategorijama: sigurnost dohotka (penzije, siromaštvo, socijalna zaštita i BDP); zdravstveno stanje (očekivani životni vijek, fizičko i mentalno zdravlje); osobni kapaciteti (zapošljavanje i obrazovanje); povoljno okruženje (društvene veze, fizička sigurnost, građanske slobode i pristup javnom prijevozu).

Rezultati dobiveni u studiji ukazuju na alarmantni stepen socijalne marginalizacije starijih osoba. U usporedbi sa drugim zemljama u regiji, pokazatelji kvaliteta života starijih ljudi u Bosni i Hercegovini su nepovoljni i povezani su sa lošom društveno-ekonomskom situacijom u zemlji, zdravstvenim navikama, stambenim uslovima, ekološkim faktorima, pokrivenosti zdravstvenog osiguranja i kvalitetom zdravstvenih usluga.

Neki od najvažnijih detalja uključuju:

27% starijih osoba u Bosni i Hercegovini (11.40% u Republici Srpskoj i 15.60 % u Federaciji Bosne i Hercegovine) nemaju pravo na penzije, što povećava njihovu ekonomsku zavisnost. Štoviše, veliki broj trenutno aktivnog radnog stanovništva u dobi pred penzijom, između 50 i 64 godine, nezaposlen je i neće se kvalificirati za mirovinski status u bliskoj budućnosti. Oko 62% starijih ljudi živi u relativnom siromaštvu sa samo 177 Eura mjesečno, dok se dvije trećine, ili 38%, nalazi u području apsolutnog siromaštva. Prema ispitanicima u fokusnim grupama, 90% starijih smatra da ih društvo diskriminira, ne poštuje i ne priznaje njihov doprinos i zasluge društvu. Mjesečni prihod prosječnog umirovljenika pokriva samo 25% prosječne potrošačke košarice, a najmanje četiri prosječne penzije su potrebne za pokrivanje troškova života - to je daleko ispod prosjeka EU. Pored toga, više od 50% penzionera finansijski podržava barem još jednu osobu, i takve porodice su u znatno nepovoljnijem položaju u odnosu na druge starije osobe koje žive u pojedinačnim domaćinstvima.

Međutim, samo 8,44% starijih osoba u Federaciji Bosne i Hercegovine i 6,9% u Republici Srpskoj dobilo je neku vrstu socijalne pomoći od centara za socijalni rad.

Osim toga, 3,16% starijih osoba je izvan javnog zdravstvenog sistema i nije u stanju zadovoljiti zdravstvene i socijalne potrebe. Svaka četvrta osoba starija od 65 godina izjavila je da je njen zdravstveni status loš, a svaka druga osoba starija od 70 godina pati od najmanje jedne kronične bolesti. 27,1% ima dijagnosticirano stanje koje ih ograničava u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Kada je u pitanju mentalno zdravlje, populacija starijih od 65 godina ima visoku stopu od 30% psiholoških i mentalnih poremećaja. Zbog stigme i sramote, stariji ljudi često odbijaju tražiti stručnu pomoć. Prema njihovim izjavama, oni koji učestvuju u volonterskim aktivnostima osjećaju se manje depresivni i zabrinuti.

Stariji ljudi u Bosni i Hercegovini nisu dovoljno uključeni u javni život. Vrlo često nemaju informacije o tome kako se uključiti u javni i politički život u društvu. Usprkos želji pojedinaca da budu društveno aktivni, često im je onemogućeno da to čine jer često nemaju sredstva za članarine, vozne karte, obroke itd.

### Sažetak istraživanja: Potreba za socijalnom zaštitom i uslugama zdravstvene zaštite starijih osoba

Republika Sjeverna Makedonija prolazi kroz dug i težak proces reformi u pružanju i financiranju zdravstvenih usluga. Pokrivenost zdravstvenog osiguranja je blizu 100%. Istraživanje pokazuje da samo 1,5% starijih osoba nije obuhvaćeno zdravstvenim osiguranjem. Istraživanje reprezentativnog uzorka od 1004 starije osobe pokazalo je da 75,7% starijih osoba svakodnevno koristi lijekove na recept, dok ih samo 5,7% ispitanika ne uzima. Postoji veliki broj starijih ljudi koji imaju poteškoća sa kupovinom tableta.

Usprkos potrebi, starija osoba možda neće moći posjetiti liječnika zbog nedovoljnih financijskih sredstava ili zbog upotrebe drugih (narodnih) metoda liječenja. Loši stavovi liječnika prema starijim osobama navode se i kao razlog zbog čega starije osobe ponekad ne dobiju zdravstvene usluge koje su im potrebne. Međutim, generalno gledajući stariji ljudi su u velikoj mjeri zadovoljni uslugama zdravstvenih ustanova.

Postoji značajna potreba za uslugama kućne pomoći za starije osobe, zbog njihove smanjene mobilnosti, ali i potrebe da imaju pratnju druge osobe, što se ne može uvijek pružiti. Usluge uključuju hitnu pomoć, posjete patronatima kako bi se uspostavila pravovremena dijagnoza i redovni pregledi, posebno za starije ljude koji žive sami.

Istraživanje je pokazalo da je pristup pravima i uslugama socijalne zaštite za starije osobe manje dostupan u ruralnim područjima, prvenstveno zbog udaljenosti objekata i sredstava koje starije osobe trebaju da bi došli do usluge. Također, stariji ljudi nisu dovoljno informirani i ne prepoznaju resurse/institucije i organizacije koje im pružaju usluge socijalne zaštite.

Što se tiče pomoći u kući u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, primijećeno je da se ova potreba povećava sa godinama starijih osoba. Osobe od 65 godina su samostalnije u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, za razliku od ljudi starijih od 80 godina čija je zavisnost od pomoći mnogo veća. U svakodnevnoj praksi, starije osobe najčešće primaju pomoć u obavljanju svakodnevnih aktivnosti od svoje uže porodice, supružnika i djece.

Istraživanje pokazuje da stariji ljudi pokazuju interes za korištenjem svih usluga koje nudi centar za kućnu njegu: usluge fizioterapeuta, briga za vrijeme bolesti, pratnja za bolničke posjete, pomoć u uzimanju propisane terapije (u smislu osiguranja pravilnog uzimanja lijekova na vrijeme). Ostale usluge kod kuće uključuju održavanje osobne higijene, higijene odjeće i stana, distribuciju gotove hrane kod kuće, pomoć pri kupovini namirnica i lijekova. Ove usluge su potrebne kako u ruralnim tako i u urbanim područjima, ali mnogo više u ruralnim i udaljenim područjima, jer su resursi mnogo manji. Ostaje odgovornost i izazov države da poduzme mjere i aktivnosti za stvaranje uslova za razvoj vaninstitucionalnih oblika socijalne zaštite starijih na lokalnom nivou.

## Crna Gora

### Sažetak istraživanja: Položaj starijih osoba u Crnoj Gori i njihovo zadovoljstvo postojećim službama podrške

Istraživanje je sprovedeno u obliku direktnih intervjuja u tri crnogorske regije (9 općina): 24,8% u južnoj regiji (općine: Budva, Herceg Novi i Bar), 43,9% u centralnoj regiji (općine: Podgorica i Nikšić) i 31,3% u sjevernoj regiji (općine: Kolašin, Bijelo Polje, Plav i Plužine). Uzorak je obuhvatio ukupno 900 ispitanika (većina ispitanika je starije od 65 godina), od kojih je 600 nasumično uzorkovano, a njih 300 je iz baze podataka korisnika socijalnih usluga, podrške zajednici i njegovateljima. Fokus grupe su također realizirane u tri općine iz tri regije (Bijelo Polje, Nikšić i Bar) među predstavnicima relevantnih institucija, lokalne samouprave i nevladinog sektora.

Upitnik koji je korišten tokom istraživanja sadržavao je 53 pitanja, podijeljenih u sljedećih 5 dijelova: Zdravstvena zaštita; Uslovi života starijih osoba; Socijalna zaštita; Društveni život i društvene aktivnosti starijih osoba; Društveno-demografske karakteristike ispitanika. Glavni nalazi su sljedeći:

#### *Ispitivanje starijih osoba:*

- Kako je istraživanje pokazalo da postoje velike razlike u životnim uslovima različitih kategorija starijih osoba u Crnoj Gori, treba razviti različite službe podrške u skladu sa njihovim potrebama.
- Socijalno ugrožene kategorije starijih osoba imaju veliku potrebu za humanitarnom/financijskom podrškom, tako da je, pored većih financijskih sredstava iz javnog sektora, kao odgovor na njihove potrebe, poželjno uključiti privatni sektor, kroz pružanje financijske podrške za razne humanitarne inicijative.
- Socijalno ugrožene starije osobe su također u lošem zdravstvenom stanju, veliki postotak živi sam, i sve to negativno utječe na njihovu sposobnost da samostalno funkcioniraju. U tom smislu, neophodno je pružiti dodatne usluge podrške kod kuće.
- Stariji ljudi u Crnoj Gori nisu dovoljno upoznati sa raspoloživim uslugama podrške, tako da je potrebno raditi na njihovom promoviranju.
- Stariji ljudi su uključeni u postojeće udruge ili organizacije u malom postotku, tako da moraju biti informirani o načinu rada i aktivnostima koje se sprovode kako bi im se omogućilo da učestvuju, što bi doprinijelo kvaliteti njihovog društvenog života, kao i aktivnijem i zdravijem starenju.

#### *Istraživanje relevantnih organizacija i institucija:*

- Jedna od ključnih preporuka je stvaranje jedinstvene baze podataka sa svim potrebnim informacijama za starije ljude, kako za urbana tako i za ruralna područja.
- Potrebno je usvojiti realistične akcijske planove i osigurati njihovu redovnu implementaciju.
- Treba poboljšati suradnju između različitih aktera u javnom sektoru, tako da ne postoje preklapanja i dupliranja u smislu financiranja.
- Potrebno je povećati kapacitete usluga gerontoloških njegovatelja i organizirati narodne kuhinje za starije osobe



## Lekcije naučene od projekata socijalne uključenosti u zajednici

Jedna od ključnih aktivnosti u projektu, posebno u cilju identifikacije efikasnih i održivih modela za socijalno uključivanje starijih osoba na nivou zajednice, bila je podrška inicijativama na lokalnom nivou zajednice za društveno uključivanje starijih osoba. 105 projektnih prijedloga poslano je od strane aktera civilnog društva i 62 projekta u pet zemalja su konačno podržana kroz male subvencije. Cilj ovih projekata je bio da se osmisle modeli za uključivanje starijih osoba u njihove zajednice i društvo, uz aktivno sudjelovanje starijih osoba. Također, cilj je bio da se dopre do malih, provincijskih organizacija, koje u mnogim slučajevima vode stariji ljudi. Ove organizacije obično nemaju kapacitet da se prijave za EU projekte, tako da im je to bila prilika da nauče cijeli projektni ciklus (aplikacija, upravljanje, financijsko upravljanje, oslobađanje od PDV-a, narativno i financijsko izvještavanje). Period implementacije je bio deset mjeseci, sa skromnim budžetima - koji ne prelaze 5.000 EUR - sa ciljem da se pokaže da skromna sredstva mogu proizvesti opipljive rezultate, što dovodi do mogućnosti da se ovi projekti ponove u drugim zajednicama uz lokalnu podršku. Važni elementi prijedloga koji su nagrađeni su: njihov potencijal da podrže starije ljude u društveno uključujućim aktivnostima i inicijativama; njihov potencijal za poboljšanje financijske sigurnosti starijih osoba; elementi međugeneracijske suradnje i podrške (kao što su prijenos vještina i znanja u oba smjera); potencijal za povećanje digitalne uključenosti starijih osoba; potencijal da se dopre do starijih ljudi iz geografski udaljenih područja ili iz izrazito marginaliziranih zajednica (kao što su romske zajednice); potencijal za očuvanje kulturne baštine (obzirom da je 2018. bila evropska godina kulturne baštine); potencijal za poticanjem kreativnog izražavanja starijih osoba; davanje prioriteta ekološkim rješenjima; potencijal za replikaciju ovih aktivnosti u drugim zajednicama širom regije uz minimalna ulaganja.

Neke od lekcija naučene kroz implementaciju i analizu ovih malih projekata vrijedi naglasiti jer se one mogu pokazati vrlo korisnima u sličnim inicijativama u budućnosti koje se odnose na socijalno uključivanje starijih osoba, rad aktivista na lokalnoj razini i malih organizacija u zajednici, u partnerstvu sa aktivnim starijim osobama.

Glavna lekcija naučena kroz implementaciju projekata je da ono što je ključno za uspjeh takvih projekata i inicijativa nije iznos sredstava u budžetu, već motivacija i dobro definirani ciljevi, uključujući poznavanje potreba zajednice i stvaranje jasnog plana sa dobro definiranim ciljevima. Vlasništvo nad projektom može biti odlučujući faktor kada su osobe koje pripremaju i sprovode projekat mnogo uspješnije ukoliko ga vide kao nešto važno za njih i njihovu zajednicu. Još jedna važna lekcija je da uspješni projekti često imaju izraženi element socijalne inovacije.

Provedba je pokazala da organizacije koje implementiraju pod-subvencije u istoj zemlji, okupljene kroz sastanke koje je organizirao koordinator projekta zemlje, spontano dijele iskustva, resurse (kao što su mjesta za radionice) i vještine. Iako nije bilo zvaničnog zahtjeva da ove organizacije surađuju u svojim projektima, to se dogodilo u nekoliko slučajeva i općenito su njihovi kapaciteti poboljšani kroz suradnju. Pored toga, značajan broj ovih organizacija izrazio je interes da se formalno pridruže nacionalnim mrežama organizacija civilnog društva, prepoznajući mogućnosti za razvoj i povećane kapacitete za zastupanje.

Također treba napomenuti da je implementacija ovih malih projekata uključivala organizacije koje su pristupale pitanjima starenja i socijalne uključenosti starijih ljudi iz različitih uglova. Neke od ovih organizacija se ne bave prvenstveno starijim osobama, već su usmjerene na ljudska prava, prava žena ili čak ekologiju. Njihovo uključivanje donijelo je nove perspektive pitanju socijalnog uključivanja starijih osoba, te se obratilo nekim od specifičnih kategorija - kao što su starije žene u pojedinačnim domaćinstvima u ruralnim i udaljenim područjima - i omogućilo je starijim osobama da učestvuju u svojim zajednicama kroz zanimljive aktivnosti, kao što su volontiranje za ekološki rad. Ovo je podsjetnik da se starenje ne bi trebalo promatrati isključivo u kontekstu zdravstvenih i socijalnih usluga i penzija.

Provedba ovih projekata pokazala je heterogenu prirodu starenja i starije dobi, uspješno osporavajući postojeće starosne stereotipe.

Mali budžeti koje su organizacije dobile za svoj rad pomogli su da projekti budu inventivni i postignuti rezultati će u budućnosti pokazati donatorima da su takvi projekti dragocjeni za zajednicu jer su njihovi troškovi niski, a rezultati su značajni. U najmanju ruku, vidljivost organizacija za implementaciju u njihovim zajednicama - kao i na nacionalnom nivou - je povećana zajedno sa povećanom vidljivošću starijih osoba i pitanjima od značaja za njih. Projekti su pokazali da se zajednice mogu stvoriti i jesu stvarane na osnovu pripadnosti, a ne samo na osnovu starosti. Jednako je važno da su neki projekti radili na širenju znanja i vještina starijih osoba - kroz obrazovanje, međugeneracijsku razmjenu itd. - ostali su bili veoma uspješni u demonstriranju doprinosa koje stariji ljudi daju svojim porodicama, zajednicama i društvu. Kao jedna od najrasprostranjenijih predrasuda o starijim osobama je da su one opterećenje društvenih resursa, a neophodno je naglasiti da u stvarnosti oni doprinose na mnogim nivoima i na veoma značajne načine.

Budući da živimo u eri komunikacija i masovnih medija, uspjeh projekta može u velikoj mjeri ovisiti o medijima. Kroz medije komuniciramo sa javnošću, sa institucijama, sa donatorima, sa volonterima, sa korisnicima i potencijalnim korisnicima. Kroz medije stvaramo percepciju starenja i starije dobi. Ne treba zaboraviti da mediji tragaju za pričama i da je vjerojatnije da će im vijesti biti zanimljivije ukoliko ih mogu predstaviti na takav način.

Pouka o radu sa medijima je da je ovo složeno pitanje, potrebno za uspjeh i održivost vlastitog rada, ali je puno važnih detalja koji definiraju učinkovitost komunikacije sa javnošću. Uvijek je važno imati na umu da mediji i novinari traže vijesti koje su dovoljno nove i dramatične da se mogu prikazati kao priče. Komplikirana pitanja sa mnogim nijansama i nivoima vjerojatno će biti sažeta u jednostavnije poruke nakon što budu objavljena ili predstavljena na elektronskim medijima, stoga je važno unaprijed biti svjestan toga i imati kontrolu nad porukom koja će biti poslana javnosti na takav način. Da biste osigurali da slušatelji čuju ono što želite reći, a ne ono što novinari misle da će biti najbolja interpretacija, vrlo je korisno imati kontinuiran, trajan odnos sa njima. Prateći interese i stil izvještavanja pojedinih medijskih kuća i pojedinih novinara, a zatim surađujući sa njima tokom vremena na upoznavanju sa pitanjima na koja se vaš rad fokusira, pomoći će im da shvate temu i razumiju mogućnosti koje nudi. Tipično, novinari će napredovati od početne želje da se fokusiraju na priče o starim ljudima koji žive napušteni, u siromaštvu i lošem zdravlju do razumijevanja da je starije doba društveni konstrukt, da su stariji ljudi najrazličitija grupa u društvu i da izvještavaju o aktivnom starenju i doprinosima koje stariji ljudi daju društvu za originalnije i zanimljivije priče. Naravno, učinkovit rad sa novinarima znači i sigurnost da se informacije koje dobiju zasnivaju na provjerljivim dokazima, ali i da je poruka jasna, lako prenosiva i snažna, tako da privlači pažnju najšire publike.

### **Posebna pitanja koja se rješavaju kroz implementaciju malih lokalnih projekata**

Organizacije koje sprovode mikrosubvencije identificirale su i adresirale određeni broj specifičnih pitanja koja utiču na socijalno uključivanje starijih ljudi, dok su istovremeno pokazivale prednosti angažiranja u zajednici, izgradnje lokalnih partnerstava i traženje uspostavljanja dobrih, dugotrajnih odnosa sa medijskim profesionalcima. Neke od naučenih lekcija uključuju:

**Lokalni akteri i umrežavanje:** Izgradnja lokalnih partnerstava sa relevantnim akterima u zajednici (zdravstvene i socijalne ustanove, škole, organizacije civilnog društva, kulturne institucije itd.) je ključna za uspješne inicijative ove vrste, a to uključuje i važnost povezivanja sa lokalnom upravom. Čak i u slučajevima kada lokalna samouprava ne može odmah osigurati dodatna sredstva za projekt ili inicijativu, vrijedi ih detaljno informirati o aktivnostima, ciljevima, partnerima i budućoj perspektivi inicijative. Sa jedne strane, ovo je način da se potencijalno dobije buduće financiranje, posebno ako rezultati projekata pokazuju opipljivu korist za zajednicu - uključujući uštedu u lokalnom budžetu - ali



ona također može proizvesti sve vrste podrške koja nije strogo financijska, ali može značajno doprinijeti kvaliteti ili održivosti rada. Takvi oblici podrške mogu uključivati pružanje besplatnih prostorija ili prijevoz za različite događaje u projektu, ali i upoznavanje sa aktivnostima i rezultatima projekta, upoznavanje sa stručnošću i vještinama demonstriranim u projektu čini da je vjerojatnije da lokalna uprava organizaciju civilnog društva vidi kao poželjnog partnera u budućim aktivnostima vezanim za socijalno uključivanje starijih osoba. Budući da se lokalne vlasti prijavljuju i za sredstva iz različitih nacionalnih i međunarodnih izvora, veoma je vrijedno imati pouzdanu organizaciju da djeluje kao dokazani izvor stručnosti. Uspješan projekt u zajednici i osiguravanje da zajednica prepoznaje svoje uspjehe je preduvjet za poboljšanu socijalnu koheziju i razvoj zajednice jer "ništa ne uspijeva kao uspjeh".

**Raznolikost partnerstva:** Implementacija ovih malih projekata pokazala je da ne postoje ograničenja za partnerstvo sa organizacijama sa različitim primarnim fokusom i različitim nivoima funkcioniranja. Postoji široka raznolikost organizacija koje rade na različitim aspektima uključenosti za različite grupe, a partnerstvo sa organizacijama sa sličnim, ali ne i identičnim fokusom je dobar način za umnožavanje resursa, dosezanje šire javnosti i intenziviranje vaše poruke. Socijalna uključenost starijih ljudi ima mnogo elemenata jer leži na presijeku zdravlja, ljudskih prava, učenja, roda, socijalne zaštite i drugih koncepata i kao takva je tema sa prirodnim vezama sa mnogim različitim grupama stanovništva. Partnerstvo sa organizacijama koje su fokusirane na osobe sa invaliditetom ili na žene, mogu proizvesti mnoge pozitivne efekte, kao što partnerstvo sa organizacijama koje se fokusiraju na rad sa djecom mogu proizvesti zanimljive ideje i koncepte za međugeneracijsku razmjenu i suradnju. Međugeneracijska solidarnost je snažan agent za socijalnu koheziju, a nekoliko lokalnih projekata provedenih pod okriljem TASIOP projekta su pokazali odlične rezultate u uparivanju starijih osoba sa adolescentima ili tinejdžerima u različitim kontekstima, od debatnih klubova do razmjene praktičnih vještina i znanja. Sa druge strane, partnerstvo sa organizacijama sa posebnim fokusom pomaže da se istaknu pitanja važna za starije ljude koja bi se inače mogli zanemariti: rodna komponenta starenja, ili pitanja dostupnosti koja mogu utjecati na dio starijih generacija, a koja dolaze u fokus kada se radi zajedno sa organizacijama u kojima se daje prioritet osobama sa invaliditetom.

**Rad sa određenim grupama starijih osoba:** Također je važno imati na umu da rad na socijalnom uključivanju starijih osoba iz određenih grupa u društvu nosi svoj vlastiti skup posebnih izazova. Stariji ljudi su veoma heterogena populacija, sa više različitosti u sebi nego bilo koja druga starosna grupa. Na primjer, na starije romske osobe se uglavnom ne fokusira kao na specifičnu grupu od strane organizacija koje rade sa Romima ili organizacija koje rade sa starijim osobama. Ovaj projekt je pomogao da se fokusira na njihova pitanja. Rad na socijalnoj uključenosti sa starijim Romima je složenije pitanje zbog niza izazova i ranjivosti koje se odnose na ovu populaciju. U cijeloj regiji Romi općenito imaju niži očekivani životni vijek i nižu kvalitetu života, dok je njihova socijalna uključenost na općenito nižem nivou u odnosu na one njihovih vršnjaka. Jedan od načina za rješavanje ovog pitanja je svakako težiti ka raznovrsnijim programima i inicijativama za socijalno uključivanje u kojima se prepoznaju i planiraju različite potrebe različitih grupa u starijoj populaciji. To će povećati raznolikost i sačuvati više kulturne baštine ove regije.

**Udaljena i ruralna područja:** U udaljenim i ruralnim područjima poseban naglasak je na pitanju dostupnosti usluga zdravstvene i socijalne zaštite za starije osobe zbog različitih faktora kao što su niska gustoća naseljenosti, udaljenost, postojanje javnog prijevoza, vremenski uvjeti itd. Provedeni projekti u takvim oblastima doprinijeli su povećanju svijesti na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou o ovim pitanjima, ali su također pomogli da ove usluge postanu pristupačnije u područjima gdje su projekti implementirani. Promoviranje grupa za samopomoć i drugih oblika samoorganizacije i podrške među starijim osobama u svim zajednicama osiguralo je da starije osobe koje žive u pojedinačnim domaćinstvima ili sa starijim supružnikom, bez bliskih rođaka, pripadaju grupi koja komunicira - i susreće se - na redovnoj osnovi. Kako ovo značajno doprinosi povećanoj socijalnoj uključenosti i smanjuje rizik od usamljenosti i depresije, tako se može osigurati da su osobe kojima je potrebna hitna ili složenija

medicinska pomoć bolje povezane sa pružateljima zdravstvenih usluga. Stariji ljudi su također osnaženi i aktivniji kroz ove inicijative. Osigurati da grupe za samopomoć za starije osobe održavaju redovne kontakte sa zdravstvenim osobljem koje se može upozoriti u slučajevima kada je jedan od članova nedostižan je prijeko potrebna sigurnosna mreža za najugroženije i izolirane članove.

**Neformalni negovatelji:** Drugo pitanje koje je pokrenuto je koliko je važno osigurati priznavanje rada neformalnih negovatelja i identificirati najbolje načine da im se pruži podrška u njihovom radu. Neformalni negovatelji rade veoma zahtjevan posao i važno je da osim brige o drugima, brinu i sami za sebe. Potreba za neinstitucionalnim uslugama za starije osobe je veća od kapaciteta pružatelja javnih usluga svugdje, čak i u urbanim područjima u regiji i stoga su neformalni pružatelji skrbi ključni element u životima starijih ljudi, koji ne služe samo za podršku njihovoj boljoj uključenosti u zajednicama, već i u očuvanju njihovog dostojanstva u starijoj dobi i zadovoljavanju mnogih osnovnih potreba. Međutim, očigledno je da je rad neformalnih negovatelja gotovo univerzalno nedovoljno prepoznatljiv sa oskudnim podacima o njegovim koristima za porodice i zajednice, kao i uštedama za društvo u cjelini i kao rezultat toga, mnogi neformalni negovatelji su lišeni bilo kakve podrške. Kreiranje programa obuke i pružanje redovne obuke za neformalne negovatelje (članove porodice, rodbinu, susjede) je dobar prvi korak i organiziranje daljnje podrške, kao što su grupe za samopomoć i forumi te pružanje usluga odmora će znatno doprinijeti smanjenju stresa koji neformalni negovatelji proživljavaju, povećavajući kvalitetu usluga koje pružaju i smanjujući rizik od ozljeda i za njih i za starije osobe koje podržavaju. Stvaranje projekata koji bi se fokusirali na neformalne pružatelje usluga, pružanje obuke, mogućnosti za izgradnju kapaciteta i različite usluge će biti veoma korisno u budućnosti.

**Međugeneracijska suradnja i razmjena:** Socijalna uključenost starijih osoba ovisi o odnosima sa drugim generacijama. Provedeni projekti pokazali su da je promicanje međugeneracijske solidarnosti bitno u razvoju društva jednakih, u kojem će sve generacije imati jednake mogućnosti, a razmjena između generacija osigurati će da nitko ne bude ostavljen. Međutim, osiguranje kontinuiranih i plodnih aktivnosti uz ravnopravno uključivanje predstavnika starijih i mlađih generacija zahtijeva unaprijed pažljivo planiranje. Posebno je važno osigurati kontinuiranu motivaciju predstavnika djece/tinejdžera i u tom smislu jedan od očiglednih načina je partnerstvo sa školama u zajednici. Opet, škole imaju veću vjerojatnoću da učestvuju u takvim partnerstvima ako je jasno koje su koristi od planiranih aktivnosti za djecu, za starije osobe, nastavnike, kao i za same škole. To zahtijeva poznavanje prioriteta koje škole imaju u svom radu, kao i fleksibilnost i trud koji se ulaže u stvaranje zajedničkog kalendara događaja sa partnerskim školama.

**Digitalna uključenost:** U eri brzog razvoja digitalnih i informacionih tehnologija, i povećane dostupnosti različitih usluga i sadržaja putem digitalnih sredstava, postoje novi i jednostavniji načini pristupa starijim osobama, ali postoji i rizik da neke starije osobe budu potpuno isključene iz usluga i društva. Kroz provedene projekte pokazalo se da je za mnoge starije osobe učenje o korištenju modernih računala, tableta, pametnih telefona i Interneta vrlo poželjna vještina i da je to aktivnost koja može kombinirati međugeneracijsku suradnju i razmjenu sa cjeloživotnim učenjem. Organiziranje zajedničkih radionica za starije i mlađe generacije u kojima su informativne vještine u središtu pažnje je dobar način da se osigura suradnja i prijenos vještina. U isto vrijeme, pokazalo se da za starije ljude okruženje za učenje ima veoma pozitivan psihološki učinak. U kontekstu gdje je učenje informativnih vještina dio strukturiranog obrazovnog procesa koji uključuje obučene instruktore, stariji ljudi pokazali su ne samo veliko zanimanje za učenje - i pomažu drugima da uče, na primjer, izradom pisanog vodiča za druge starije osobe u jednom od projekata – već su i potvrdili da je za njih ovo pozitivno i inspirativno okruženje koje je doprinijelo povećanju njihovih društvenih kontakata i aktivnosti. Obzirom na to da se stariji ljudi često suočavaju sa osobnim gubicima (prijatelji, supružnici itd.), to je način da se uspostave i održe novi društveni kontakti. Postoji predrasuda o starijim osobama koje nisu u stanju ili nisu voljne učiti. Ovi projekti su pokazali da nisu samo sposobni i voljni, već i veoma motivirani da usvoje nova znanja i vještine i da ih prenesu svojim vršnjacima. Zadnja stvar koju treba imati na umu je da za “računalne tečajeve” postoji



vrlo odlučujuća razlika u tome da li su oni besplatni ili se naplaćuju. Ponovo je potvrđeno da su stariji ljudi veoma motivirani da uče i prošire svoje znanje i vještine, da iskustva učenja pozitivno utječu na njihovu društvenu aktivnost i uključenost, ali da je plaćanje za predavanja/radionice često prepreka koju mnogi od njih ne mogu proći. Za mnoge starije osobe u regiji situacija sa prihodima je takva da su često prisiljeni birati između adekvatne prehrane i pristupa kulturnom i društvenom životu.

Kroz nekoliko projekata stariji ljudi su proizvodili ukrasne predmete i suvenire, a to su početni koraci ka inicijativama socijalnog poduzetništva koje mogu dovesti do bolje financijske sigurnosti u starijoj dobi. Budući da je siromaštvo jedan od glavnih pokazatelja socijalne isključenosti, takve inicijative unapređuju socijalno uključivanje starijih ljudi i vode ka očuvanju njihovog dostojanstva.

### **Budući planovi**

Nastavak zagovaranja za bolju socijalnu uključenost starijih osoba na Zapadnom Balkanu kroz jačanje organizacija civilnog društva i, što je još važnije, kroz osnaživanje starijih žena i muškaraca da budu ravnopravni i aktivni članovi društva. Tri godine provedbe projekta pokazale su da postoje mnoge praznine koje treba riješiti i teme kojima će se mreže u regiji baviti. Veoma važna tema je međugeneracijska solidarnost, jer je potreba za njenim razvojem mnogo više očigledna u toku implementacije projekta. Međugeneracijska razmjena je važan element društvene kohezije, ali se često pogrešno shvaća kao koncept. Sljedeća važna tema je podrška neformalnim njegovateljima, čiji je doprinos nedovoljno prepoznat u regiji, a usluge podrške, obrazovanja i prevencije sindroma burnout-a nedostaju svuda, ostavljajući neformalne njegovatelje da se sami nose sa tim. Usluge kao što su usluga odmora, grupe za samopomoć i obrazovanje, uz pomoć civilnog društva, dale bi dug put ka podršci ovoj populaciji koja pruža bitan, ali nevidljiv doprinos društvu. Još jedna tema koja je nedovoljno prepoznata je demencija, kao i ljudska prava starijih osoba sa dijagnozom demencije. Ne treba zaboraviti digitalno uključivanje starijih ljudi - u eri brzog razvoja digitalnih i informacionih tehnologija, neki stariji ljudi su u opasnosti da budu isključeni iz usluga i ljudskih prava.

To otvara mogućnosti za suradnju između nacionalnih mreža i izgradnju sinergija i komplementarnih kapaciteta ovih mreža kako bi se dodatno povećao nivo kvalitete i efikasnosti zagovaranja za i sa starijim osobama u regiji. Ovo zagovaranje će imati dva glavna cilja: jedan je da motivira starije ljude da postanu aktivni članovi društva i zagovaraju teme od značaja za njih. Drugi je zagovaranje u ime onih koji su funkcionalno zavisni ili žive u siromaštvu, kako bi se osiguralo da dostojanstveno starenje predstavlja obavezu za društvo. To je jedini način da se izgradi „Društvo za sve generacije“.

## Primjeri dobre prakse - Srbija

Od 25 primljenih aplikacija, 12 projekata je odabrano za pružanje podrške

### AMITY

#### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Podrška socijalnom uključivanju starijih građana Novog Beograda"*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Općina Novi Beograd*
- *Razdoblje Vrijeme: 1. novembar 2017. - 31. august 2018.*
- *Kontekst: Gradska Općina Novi Beograd je početkom 2017. godine otvorila Centar za brigu o starijim osobama, djeci i osobama sa invaliditetom, sa samo jednim zaposlenim, u kojem se sadržaj tek treba osmisliti. Iste godine „Prijateljstvo“ je provelo istraživanje o potrebama starijih kućanstava u Novom Beogradu, koje je pokazalo koji su glavni problemi tih ljudi i kako ih se može ublažiti.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.698,84 Eura*

#### Ciljna skupina

Stariji ljudi koji žive u starijim kućanstvima u Novom Beogradu, oni koji žive sami, i učenici osnovnih škola od 10 do 12 godina iz Novog Beograda, koji odrastaju u obiteljima bez baka i djedova.

#### Problem kojim se projekt bavi

Projekt se bavi nekim od ključnih potreba starijih osoba iz starijih kućanstava u Novom Beogradu identificiranim tijekom istraživanja 2017. godine: potrebna je specijalizirana savjetodavna služba za starije osobe, gdje mogu biti informirane o svim važnim stvarima za njih na jednom mjestu; savjetodavna podrška neformalnim skrbnicima starijih osoba, bilo da su sami stariji ljudi ili su osobe mlađe od 65 godina; smanjiti jaz između generacija, jer čak 73% starijih osoba kaže da su starije osobe žrtve diskriminacije.

#### Ciljevi projekta

Opći cilj projekta je doprinijeti povećanju socijalne uključenosti starijih osoba iz starijih kućanstava u Novom Beogradu u život lokalne zajednice.

Specifični ciljevi su:

1. Smanjenje jaza između generacija učenika 4. razreda osnovnih škola i generacija starijih od 65 godina iz starijih domaćinstava Novog Beograda kroz provedbu radionica koje će doprinijeti boljem razumijevanju i prihvaćanju među generacijama, čime će se smanjiti stereotipi i predrasude protiv starijih ljudi.
2. Povećanje kvalitete života starijih osoba koje imaju problema i izazove sa kojima će se lakše nositi nakon savjetodavno-obrazovne i terapijske podrške stručnjaka u području socijalne, obiteljsko-pravne i zdravstvene zaštite.

#### Glavne aktivnosti

30 radionica „Susreti generacija“, na kojima je sudjelovalo 95 djece, mladih i starijih osoba. Kroz strukturirane zajedničke aktivnosti, sudionici su poboljšali međusobno razumijevanje i prihvaćanje te doprinijeli stvaranju snažnijih društvenih odnosa između generacija. Učili su jedni od drugih, zajedno su stekli nova znanja i nove vještine, družili su se. Na svakoj radionici polaznici bi najprije raspravljali o nekim temama (npr. Koje se dječje igre se igraju danas i koje su se igrale prije 60-70 godina ?, Kako su djeca tada provodila svoje zimske / ljetne praznike i kako danas?) na izradi ručno izrađenih predmeta, crtanju, slikanju ...

Osnovano je Savjetovalište za starije osobe i njihove neformalne skrbnike, a tijekom projektnog ciklusa pružili smo usluge 88 korisnika. Stariji ljudi su uglavnom govorili o svojim finansijskim problemima, zatim o nasilju, poremećenim obiteljskim odnosima, savjetima vezanim za posao, kako pristupiti uslugama ... Skrbnici starijih osoba bili su zainteresirani za pitanja brige o svojim bolesnim članovima obitelji i ostvarivanju prava na području socijalne ili zdravstvene zaštite.

### Ishodi i naučene lekcije

Projekt je pridonio poboljšanju znanja ili stjecanju novih znanja djece, starijih osoba i neformalnih skrbnika starijih osoba. Citati: "U početku sam se bojao toliko starijih ljudi, i bojao sam se da će mi biti dosadno, a onda sam jedva čekao četvrtak i novi sastanak sa njima. Znao sam da ću čuti nešto novo i naučiti nešto ..." (Dejan, učenik); "Svaki susret sa malim prijateljima mi se svidio i svaki put sam pravila kolače prije dolaska (na radionicu). Uvijek sam bila sigurna da će djeca voljeti moje kolače i hvaliti ih ..." (baka Miljana); "Iako sam prvi put u životu sudjelovala u dekoracijskoj radionici, nisam se obeshrabrila jer je to bio prvi put i za malog Nikolu. Oboje smo pokušali svladati tu novu tehniku i uspjeli smo." (Baka Nadežda); "Saznala sam zašto je važno dati mjesto u javnom prijevozu baki ili djedu sa štapom" (Anica, učenica). Izrađeno je više od 180 ručno izrađenih ukrasnih predmeta i sada su izloženi na policama ureda lokalne zajednice.

Aktivnosti su mogle biti više promovirane u medijima, ali politički kontekst i mogućnosti u lokalnoj zajednici to nisu dopuštale. Istovremeno, povlačenje Doma zdravlja i Centra za socijalnu skrb Novog Beograda iz učešća u aktivnostima bio je još jedan izazov, koji je kompenziran kroz dobrovoljni angažman „Prijateljstva“.





## Preporuke

Kako bi se uspostavila suradnja sa školom u lokalnoj zajednici važno je ukazati na koristi od planiranih aktivnosti za djecu, starije osobe i za školu. Važno je da organizacije civilnog društva budu fleksibilne u planiranju dinamike i sadržaja aktivnosti te u prilagođavanju školskom kalendaru.

Poželjno je organizirati sastanke jednom tjedno u trajanju od jednog sata. Poželjno je osvježenje za sudionike, jer djeca uglavnom pohađaju radionice nakon škole.

Preporučuje se da u jednoj radionici ne bude više od 14 sudionika (isti broj djece i starijih osoba). Preduvjet za uspjeh takvih programa je interes učitelja koji prate djecu na aktivnosti, jer djeluju kao motivatori za sudionike.

Za starije osobe i njihove neformalne skrbnike, ključna je potreba za komunikacijom i razumijevanjem, čak i ako im ne možemo konkretno pomoći.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: „Radionica nevidljivih“ -*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Beogradske općine Zvezdara, Stari grad, Voždovac, Savski venac, Vračar*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Kontekst: Starije osobe su izložene posebno visokom riziku od izolacije, jer u sadašnjem sustavu usluga imaju na raspolaganju samo tradicionalne i nedovoljne resurse sustava, sustava koji nije usklađen sa potrebama ljudi kojima treba služiti. Može zadovoljiti njihove osnovne potrebe, ali ne i njihove specifične potrebe. Jedna od tih potreba je potreba da se sposobnosti i talenti afirmiraju u ohrabrujućem grupnom ambijentu gdje pojedinci mogu zadovoljiti svoje potrebe za druženjem, dokazati se kroz rad i razviti svoje interese i vještine.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Neposredna ciljna skupina su stariji ljudi bez obzira na spol, vjeru ili etničku pripadnost i bez gornje granice njihove dobi. Neizravni korisnici projekta su njihove obitelji, supružnici, djeca, mladi ljudi iz Beograda i zajednice

### Problem kojim se projekt bavi

Nastojali smo predstaviti javnosti koncept starih i aktivnih starijih osoba, te uspostaviti primjer dobre prakse za pružanje trenutne nepostojeće podrške i pomoći starijim osobama: motivirati ih da budu aktivni, nastave koristiti svoje vještine i razviju nove, da budu prepoznati u javnosti, pomoći im u izlaganju i prodaji njihovih proizvoda i omogućiti im da na taj način ojačaju. Bilo je važno poslati poruku o pozitivnosti drugim ljudima, o važnosti aktivnog djelovanja, o kapacitetu starijih ljudi koji imaju potrebu da prepoznaju sebe, kao i da ih drugi prepoznaju.



### Ciljevi projekta

- Razvijanje održivog, djelotvornog modela za prijenos vještina, znanja i kapaciteta starijih generacija i na taj način izgraditi most između generacija koji će olakšati razmjenu ideja i suradnju, stvoriti mogućnosti za socijalizaciju, razumijevanje i stvaranje društvenih veza između generacija koje će se moći ponoviti u drugim zajednicama.
- Izlažući svoje radove, stariji ljudi će sudjelovati u različitim javnim, humanitarnim i kulturnim događajima u zajednici koji će pridonijeti smanjenju njihove socijalne isključenosti i marginalizacije, kao i izgradnji njihovog novog identiteta u starijoj dobi.
- Međugeneracijska suradnja kroz razmjenu ideja, znanja i vještina sa mlađim generacijama.



## Glavne aktivnosti

- Projekt „Radionica nevidljivih“ usmjeren na aktivaciju, psihosocijalnu potporu, obrazovanje i ekonomsko osnaživanje starijih osoba kroz njihov rad u radionicama – prodajnim prostorima i kroz stvaranje ručno izrađenih dekorativnih i umjetničkih predmeta. Prostor je promoviran i postao je prepoznatljiv kao mjesto za druženje starijih ljudi koji su kreativni, vješti i željni rada. Održane su sljedeće aktivnosti: stvaranje skupine talentiranih starijih osoba; kreiranje karte kapaciteta, nedostajućih vještina; pružanje potrebne opreme, materijala, prostora; obrazovanje i međusobno obrazovanje sudionika; približavanje tržištu i medijima.

## Ishodi i naučene lekcije

Stvaranje aktivnog popisa zainteresiranih starijih osoba za aktivnosti u klubovima i za prodaju predmeta koje sami stvaraju i mreža za suradnju sa drugim organizacijama civilnog društva i privatnim sektorom. Ukupno je organizirano 17 radionica sa 129 starijih osoba. Osim toga, organizirane su tematske međugeneracijske radionice na različite datume (kao što su Međunarodni dan žena, Uskrs, Svjetski dan svjesnosti zlostavljanja starijih...). Radionice su često posjećivala djeca sa svojim roditeljima i djedovima i bakama te sudjelovala u izradi ukrasnih predmeta (čestitke, tekstilna srca, dekorativna jaja...) koje su ponijeli sa sobom kući. Ukupno je bilo više od 150 sudionika.



Projekt je stvorio održivi model koji se može koristiti za intervenciju, kao i prevenciju u odnosu na socijalnu isključenost starijih osoba kroz aktivaciju socijalizacije i cjeloživotnog

učenja. Starije osobe sa talentom imale su koristi od mentorstva i interaktivnosti projekta dokazujući da su željne aktivnosti u starijoj dobi i promicale su aktivno starenje u zajednici. Projekt je također radio na ekonomskom jačanju starijih osoba kroz izložbu i prodaju njihovog rada, što se uglavnom ignorira u većini programa socijalne zaštite. „Radionica nevidljivih“ doprinijela je i poboljšanoj, pozitivnoj slici starijih osoba i njihovih sposobnosti, kao i nezaposlenima srednjih godina koji su se spontano uključili u projekt.

## Preporuke

Važno je identificirati predmete koji se dobro prodaju na tržištu ručno izrađenih predmeta i osigurati da je kvaliteta predmeta izrađenih u radionicama na istoj razini. Ima smisla napraviti duži popis potencijalnih stavki koje se mogu izraditi i prodati, a zatim suziti u skladu sa kapacitetima i datumima na koje će se stavke prodavati (u vezi sa događajima u zajednici)

Proračun za projekt bio je mali pa je uspostavljanje stalnog radioničkog i prodajnog prostora bilo nemoguće. Stoga smo koristili raspoložive prostore u prijateljskim organizacijama civilnog društva. Međutim, vjerujemo da je posjedovanje trajnog prostora koji će zajednici sa vremenom postati prepoznatljiv dugoročno važnije.

Važno je prepoznati da „nevidljivi“ često imaju problema sa motivacijom i da ih treba stalno podržavati.

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Socijalna uključenost starijih osoba*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Općina Kragujevac*
- *Vremenski period: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Kontekst: Prema istraživanju iz 2017. godine računalo je koristilo samo 28,8% žena i 39,9% muškaraca u dobi od 65 do 74 godine u posljednja 3 mjeseca, što je manje od polovice dobne skupine od 25 do 54 godine.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina su stariji ljudi iz Općine Kragujevac zainteresirani za stjecanje osnovnih računalnih znanja i vještina. Za starije osobe, digitalne tehnologije su često nedostupne zajedno sa informacijama i uslugama koje su dostupne samo na internetskim stranicama.

### Problem kojim se projekt bavi

Stariji ljudi su imali priliku poboljšati svoje računalne vještine i znanje, a time i poboljšati pristup informacijama, uslugama, različitim web-mjestima i mobilnim aplikacijama. To im je omogućilo da bolje komuniciraju sa svojim prijateljima i članovima obitelji putem Skypea, Facebooka, Vibera, e-pošte, besplatno. Osim toga to je poboljšalo njihov pristup informacijama i uslugama kao što su e-bankarstvo, e- uprava, zakazivanje medicinskih termina itd.



### Ciljevi projekta

Opći cilj je poboljšanje kvalitete života starijih osoba u Općini Kragujevac kroz cjeloživotno učenje. Specifični cilj je poboljšanje kompetencija starijih osoba u korištenju digitalnih tehnologija.

### Glavne aktivnosti

Četiri desetotjedna tečaja - svaki tečaj organiziran je za 12 polaznika

Stvaranje, objavljivanje i promicanje Smjernica za upotrebu računala i Interneta uz aktivno sudjelovanje starijih osoba u tečajevima.

Posebno je važno istaknuti da su promjene u ovoj oblasti vrlo brze i relativno nove, pa bi obrazovanje trebalo što više uzeti u obzir.

Računalni tečajevi podržavaju veću uključenost starijih osoba u društveni život jer ovaj projekt potiče cjeloživotno učenje. Smanjenje socijalne izolacije zahtijeva značajne angažmane i društvena iskustva, a ključna vrijednost digitalnih tehnologija je njezina sposobnost povezivanja ljudi i zajednica.



## Ishodi i naučene lekcije

- Poboljšana kvaliteta života starijih osoba u Općini Kragujevac
- Poticanje i promicanje cjeloživotnog učenja
- Poboljšani pristup informacijama i uslugama na Internetu
- Poboljšana socijalna uključenost

Sudionici su pohvalili ugodnu atmosferu tijekom tečajeva, kao i predavača koji je pružio veliku podršku. Najveći izazov u projektu je bio što se za tečajeve prijavio veći broj starijih osoba nego što je planirano. To je riješeno kreiranjem lista čekanja.

## Preporuke

Prije svega, potrebno je povezati se sa organizacijama starijih osoba i promovirati projekt. Projekt je pokazao da postoji značajan i rastući interes za stjecanje računalnih vještina među starijim osobama. No, u isto vrijeme, jesu li tečajevi besplatni ili ne, za mnoge je to odlučujući čimbenik zbog niskih prihoda. Stoga bi tečajevi trebali biti pažljivo osmišljeni kako bi se zadovoljile potrebe starijih osoba u području digitalne pismenosti, ali i kako bi se osigurala ugodna atmosfera i strpljivi predavači koji pružaju podršku, te bi trebali biti besplatni kako bi bili dostupni. Dobro osmišljene smjernice za korištenje računala i Interneta, napravljene uz sudjelovanje starijih osoba, izvrstan su dodatak.

## Citati:

### *Tečaj računala*

„ To je bilo mnogo više od računalnog tečaja. Bila je to prilika za druženje i socijalizaciju“

*Milica , korisnik*

### *Promicanje Smjernica za upotrebu računala i Interneta*

„Koristeći Smjernice, mogu učiti zajedno sa mojim unucima.“

*Slobodan, korisnik*





### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Poboljšanje kvalitete života starijih osoba koje žive u svom prirodnom okruženju kroz poboljšanje kvalitete formalne i neformalne podrške*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Beograd*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Ukupni proračun projekta: 579.000 RSD (4.856,98 Eura)*

### Ciljna skupina

Općenito govoreći, ciljna skupina projekta su sve osobe starije od 65 godina koje mogu imati potrebu za formalnom uslugom kućne njege ili njegu koju pružaju neformalni pružatelji skrbi, ali primarni cilj su stariji ljudi koji primaju službene usluge kućne njege, kao i njihovi neformalni pružatelji skrbi.

### Problem kojim se projekt bavi

U usporedbi sa ostatkom Srbije, usluge socijalne zaštite u Beogradu su bolje razvijene. Unatoč tome, postojeće usluge još uvijek nisu dovoljne za postojeće potrebe. Kao što trenutne projekcije upućuju na to da će potreba rasti, tako i kapaciteti službi socijalne zaštite moraju rasti. Stoga ovaj projekt ima za cilj povećati kapacitet sustava socijalne zaštite za pružanje obuke gerontološkim skrbnicima, kao i za povećanje kapaciteta neformalnih pružatelja skrbi.

### Ciljevi projekta

- Akreditiranjem programa osposobljavanja za gerontološke skrbnike projekt će pridonijeti većoj dostupnosti usluge i povećanom broju gerontoloških skrbnika, što će poboljšati usluge kućne njege kao i kvalitetu života starijih osoba i njihovih obitelji.
- Uspostaviti će se program obuke sa neformalnim njegovateljima koji će doprinijeti poboljšanju njihove sposobnosti, smanjiti njihov stres i rizik od ozljeda (kao i rizik od ozljeda među starijim ljudima koji primaju skrb) i rizik od zlostavljanja starijih koje su počinili neformalni njegovatelji. Provedba obuke također će uključivati osnivanje grupa za samopomoć za neformalne pružatelje skrbi.

### Glavne aktivnosti

- Izrada akreditiranog kurikuluma obuke za gerontološke skrbnike
- Prikupiti potrebne materijale, sintetizirati ih u nastavni plan i program dostaviti Republičkom zavodu za socijalnu zaštitu na akreditaciju
- Izrada programa obuke za neformalne pružatelje skrbi
- Identificiranje i analiza potrebnih materijala i izrada kurikuluma
- Organiziranje obuke za neformalne pružatelje skrbi
- Odabir neformalnih pružatelja skrbi i organiziranje obuke na temelju kurikulumu.

Aktivnosti su u skladu s prioritetima sustava socijalne zaštite u Srbiji i Strategijom razvoja socijalne zaštite, sa naglaskom na izvaninstitucionalne usluge i podršku za život u preferiranom prirodnom okruženju. Pružanje skrbi kod kuće starijim korisnicima pomaže im u njihovim svakodnevnim aktivnostima i omogućuje im neovisno funkcioniranje. Međutim, takve usluge nisu dovoljno dostupne u odnosu na postojeću potrebu, što je potvrđeno dugim listama čekanja. To je dijelom posljedica nedovoljnog broja certificiranih gerontoloških skrbnika koji su dobili akreditiranu obuku.

Sa druge strane, mnoga istraživanja pokazuju da neformalni skrbnici često ne razumiju potrebe starijih osoba, ne razumiju njihove probleme i kao rezultat toga ne zadovoljavaju njihove potrebe, čak ih zanemarujući ili zlostavljajući.

Stvaranje akreditiranog kurikuluma za osposobljavanje gerontoloških skrbnika pridonijeti će povećanju broja gerontoloških skrbnika koji su na raspolaganju starijim osobama kojima je potrebna ta usluga. Istovremeno, izrada kurikuluma za izobrazbu za neformalne pružatelje skrbi poboljšat će kapacitete neformalnih pružatelja skrbi, povećati njihovu sposobnost razumijevanja potreba i bolje skrbi za starije osobe.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Izrađen je kurikulum za osposobljavanje gerontoloških skrbnika koji je predan na akreditaciju Institutu za socijalnu zaštitu. Nastavni plan i program za osposobljavanje neformalnih pružatelja skrbi izrađen je sa ciljem poboljšanja vještina pružatelja skrbi, smanjenja stresa i izgaranja, smanjenja rizika od ozljeda na obje strane i rizika od zlostavljanja starijih osoba. Obje aktivnosti su išle kako je planirano i izvedene su kako je planirano.

Najveći izazov vezan uz projekt bio je analiza i sistematizacija relevantne literature. Znanstveni i stručni materijali na srpskom jeziku vrlo su rijetki, ali literature na drugim jezicima ima u izobilju. Stoga je bilo teško proći kroz sve dostupne informacije i materijale, rangirati ih prema njihovoj važnosti i klasificirati najznačajniji element kako bi se osiguralo da su uključeni u konačne verzije dva kurikuluma.

### **Preporuke**

Preporuka za ostale organizacije civilnog društva je da prije početka provedbe projekta uvijek napravite temeljitu analizu potreba ciljane zajednice. Ako projekt koji planiraju nije relevantan u odabranoj zajednici, ako se njegovi ciljevi ne podudaraju sa potrebama zajednice, bolje je nastaviti prilagođavati projekt kako bi se zadovoljile realne potrebe prije početka provedbe.

Budući da je potreba za izvaninstitucionalnim uslugama veća od kapaciteta postojećih usluga svugdje u Srbiji, potičemo organizacije da kreiraju projekte na temelju našeg primjera i da nas kontaktiraju za savjet ako je to potrebno. Stvaranje kurikuluma za obuku često može biti dobra osnova za neki budući projekt. Dobro izvršena procjena potreba je ključna - osigurava da se ostatak projekta temelji na čvrstim temeljima.

Važan je sustavan pristup - to smo naučili analizom dostupne literature i materijala, ali je to potvrđeno i kroz sve ostale aktivnosti.

Usredotočenost na ciljeve i važnost projekta - motivacija je važna, posebno u vrijeme kada se radno opterećenje čini nepremostivim. Pomaže svaki dan imati u fokusu potrebe ciljne skupine.

## LUŽNIČKE RUKOTVORINE ŽEC

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: „Dozvolite nam da budemo vidljivi“*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Općina Babušnica*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Kontekst: Babušnica je klasificirana kao jedna od depriviranih općina sa vrlo niskim životnim standardom i visokom stopom siromaštva. Infrastruktura je vrlo nerazvijena pa su sela teško dostupna, a zimi je njihova populacija potpuno izolirana. 90% stanovništva je starije od 75 godina, a gotovo svako treće kućanstvo čini samo jedna starija osoba koja živi sama. Institucije lokalne uprave i socijalne skrbi ne mogu zadovoljiti sve potrebe za uslugama socijalne zaštite i nisu prisutne u udaljenim područjima. Lužničke rukotvorine “ŽEC” je licencirana za pružanje usluga u kući i svakodnevno je u izravnom kontaktu sa mnogim starijim osobama.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.979 Eura*

### Ciljna skupina

- Starije žene koje žive u ruralnim područjima blizu državne granice, koje žive u teškim uvjetima: napuštene kuće, loše zdravlje, neadekvatan pristup zdravstvenoj skrbi, socijalno isključene, žive same i na udaljenim mjestima.
- Učenici osnovnih škola.

### Problem kojim se projekt bavi

Stariji se ljudi izoliraju, misleći da su beskorisni i nevažni za svoju obitelj i zajednicu. Društvo nije ljubazno prema njima, osobito prema starijim ženama, pa se povlače i nastoje ostati u kući, živeći monotone živote misleći da je njihovo vrijeme prošlo. Starije žene, međutim, imaju mnogo znanja i vještina, desetljećima su sačuvale običaje i tradiciju, a sada ih nemaju kome podijeliti. U isto vrijeme mlađi ljudi nisu svjesni problema sa kojima se suočavaju starije osobe i nemaju dovoljno znanja o običajima i tradiciji dijela zemlje u kojoj žive.



### Ciljevi projekta

Rješavanje problema isključivanja starijih osoba iz društva.

Učiniti starije žene socijaliziranijima, aktivnijima, priznatima za svoj društveni doprinos, osnaženima i vidljivima kroz:

- Aktivno sudjelovanje u događajima u zajednici
- Socijalizaciju sa svojim vršnjacima
- Dijeljenjem svojih iskustva sa mlađim ljudima
- Pomoć starijim osobama u ruralnim područjima
- Organiziranu posjetu liječnika
- Potrebnu hranu i lijekove isporučene od strane volontera



## Glavne aktivnosti

Procjena potreba na terenu i mapiranje 30 starijih žena. Organizirane su četiri radionice u osnovnim školama u Babušnici kako bi se studenti upoznali sa problemima sa kojima se suočavaju starije osobe. Radionice sa starijim ženama bile su kombinirane sa radionicama izrade ukrasnih predmeta i razmjenom recepata, znanja i tradicije. Organizirane su izložbe ručno izrađenih predmeta, sastanci sa lokalnim sudionicima, posjete starijih žena iz Babušnice starijim ženama u ruralnim područjima. Također je kreirana i tiskana kuharica tradicionalnih recepata. Regionalni i lokalni mediji pratili su mnoge aktivnosti, a odabir aktivnosti je bio u skladu sa realnim potrebama i mogućnošću povezivanja ljudi na daljinu i međugeneracijski. Povećana vidljivost starijih žena i izazovi sa kojima se suočavaju bio je jedan od prioriteta.

## Ishodi i naučene lekcije

Najveći je izazov bio imati starije ljude pod jednim krovom, sa obzirom da su korisnici projekta iz udaljenih dijelova općine - do 30 kilometara udaljeni od urbanog područja. Unatoč tome, 40-ak žena bilo je dobro motivirano i sudjelovalo je u društvenim događanjima, radionicama i prikupljanju recepata za kuharicu.

Osim toga, 80 mladih osoba sudjelovalo je u projektu, njegovim radionicama, kao i prikupljanju recepata i volontiranju za posjete starijim kućanstvima. Ovi mlađi ljudi sada imaju drugačiju percepciju starijih osoba, pružaju podršku onima kojima je ona potrebna i motivirani su da budu dio aktivnosti na terenu. Tri mlade djevojke naučile su tkati kroz ove međugeneracijske radionice i pokrenule su vlastitu web stranicu kako bi promovirale svoje ručno izrađene predmete. Više od 60 studenata pohađalo je predavanja o zlostavljanju starijih i aktivno raspravljalo o ovom pitanju.



Primijetili smo da su mnogi stariji ljudi odbili sudjelovati u radionicama rekavši da nemaju nikakva vrijedna znanja i da se zbog toga stide, što nam sugerira da je organiziranje više društvenih događaja bez određene teme učinkovit način da ih se natjera da izađu iz kuće.

Takva su događanja bila vrlo uspješna, uz pripremu i dijeljenje tradicionalnih jela, razgovore o receptima i uzorcima tkanja te pjevanje tradicionalnih pjesama.

### **Preporuke**

- Stalni izravni kontakt sa starijim osobama, stjecanje njihovog povjerenja i projektiranje aktivnosti na temelju njihovih iskazanih potreba.
- Potpora starijim osobama bit će sveobuhvatnija ako se temelji na već uspostavljenoj višesektorskoj suradnji
- Mladi će biti zainteresirani za sudjelovanje ako su upoznati sa problemima starijih osoba koje žive same u udaljenim područjima bez trgovina ili ljekarni. Aktiviranje mlađih osoba kroz međugeneracijske radionice i posjete starijim kućanstvima te pozivanje na sudjelovanje u volonterskim aktivnostima koje podržavaju starije osobe



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: „Starija dob kao izazov“*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Šumadijska regija, Općine Kragujevac, Topola, Batočina, Knić*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Kontekst: Šumadijska regija ima 17% od ukupnog broja stanovnika starijih od 65 godina u Srbiji. Stariju dob treba promatrati kao izazov koji treba osvojiti. Projekt je uključivao starije ljude iz urbanih područja koji žive sami i imaju neku vrstu invaliditeta, izbjeglice ili interno raseljene osobe, kao i starije ljude iz ruralnih područja koji žive izolirani i izloženi riziku od siromaštva. Kroz projekt je poboljšan međusektorski dijalog u četiri općine, a stariji ljudi su educirani o važnosti bolje socijalne uključenosti u svojim zajednicama.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Osobe starije od 65 godina u Šumadiji. Zajednički problemi ove populacije uključuju socijalnu i ekonomsku nesigurnost, usamljenost, nedovoljan obujam i kvalitetu zdravstvenih usluga, socijalne pomoći i transportnih usluga (posebno u ruralnim područjima), kao i nedovoljnu uključenost starijih osoba u procese donošenja odluka, posebno na teme koje su od važnosti za njih.

### Problem kojim se projekt bavi

Predrasude o starijim osobama u Šumadiji su teret prošlosti sa kojim se treba suočiti i ukloniti ga. Teme koje se odnose na socijalno uključivanje starijih osoba usmjerili smo na:

- Jačanje međusektorskog dijaloga u četiri općine Šumadije i uključivanje svih sudionika koji rade sa starijim osobama i za njih
- Razvoj obrazovnih sadržaja za starije osobe usredotočio se na važnost bolje socijalne uključenosti starijih osoba u njihovim zajednicama
- Podizanje svijesti javnosti o stereotipima starijih osoba i kako ih se riješiti, kroz kampanje, tiskane materijale i gostovanje u medijima.

### Ciljevi projekta

Cilj: Povećanje svijesti ljudi i zajednice o potrebi poboljšanja i širenja pozitivnog stava prema starijim osobama

Specifični cilj 1: Poboljšanje i zaštita svih ljudskih prava i temeljnih sloboda starijih osoba

Specifični cilj 2: Podrška uključivanju starijih osoba u razvoju društvene podrške

### Glavne aktivnosti

Edukativne radionice: 20 radionica u četiri općine. Stariji su se obrazovali o važnosti boljeg sudjelovanja u odlučivanju o pitanjima koja utječu na njihovu kvalitetu života. Fokusne skupine korištene su kako bi se starijim osobama pomoglo definirati probleme u svojim zajednicama: loš



ekonomski status, nedovoljan pristup zdravstvenim i socijalnim uslugama, vrlo nisko sudjelovanje starijih osoba u kulturnom životu svojih zajednica, usamljenost i društvena izolacija. Međugeneracijska suradnja je vrlo niska zbog toga što izostaje kao tema u školama i medijima.

Panel diskusije su korištene za jačanje međusektorskog dijaloga i razmjenu iskustava. Dogovoreno je da su problemi starijih osoba u sve četiri općine slični i da se mogu riješiti samo interdisciplinarnim pristupom.

Kampanja usmjerena na podizanje svijesti javnosti o važnosti širenja pozitivnog stava prema starijim osobama: 100 plakata i 800 letaka raspoređeno je u četiri općine, uz četiri televizijska gostovanja na regionalnoj kragujevačkoj TV stanici.

Završna konferencija projekta organizirana je za predstavnike svih četiriju općina i poslužila je za sažimanje aktivnosti i ponovila je koliko je važno imati međusektorsku suradnju između institucija i organizacija koje rade sa starijim osobama i za njih.

### Ishodi i naučene lekcije

- Postignuća projekta uključuju:
- Jačanje međusektorskog dijaloga u svakoj od četiriju općina
- Uspostavljen dijalog svih sudionika koji rade sa starijim osobama i za njih, u četiri općine
- Povećan interes starijih za edukacijske radionice - nastavlja se nakon završetka projekta
- Promovirana ideja o formiranju mreže organizacija civilnog društva u regiji Šumadija , koja će biti usmjerena na zagovaranje bolje kvalitete života starijih osoba



Veće sudjelovanje urbanih starijih osoba učinilo bi projekt još boljim.

Izazovi uključuju:

- Kontakti između općina su rijetki, što je prevladano raspoređivanjem radnih sastanaka među njima
- Nepostojanje lokalnih medija u tim općinama, što je prevladano fokusiranjem na regionalnu kragujevačku TV postaju

### **Preporuke**

- Rad u nekoliko susjednih općina ima mnogo smisla jer su problemi starijih ljudi slični
- Jačanje međusektorskog dijaloga pridonosi razvoju zajednice tako da je vrijedno podržati ovaj dijalog što je više moguće
- U manjim općinama organizacije civilnog društva su nerazvijene ili ne postoje. Ovakav projekt doprinosi razvoju civilnog društva i povećava aktivizam među ciljnom skupinom projekta
- Projekt je pokazao da razvoj volonterstva kroz grupe samopomoći starijih osoba daje vrlo dobre rezultate u ruralnim i urbanim područjima.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Socijalna uključenost starijih osoba - ISP Evergrin*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Beograd*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. oktobar 2018. godine*
- *Kontekst: Projekt je usmjeren na stvaranje ambijenta za veću društvenu uključenost starijih osoba. Inicijativu su pokrenuli umirovljenici koji su radili u Institutu za socijalnu politiku (sada zatvoren zbog tranzicije). Operativni voditelj projekta je Mreža socijalnih istraživača „ISP-Evergrin“. Projekt je proveden u partnerstvu sa Republičkim zavodom za socijalnu zaštitu, a Institut pruža prostor za aktivnosti ISP Evergrin kluba.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina projekta su socijalni istraživači svrstani u tri kategorije: veterani (umirovljenici) - koji su radili u socijalnoj zaštiti, stariji - trenutno aktivni u ustanovama za socijalnu zaštitu, i juniori - pripravnici i studenti društvenih znanosti

### Problem kojim se projekt bavi

Glavni problem je marginalizacija starijih osoba koje ulaze u mirovinu i rizik od socijalne isključenosti. Klub je otvoren i ima za cilj povezati što više osoba iz ciljne skupine kako bi ih samoorganizirali. Projekt uključuje interaktivnost i aktivno sudjelovanje članova Kluba, a aktivnosti se razvijaju u skladu sa potrebama i doprinosima sudionika. Također je ostvarena suradnja sa profesionalnim udrugama.



### Ciljevi projekta

Glavni cilj projekta je okupiti starije, umirovljene društvene istraživače za socijalizaciju i razmjenu iskustava sa mlađim kolegama kako bi, na temelju načela samopomoći i samoorganizacije, angažirali svoj potencijal za stvaranje inicijativa, prijedloga i volonterskog doprinosa. Radilo se i na poboljšanju podrške starijim osobama u Beogradu.

### Specifični ciljevi projekta:

- Periodični sastanci temeljeni na zajedničkim interesima, druženje i razmjena informacija i iskustava
- Samoorganizacija i provedba klupskih aktivnosti temeljenih na afinitetima i principima samoorganizacije, međugeneracijskoj razmjeni i doprinosima volontera
- Volontiranje u klubovima socijalne zaštite Gerontološkog centra Beograd

### Glavne aktivnosti

Središnja aktivnost projekta je organiziranje redovitih međugeneracijskih društvenih događanja u ISP Evergrin klubu sa tri programska segmenta (Vremenski stroj, Trenutni problemi i Venturi) na temelju afiniteta članova kluba - veterana, seniora i juniora.

Izrađena je web stranica za predstavljanje aktivnosti kluba: [www.mrezaisp.org/ISPevergrin](http://www.mrezaisp.org/ISPevergrin)

Aktivnosti su također uključivale sudjelovanje u događajima i aktivnostima u kojima su se promovirali potencijali i doprinosi starijih osoba, kao i aktivno starenje. U povodu Međunarodnog dana starijih osoba organizirana je panel diskusija na kojoj su gerontolozi, sociolozi, politolozi i antropolozi govorili o "socijalizaciji", kao i o predstavljanju primjera socijalizacije starijih osoba: događaja veteranskih novinara, Književni klub Crvenog križa Srbije za starije osobe, Olimpijada trećeg doba i ISP Evergrin.



Ove aktivnosti su međusobno povezane i promiču aktivno starenje. One se temelje na zajedničkim afinitetima stručnjaka za društvena istraživanja, promiču društveno relevantne teme putem web stranice i društvenih mreža, naglašavajući potencijale svih generacija u odabranom području te podržavaju i potiču društveno sudjelovanje i volonterske doprinose veterana.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Ključno postignuće je pravilan ritam međugeneracijskih društvenih okupljanja i njihovog strukturiranog programa. Najvažniji ishod su pozitivni učinci međugeneracijske socijalizacije i aktiviranja potencijala starijih osoba u programu Time Machine, kao i sudjelovanje u društvenim događanjima i javnim događajima koji promiču aktivno starenje.

Izvrstan rezultat je visoko sudjelovanje juniora (40%) i dobra kvaliteta međugeneracijske razmjene između veterana i juniora. Prema riječima jednog mlađeg sudionika:

“Čast mi je družiti se u klubu sa istraživačima i praktičarima svih generacija koji u vrlo ugodnoj atmosferi razmjenjuju praktična iskustva stečena dugogodišnjim radom, kao i nove informacije vezane uz društvene znanosti. Kao predstavnik mlađe generacije, sretan sam što su eminentni stručnjaci odlučili sjediti sa studentima i mladim stručnjacima i razgovarati o rezultatima napora usmjerenim na društvene prognoze, te nam dati savjet o izazovima sa kojima se suočavamo. Oni nam također pružaju mogućnost da sa njima raspravimo sva ova pitanja i tako ojačamo svoj profesionalni identitet kroz razmjenu novih znanja koje dobivamo kroz studiranje ili rad, kao i profesionalne dileme s kojima se suočavamo.”

Bojana Dimitrijević, doktorica političkih znanosti

Više je moglo biti učinjeno u sudjelovanju i volonterskim aktivnostima veterana: važno je aktivno stvoriti mogućnosti za sudjelovanje i volontiranje starijih osoba.

### **Preporuke**

Za projekte ove vrste zajednički afinitet je ključan jer čini osnovu za druženje i stvaranje mogućnosti za društveno sudjelovanje. U našem slučaju dijelimo profesionalni identitet vezan uz društvena istraživanja. Međutim, to vrijedi i za druge profesije i druge društvene skupine. Afiniteti mogu biti različiti: zajednički hobiji ili dijeljenje istog zemljopisnog područja podrijetla.

Ključne pouke iz jedne godine provedbe odnose se na održivost: 1. Važno je imati stalnu prisutnost ključnih aktivističkih osoba u klubu; 2. Njihova predanost i volonterski doprinos je ključni uvjet za razvoj aktivnosti; 3. Inovacija u odabiru tema i sudionika u raspravama i socijalizaciji važna je za privlačenje sudionika i osiguravanje kontinuiranih aktivnosti. 4. Logistička podrška, posebno pružanje usluga od strane ustanove, vrlo je korisna.

## KLASTER ZA REVITALIZACIJU STARIH OBRTA RE: CRAFTS

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Banka motiva*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Savski venac, Beograd*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Ukupni proračun projekta: 4.496,94 Eura*

### Ciljna skupina

Ljudi stariji od 65 godina, posebice oni koji su završili tečaj informacijske pismenosti koji je proveden kao dio ranijeg projekta. Namjera je od samog početka osigurati da se starijim osobama sa određenom razinom informatičke pismenosti nude kreativne aktivnosti koje se nadovezuju na nju.

### Problem kojim se projekt bavi

Socijalna uključenost starijih žena poboljšava njihovo tjelesno i mentalno



zdravlje kroz smanjenje njihove usamljenosti i rizika od depresije. Kreativni rad u radionicama je također važan za međugeneracijsku solidarnost - jača obiteljske veze kroz prijenos znanja između generacija. Ovaj projekt je također podržao cjeloživotno učenje i pokazao važnost neformalnog obrazovanja za svakog pojedinca. Kreativni rad u ovom projektu pridonio je borbi protiv diskriminacije, predrasuda i stereotipa o starijim osobama, a osobito starijim ženama.

### Ciljevi projekta

Povećanje kvalitete života starijih osoba na području Općine Savski venac kroz stjecanje novih vještina i znanja. Projekt je uključivao tri vrste radionica:

Upravljanje digitalnim fotoaparatom / fotografiranje putem mobilnog telefona

Obrtničke radionice (tkanje, pletenje, vezenje)

Radionice društvenih mreža (postavljanje fotografija kreiranih uzoraka na društvenim profilima grupe Banka motiva) kao i internetska stranica [www.kreativnalab.rs](http://www.kreativnalab.rs) osnovana kroz prethodni projekt.

### Glavne aktivnosti

Radionice sa starijim osobama za stvaranje zbirke različitih tekstilnih uzoraka (pletenje, tkanje, vez...) u suradnji sa profesionalnim dizajnerima.

Radionice o digitalnoj fotografiji sa starijim osobama.

Izrada digitalnih fotografija kreiranih uzoraka i, uz podršku koordinатора radionice, priprema ovih slika za završnu izložbu projekta.

Radionice sa starijim osobama o korištenju društvenih mreža za objavljivanje fotografija kreiranih uzoraka (Facebook, Pinterest, Instagram...)

Anketa o uvjetima života starijih osoba za prikupljanje informacija koje će se distribuirati putem tiskovne konferencije.



### **Medijska gostovanja.**

Završna izložba predmeta nastalih na radionicama podudara se sa Danima europske baštine.

### **Ishodi i naučene lekcije**

- Demonstracija značaja tekstilnih rukotvorina u procesu socijalnog uključivanja starijih osoba
- Spajanje različitih ukrasnih predmeta nastalih kroz radionice, a zatim njihovo fotografiranje, bio je kreativan proces sa različitim fazama i nagrađivanjem za mnoge uključene pojedince
- Međutim, pomoć općinske uprave bila bi od pomoći i za buduće slične projekte te bi bilo preporučljivo unaprijed se dogovoriti sa njima
- To je ujedno i najveći izazov u provedbi - potreba za zaobilaznjem prepreka koje su nastale podrazumijevanjem potpore koja na kraju nije postojala.
- 

### **Preporuke**

Glavna preporuka je unaprijed uspostaviti čvrste veze sa udrugama umirovljenika i općinskom upravom jer su to važni čimbenici koji doprinose provedbi projekta. Budući da projekti ove vrste trebaju također uzeti u obzir da su prethodna znanja i vještine sudionika vrlo važni u smislu kvalitete posla koji se može obaviti, kao i da je nastavak rada sa istom grupom sudionika ono što donosi dobre rezultate na kraju.



## UDRUGA TATA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Srce za unuke*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Beogradske općine Stari grad, Vračar, Savski venac, Palilula i Zvezdara*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Kontekst: Projekt je uključivao psihosocijalnu i pravnu potporu bakama i djedovima koji zbog procesa razvoda vlastite djece ili razvoda nemaju dovoljno kontakata ili dovoljne kvalitete kontakata sa svojim unucima.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.995,75 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina su roditelji razvedenih parova, u njihovim primarnim ulogama baka i djedova koji su obično zanemareni tijekom postupka razvoda. Ta je ciljna skupina odabrana budući da razvod ne utječe samo na razvedene nego i na cijelu proširenu obitelj. Također, roditelji su i dalje važan čimbenik u životu mnogih parova koji prolaze kroz razvod (financijska pomoć, dijeljenje kućanstva, pomoć u pružanju skrbi svojoj djeci).

### Problem kojim se projekt bavi

Projekt je osmišljen kako bi se riješio najširi mogući problem sa kojim se suočavaju djedovi i bake koji su posljedica razvoda njihove djece i novih okolnosti. Fokus je bio na obnovi ili održavanju odnosa sa unucima bez obzira na druge okolnosti vezane uz razvod.



Udruženje građana Tata je neprofitna nevladina organizacija koja deluje u oblastima:

- ostvarivanja, razvoja, zagovaranja, promocije i zaštite: modernog demokratskog društva, ljudskih i građanskih prava i sloboda;
- specifičnih potreba i prava roditelja u jednoroditeljskim porodicama i njihove dece;
- specifičnih potreba i prava roditelja koji pripadaju posebno ranjivim društvenim grupama;
- pozitivnog maskulinizma i očinstva;
- rodne i roditeljske ravnopravnosti;
- prava deteta;
- specifičnih potreba i prava muškaraca i očeva kao primarne ciljne grupe;
- specifičnih potreba i prava razvedenih građana, njihove dece i porodice.

UG Tata je osnovano 14. februara 2012. godine u Beogradu.

**TATA**  
Onaj koji golica stopala,  
otera čudovišta i dohvati zvezde



UG TATA  
Beograd – Stari grad  
ul. Kapetan Mišina br. 5a  
060/ 674 82 82  
[www.tata.rs](http://www.tata.rs)



**PROGRAM PODRŠKE BAKAMA I DEKAMA**

*koji zbog razvoda ili posledica razvoda svoje dece ne ostvaruju ili ostvaruju nedovoljno kvalitetne kontakte sa unucima*

The Project is funded by the European Union

AUSTRIAN DEVELOPMENT AGENCY

AUSTRIAN RED CROSS

Red Cross of Serbia

**TATA**

[www.srcezaunuke.com](http://www.srcezaunuke.com)

Od decembra 2017. godine, aktivnosti programa Srce za unuke realizuju se u okviru regionalnog projekta **Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba**, koji se istovremeno realizuje u pet država regiona uz finansijsku podršku Evropske unije i Austrijske razvojne agencije ADA. Tehničku podršku koordinaciji projekta pruža Austrijski Crveni krst, a projektom koordinira Crveni krst Srbije.

Besplatna podrška korisnicima će se obezbeđivati do 30. juna 2018. godine, a o daljim modalitetima podrške u okviru programa Srce za unuke, UG Tata će blagovremeno obavestiti javnost.

[www.srcezaunuke.com](http://www.srcezaunuke.com)

## Ciljevi projekta

Identificiranje konkretnih problema u obiteljskim odnosima i najučinkovitiji način njihovog rješavanja. Obzirom na to da je projekt usmjeren na starije osobe, radikalna promjena ponašanja vjerojatno se neće brzo dogoditi, pa se rad fokusirao na manje detalje i promjene u ponašanju koje donose vidljive rezultate.

## Glavne aktivnosti

Projekt se provodio kroz individualne sastanke na kojima se raspravljalo o konkretnim pojedinačnim problemima, uglavnom onima koji su proizašli iz razvoda djece ili preseljenja u drugu zemlju. Grupne rasprave bile su dobrodošla razmjena iskustava koja je pokazala sudionicima da njihov problem obično nije jedinstven, da nisu jedina osoba koja je napravila određenu pogrešku ili da su dobro postupili obzirom na okolnosti. To je poboljšalo perspektivu većine sudionika, dajući im nadu za bolji razvoj njihove situacije u budućnosti.

## Ishodi i naučene lekcije

Najčešći identificirani problemi:

- Ne prihvaćanje odluka svoje djece
- Inzistiranje na zastarjelim modelima druženja sa unucima
- Odbacivanje bilo kakve odgovornosti za odnose u obitelji koji su doveli do takve situacije
- Objektivna pitanja: preseljenje, teška medicinska stanja, smrt u obitelji

Bilo je čestih komentara o tome koliko često bi unuci trebali nazivati / posjećivati, i tko bi koga prvo trebao nazvati. Neki stariji ljudi kažu da ne žele vidjeti svoje unuke ako to znači vidjeti jednog od njihovih roditelja kojeg ne vole, a neki su također komentirali da ih njihovi unuci posjećuju samo na dan mirovine.

### SRCE ZA UNUKE

**Srce za unuke** je program psihološko-socijalne i pravne podrške udruženja građana Tata **namenjen bakama i dekama** koji zbog razvoda ili posljedica razvoda svoje dece ne ostvaruju ili ostvaruju nedovoljno kvalitetne kontakte sa unucima.

Program je nastao kao rezultat iskazanih potreba korisnika višegodišnjih aktivnosti udruženja građana Tata u obezbeđivanju podrške porodicama u razvodu.

**UG Tata od svog osnivanja 2012. godine, pa do danas, kontaktiralo je oko 5.600 građana u vezi sa problemima uzrokovanim razvodom, od čega trećinu predstavljaju roditelji bivših supružnika.**

Svi oni su ukazivali na poremećene odnose sa decom i unucima nakon razvoda uglavnom usled neadekvatnog pristupa informacijama o Zdravom razvodu i poželjnim porodičnim odnosima nakon njega, a sa druge strane da je institucionalni odgovor na ovu vrstu potreba još uvek nezadovoljavajući. Na žalost, sve ovo se odnosi i na njihovu decu, jer ni oni nisu dovoljno edukovani, niti adekvatno podržani i osnaženi nakon razvoda.

Tako se stvara začarni krug zamršenih porodičnih odnosa u kome svi trpe. Razvod je i dalje tabu tema u Srbiji, postoji manjak informacija i podrške službi koja bi olakšala prolazak kroz stresan period života svim članovima porodice.

Ovim Programom, po prvi put u regionu, se razvija efikasan model podrške u vezi sa pitanjima iz razvoda koji uključuje članove šire porodice.

### Psihološko-socijalna podrška

Neka od pitanja koja su obuhvaćena psihološko-socijalnom podrškom u okviru ovog programa su:

**Da li je u porodičnim odnosima uvek najbitniji početak?**

- Kako ste prihvatili partnerski izbor svog deteta?
- Koliko je brak vaše dece uticao na promenu vašeg načina života?
- Koliko ste i na koji način uzeli učešće u odgajanju i pomaganju oko unuka?

**Šta bi trebalo "vraćati unazad", a šta ne?**

- Razdvojiti važne i manje važne događaje.
- Sa čime smo svoju decu opremili za svet odraslih?
- Razgovarati o roditeljskim modelima, šta koji nosi sa sobom i kako to utiče na one koje smo vaspitali i unuke u čijem vaspitanju učestvujemo.

**Šta za nas znači "želim najbolje svom detetu" i da li je to zaista najbolje?**

- Definisane stavova i postupaka koji podržavaju tu želju.
- Koliko smo bili deo bračnog života svoje dece?
- Kako i na koji način smo preneli model na odnos sa unucima?

**Koliko i na koji način smo bili deo razvoda svoje dece?**

- Šta smo mislili i govorili o razvodu dok se nije desio našoj deci?
- Šta smatramo podrškom, šta je pomoć i šta su "najbolje namere"?
- Koliko smo učestvovali i na koji način?

**Kako danas izgledaju naši životi i odnosi posle svih događaja?**

- Koliko je naše učešće danas u životu unuka?
- Šta želimo, a šta nam nedostaje?
- Odnosi sa bivšim partnerima naše dece, kakvi su danas?
- Kako dostići dobre odnose posle svega što se dogodilo?

**Postoje li trajno narušeni odnosi?**

- Kako je došlo do toga da susreti sa decom i unucima prestanu?
- Šta možemo da uradimo ako kontakata nema uopšte?
- Koliko smo i šta spremni da uradimo u pokušaju da se nastala situacija popravi?

Svim zainteresovanim bakama i dekama do 30. juna 2018. godine, biće na raspolaganju sledeći besplatni oblici psihološko-socijalne i pravne podrške koji će se realizovati u Beogradu:

- **Predavanja na teme: Pravni i institucionalni okvir razvoda u Srbiji Porodični odnosi nakon razvoda Biti baka/deka – odnosi sa unucima**

**Datumi:**  
ponedeljak – 26. februar 2018. godine  
ponedeljak – 26. mart 2018. godine

**Mesto:**  
Svečana sala Gradske opštine Stari grad, Beograd, Makedonska 42

- **Grupne radionice psihološko-socijalne podrške**
- **Individualne sesije psihološko-socijalne podrške**
- **Individualna pravna podrška (u saradnji sa advokatima UG Tata)**

**UG Tata poziva sve bake i deke koji zbog razvoda ili posledica razvoda svoje dece ne ostvaruju ili ostvaruju nedovoljno kvalitetne odnose sa unucima da uzmu učešće u aktivnostima ovog programa.**

**Kroz različite vidove individualne i grupne podrške trudićemo se da razumemo, olakšamo, ne osuđujemo, ali i pomognemo konkretnim predlozima rešenja.**

\*Za informacije o terminima grupnih radionica i individualne sesije, potrebno je kontaktirati UG Tata



Internetski kontakti sa djecom i unucima koji žive u inozemstvu čini se nezadovoljavajućim za neke od sudionika, kao i to što ih viđaju samo jednom godišnje tijekom godišnjih odmora kada se vrate u Srbiju i žele provesti vrijeme sa drugim ljudima, također je frustrirajuće. Pronalaženje ravnoteže koja će funkcionirati za svakoga nije jednostavno, ali obično se svi slažu da su kraći, ali češći razgovori i kraći posjeti sa boljom kvalitetom interakcije smjer u kojem se treba ići. Također je istaknuto da je važno naglasiti da je djeci dopušteno da imaju vlastiti život bez da na to previše utječu.

Razgovori su bili usredotočeni na konkretne situacije sa ciljem promjene utvrđenog ponašanja i identificiranja novih modela koji mogu biti prihvatljivi za sve strane.

Najveći izazov bio je potaknuti starije ljude da nastave raditi na sebi, jer je za mnoge internalizirana „istina “ to da je njihovo vrijeme prošlo.

### **Preporuke**

Dulji rad sa ljudima koji se suočavaju sa tim problemima sigurno će biti korisniji. Sudionici projekta bili su zadovoljni i individualnim i grupnim raspravama koje su imali, razmjenom iskustava i novim znanjima koje su usvojili. Očito je da su stariji ljudi zainteresirani za rješavanje tih pitanja, ali oklijevaju otvoreno razgovarati o tome. Tek kada postoji veliki problem sa otuđenošću od dijela obitelji osjećaju se motiviranima za djelovanje. Preporučljivo je povećati broj informacija od starijih osoba u sličnim okolnostima jer će veći uzorak pružiti bolju analizu zajedničkih problema i rješenja.

## UDRUŽENJE ROMA BEAŠA "RUMUNKA"

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Klub starijih Roma"*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Općina Sombor, selo Bački Monostor*
- *Vremensko razdoblje: 1. novembar 2017. - 31. august 2018. godine*
- *Kontekst: Romi čine 15% stanovništva u selima sjeverozapadne Vojvodine, ali manje od 5% njih završava osnovnu školu zbog ekonomskih razloga, etničke pripadnosti, ali i patrijarhalnog odgoja i jezičnih barijera. Zbog toga im se smanjuje pristup tržištu rada i njihov život u siromaštvu prenosi se na sljedeću generaciju u njihovoj obitelji. Stariji Romi su jedna od najugroženijih skupina jer nikada nisu službeno bili zaposleni, nemaju socijalno ili mirovinsko osiguranje koje bi im omogućilo određenu stabilnost u starijoj dobi. Često žive samostalno u napuštenim kućama, odvojeno od svoje djece koja se također bore za opstanak.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Primarna ciljna skupina bila je 50 Roma i drugih starijih osoba koje žive u starijim kućanstvima, koje su fizički, socijalno i kulturno izolirane, starije osobe koje se oporavljaju od operacije, starije osobe sa kroničnim stanjima kao i starije osobe koje trebaju usluge kućne njege koje žive u romskom naselju na kraju sela.

### Problem kojim se projekt bavi

Stariji ljudi u projektu nemaju potporu u starijoj dobi jer nikada nisu bili registrirani kao zaposleni, kao i zbog čestih promjena lokacije. Oni žive u romskom naselju i imaju medicinsku dokumentaciju, ali ne koriste preventivne zdravstvene usluge zbog tradicionalnih / kulturnih razloga koji ih dovode do samoizolacije.

Projekt je radio na njihovoj socijalizaciji i smanjivanju njihove izolacije kroz klupske aktivnosti za starije Rome i druge ljude. Klub je pružio toplu i gostoljubivu atmosferu i radionice u kojima su starije Romkinje organizirale tečajeve pletenja i vezenja, natjecanja u kuhanju tradicionalnih jela, kao i socijalizaciju i druženja sa drugim organizacijama civilnog društva.

Osim toga, tamo gdje je bilo potrebno, volonteri su posjećivali starije ljude u njihovim kućanstvima kako bi pružili potporu u čišćenju kuće, vrtlarstvu, pripremi drva za ogrjev i drugim kućanskim dužnostima.

### Ciljevi projekta

Osigurati usluge kućne njege i dodatne izvaninstitucionalne usluge kao način poboljšanja kvalitete života i uključivanje 50 Roma i osoba starijih od 60 godina, usmjerenih na pojedinačna kućanstva u Bačkom Monostoru i gradu Somboru. Poboljšati društvene kontakte i komunikaciju između Roma i drugih stanovnika kako bi se osiguralo da stariji Romi i predstavnici marginaliziranih skupina preuzmu važnije uloge i da postanu važniji u svojoj zajednici.

### Glavne aktivnosti

- Prikupljanje podataka o starijim osobama, posjete i procjena individualnih potreba
- Dnevne radionice u klubu (pletenje, slikanje...)
- Mjesečni društveni događaji u klubu, uključujući piknike i kućne posjete između starijih osoba
- Periodični liječnički pregledi, socijalna podrška, usluge u kući
- Javni događaj: javna tribina na temu „Promicanje usluga za starije osobe u zajednici“
- Izrada i distribucija promotivnih materijala za Klub



Te aktivnosti usmjerene su na poboljšanje kvalitete života i zadovoljavanje različitih potreba starijih osoba, prvenstveno na smanjivanje socijalne izolacije, promicanje socijalne uključenosti i pružanje podrške starijim osobama u aktivnom životu. Aktivnosti također jačaju odnose u zajednici preko etničkih i generacijskih linija i doprinose boljoj kvaliteti života za marginalizirane skupine starijih ljudi, istovremeno naglašavajući njihove probleme relevantnim lokalnim institucijama.

### Ishodi i naučene lekcije

Stariji Romi postali su manje izolirani kroz strukturirane društvene aktivnosti sa svojim vršnjacima u Klubu, zajednički rad, druženje, slavljenje rođendana i drugih događanja... To je poboljšalo njihovu socijalnu uključenost i motiviralo ih da budu dio grupe i da se bave pitanjima koja utječu na cijelu grupu. Uspjeh projekta može se vidjeti u činjenici da je više od planiranog broja starijih osoba sudjelovalo u aktivnostima Kluba svaki dan, a „posebni poslovi“ organizirani na različite datume imali su još više zainteresiranih sudionika.



Komunikacija sa relevantnim tijelima i sudionicima trebala bi biti naglašenija jer je ciljna skupina projekta ranjiva na mnogim razinama, a povećana socijalna uključenost samo je prvi korak prema rješavanju mnogih njihovih problema na ekonomskoj, socijalnoj, zdravstvenoj i drugim razinama.

Jedan od najvećih izazova odnosi se na procedure oslobađanja od plaćanja PDV-a: mnogi dobavljači u pokrajinskim dijelovima Srbije nisu voljni proći postupak pa je nabava robe za projekt bila teža nego što bi trebala biti.

### Preporuke

Povećanje socijalne uključenosti starijih Roma teže je zbog njihove višestruke ranjivosti. Romske obitelji generalno imaju daleko nižu kvalitetu života i stariji članovi obitelji su društveno isključeniji i podložniji brojnim rizicima. Stoga bi opći programi za starije osobe trebali svjesno nastojati uključiti starije Rome u svoje aktivnosti, uz punu svijest o mnogim specifičnim društvenim i kulturnim elementima koji takve napore čine složenijima. Dobro je znati da stariji Romi vole kuhati različita tradicionalna jela i međusobno se natječu u kuhanju, jer to su aktivnosti koje će ih motivirati na sudjelovanje. Osim toga, kratka putovanja, bez puno šetnje, su nešto što najviše vole i time će se osjećati nadahnuto, te će dugo razgovarati o nezaboravnim anegdotama sa putovanja.

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Podizanje kvalitete života starijih ljudi u Srbiji"*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Teritorij cijele Republike Srbije*
- *Vremensko razdoblje: novembar 2017. - august 2018.*
- *Kontekst: Statistike pokazuju da je Srbija zemlja sa jednom od najstarijih populacija u Europi i svijetu, budući da stariji ljudi čine gotovo trećinu ukupnog stanovništva, sa velikim udjelom siromašnih i usamljenih starijih osoba, bez dostatne socijalne podrške i sa izrazito nedovoljnom prisutnosti u javnim medijima. Istraživanje Fakulteta za medije u Beogradu iz decembra 2015. godine pokazuje da od 15.000 objavljenih članaka u srbijanskim medijima, samo 3% svih je napisano od strane starijih osoba. Osim toga, u 90% tih tekstova o problemima starijih osoba govore predstavnici republičkih i lokalnih vlasti, OPS, analitičari i drugi, a stariji ljudi gotovo nemaju priliku istaknuti svoje probleme, svoja mišljenja i prijedloge za poboljšanje vlastitog položaja.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina projekta bile su sve osobe treće dobi (starije od 60 godina), uključujući osobe sa invaliditetom, bez obzira na njihovu dob.

### Problem kojim se projekt bavi

Poboljšanje socijalnog statusa starijih osoba u Srbiji, kao i njihova prisutnost u medijima (TV, radio, itd.); razvijanje i unaprjeđenje sportskog i rekreacijskog života ljudi treće dobi; razvijanje i poboljšanje međusobnih i socijalno-humanitarnih odnosa, temeljenih na načelima pomoći i samopomoći; poticanje međugeneracijske suradnje i jačanje ravnopravnosti spolova.

### Ciljevi projekta

Projekt je prvenstveno bio usmjeren na aktivno uključivanje starijih osoba u društveni život kroz:

Organizaciju posebnih sportsko-rekreativnih, zdravstvenih i kulturnih aktivnosti u 14 regija Srbije, uključujući sve općine iz tih regija (književni susreti, slikarske radionice, itd.);

Organizaciju međugeneracijskih sastanaka i natjecanja u području sporta i kulture;

Organiziranje edukativnih predavanja iz područja zdravstva, sa temama i sadržajima prilagođenim osobama trećeg doba, uključujući liječničke preglede i savjete;

Poboljšanje medijske pažnje za starije osobe i njihove aktivnosti, snimanjem videozapisa u deset srpskih regija, koji će se emitirati u emisiji "Treće doba" na nacionalnoj televiziji, koju je producirao Pokret trećeg doba Srbije kao nezavisni producent.

### Glavne aktivnosti

Sve aktivnosti u okviru Projekta bile su usmjerene na ostvarivanje navedenih ciljeva (sportsko-rekreativna natjecanja, zdravstvena i obrazovna predavanja, kulturne aktivnosti, poboljšanje medijske pažnje prema starijim osobama, snimanje posebnih TV programa koji će se emitirati u TV emisiji „Treće doba”), sa krajnjim ciljem doprinosa poboljšanju kvalitete života ljudi treće dobi.

Namjera je bila pozabaviti se nekim statusnim problemima starih ljudi, poboljšati sudjelovanje u društvenom životu, pridonoseći poboljšanju njihovog položaja u društvu i stvaranju snažnijih društvenih odnosa između generacija.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Pokret treće ere Srbije je svjestan da realizacija njihovog projekta ne može bitno utjecati na promjenu položaja starijih osoba u Srbiji, ali da može barem djelomično doprinijeti, kroz organizaciju sportsko-rekreativnih, kulturnih i obrazovnih događaja, masovnom izravnom uključivanju pripadnika treće dobi u ove aktivnosti.

### **Preporuke**

Provedba Projekta pokazala je da se i uz relativno mala sredstva može postići glavni cilj. Iskustvo nekih organizacija umirovljenika može poslužiti kao primjer dobre prakse drugima i potaknuti ih da pokrenu slične akcije usmjerene na poboljšanje položaja najstarije populacije. Takav primjer prikazan je u 39. emisiji "Treće doba", emitiranoj 27. novembra 2017. godine, u kojoj se javnost mogla upoznati sa konkretnim rezultatima pomoći Općine Grocka općinskom Udruženju umirovljenika, kroz adaptaciju komunalnih objekata za aktivnosti umirovljenika, kupnju prateće opreme, materijalnu pomoć socijalno najugroženijim starijim ljudima, sa ciljem da kroz konkretne primjere pokažu kako i koliko društveno-politička zajednica i Organizacija umirovljenika brinu o kvaliteti života najstarijih ljudi. Slična poruka data je u 42. emisiji "Treće doba" od 25. decembra 2017. godine, koja je izvještavala o Forumu organiziranom povodom Međunarodnog dana starih ljudi, i govorila o izazovima sa kojima se stariji ljudi susreću pri ostvarivanju svojih prava, uključujući točku gledišta srbijanskog Pravobranitelja građana. Namjera Foruma organizatora bila je saznati u izravnom dijalogu sa starijim osobama koji su najveći problemi u ostvarivanju njihovih prava i sigurnosni mehanizmi, kako percipiraju svoja prava, kako ih koristiti, koje su prepreke za njihovo ostvarivanje i kako prevladati te prepreke.

## KRŠĆANSKA HUMANITARNA UDRUGA KRUH ŽIVOTA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Podrška višem aktivizmu kroz razvoj e-poduzetništva - Kreativne radionice Kluba za starije osobe"*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Beograd, općina Vračar*
- *Vremensko razdoblje: novembar 2017. - august 2018.*
- *Kontekst: Istraživanja pokazuju da su siromaštvo i usamljenost među vodećim pitanjima za starije osobe u Srbiji. Udruga Kruh života provodi različite aktivnosti za starije osobe putem svog projekta, a to uključuje i aktivnosti u Dnevnom klubu za starije osobe. Ove aktivnosti uključuju sudjelovanje u grupama samopomoći koje su uključene u kulturne, kreativne, rekreativne i obrazovne radionice. Kroz ove aktivnosti stariji ljudi ostvaruju kontakte i organiziraju zajedničke aktivnosti sa drugim klubovima i udrugama u Beogradu i drugim gradovima.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Starije žene, uglavnom one sa nižim mirovinama, članovi Dnevnog kluba za njegu koji vodi Kruh života

### Problem kojim se projekt bavi

Stariji ljudi stječu nova znanja, vještine i samopouzdanje te razumiju važnost timskog rada u procesu aktivnog starenja. Također ih se potiče na aktivnije sudjelovanje u životu zajednice.



### Ciljevi projekta

Opći cilj projekta je uključivanje starijih u aktivnosti kreativnih radionica kroz usvajanje znanja i vještina, krojenje i šivanje te osnove dizajna. Članovi Kluba se potiču u izradi ručno izrađenih predmeta koji se mogu prodavati. Prodaja tih predmeta može stvoriti dodatna sredstva koja se mogu koristiti za poboljšanje kvalitete života starijih osoba uključenih u rad klubova Kruh života, kao i starije osobe u lokalnoj zajednici.

### Glavne aktivnosti

Na kreativnim radionicama sudionici su raspravljali o dizajnu predmeta i svi su jednako sudjelovali u planiranju, krojenju, šivanju i doradi ukrasnih predmeta. Sudionici su bili posebno oduševljeni tijekom prodajne izložbe na kojoj su aktivno sudjelovali u promociji i prodaji predmeta koje su napravili.



### Ishodi i naučene lekcije

Starije žene koje sudjeluju u projektu osjećaju se korisnima i sposobnima doprinijeti razvoju Kluba za dnevnu njegu starijih osoba. Stjecale su nova znanja, iskustva, vještine i tehnike te osvježavale svoja sjećanja na vještine koje su koristile dok su bile mlađe.

Neki od proizvoda izrađeni su od recikliranih materijala: vrećica, pregača, plastičnih vrećica za otpad, a to je također korišteno za promicanje recikliranja. Torbe su se dobro prodavale, posebno

zato što se projekt poklopio sa time da su opće trgovine u Beogradu počele naplaćivati jednokratne plastične vrećice.

Sudionici su se vrlo dobro odazvali grupnoj aktivnosti - dizajniranju i stvaranju predmeta kroz grupnu diskusiju i brainstorming.

Najveći izazov u projektu bio je u prvoj fazi kada su mnoge od trgovina kojima smo se obratili bile sumnjive u postupak oslobađanja od PDV-a sa čime nisu imale iskustva.

### **Preporuke**

- Kapacitet starijih ljudi da kreiraju i utječu na promjene je nedovoljno iskorišten i nedovoljno prepoznat, pa se preporuča organiziranje različitog kreativnog rada kako bi ih se potaknulo
- Preporučuje se istraživanje mogućnosti za stvaranje i promicanje prodaje predmeta od recikliranih materijala
- Starijim osobama može biti potrebno stalno poticanje na sudjelovanje u svim fazama aktivnosti - od planiranja do konačne prodaje i promocije.



## Primjeri dobre prakse - Albanija

U Albaniji, od 19 prijava, 12 projekata je odabrano za podršku.

### NVO ZDRAVSTVENA AKADEMIJA LABIRINT

#### Naslov i informacije o projektu

*Naslov projekta: "Izgradnja mreža između starijih osoba i zdravstvenih službi u regiji Kukës"*

- *Zajednica/općina implementacije projekta: Mikro projekt je implementirala NVO Zdravstvena Akademija Labirint u regiji Kukës na sjeveroistoku Albanije. Shkelqime Tobli i Dritan Bala bile su ključne osobe u provedbi projekta.*
- *Razdoblje: januar- novembar 2018.*
- *Kontekst: Regija Kukës je pretežno planinski i ruralni teritorij. Ima 85.000 stanovnika i jednu od najviših stopa siromaštva i iseljništva u Albaniji. Inicijativa je bila usmjerena na 5 sela u regiji: Shishtavec, Novosej, Tërthore, Shtiqën i Has.*
- *Proračun projekta: 4,800 Eura*

#### Ciljna skupina

Glavna ciljna skupina su starije osobe u selima. Ciljne skupine su odabrane na temelju ranjivosti starijih osoba koje žive u udaljenim ruralnim područjima. Inicijativa je bila usmjerena i na medicinske sestre u domovima zdravlja u ruralnim područjima jer bi mogle djelovati kao agenti koji će povezivati zajednicu sa zdravstvenim uslugama. Mladi su također bili uključeni u projekt uvođenja novih modela volontiranja i doprinosa zajednici.

#### Problem kojim se projekt bavi

Nedavno je u Albaniji odobren novi paket usluga primarne zdravstvene zaštite koji je po prvi puta uključio specifičnu skrb za starije osobe. Bez obzira na to, zdravstveni djelatnici o tome nemaju puno spoznaja i do sada nisu organizirane obuke koje bi podržale njegovu provedbu. Situacija je posebno problematična u okruzima izvan glavnog grada Tirane.



Mikro projekt u regiji Kukës koristi ovaj paket usluga kao osnovu za svoje obuke i druge aktivnosti.

#### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta je promicanje socijalne i zdravstvene skrbi za starije osobe, unaprjeđenjem znanja i vještina među medicinskim sestrama u zajednici, te jačanje svijesti među mladima o starenju i promicanje njihovog angažmana u zajednici.

#### Glavne aktivnosti

NVO Zdravstvena akademija Labirint od svog početka 2018. godine radi na nizu aktivnosti kako bi postigla svoj cilj. Prvo, uključila je sve potencijalne lokalne sudionike, podižući svijest o problemima starenja (direktor socijalne skrbi u općini Kukës, direktori zdravstvenog osiguranja i socijalnih službi, ravnatelji



domova zdravlja i ljudi iz Crvenog križa). Inicijativu je prepoznao i podržao i gradonačelnik Kukesa. Brojni kontakti organizirani su u odabranim selima u kojima je puno odraslih i mladih ljudi emigriralo te ostavilo iza sebe parove starijih ljudi ili starije samce. Najveći postotak starijih osoba identificiran je u selu Terthore, sa 750 starijih osoba od ukupno 4000 stanovnika, ili u Shishtavecu gdje je bilo 19 starijih samaca. Angažirana je srednja škola u Kukesu i na obuci su mladim volonterima predstavljene činjenice o izazovima starenja u Albaniji, te su motivirani da budu prva generacija mladih koja podržava starije ljude u regiji. Nakon obuke, brojni mladi su započeli sastanke u svojim ruralnim zajednicama, tražeći starije osobe kojima je potrebna pomoć, identificirajući njihove specifične probleme i izvještavajući o njima zdravstvene centre. Osposobljavanje za 25 medicinskih sestara pružili suiskusni stručnjaci iz područja javnog zdravstva i usredotočili su se na tehničke detalje novog paketa usluga za starije osobe. Kako bi se potaknule najaktivnije starije osobe za umrežavanje sa ranjivijima, organizirana su društvena događanja sa igrama, pjesmom i poezijom. Sudjelovali su predstavnici općine.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Potpuni podaci o korištenju usluga i drugi detalji bit će dostupni iduće godine. Komentari starijih ljudi koji su uključeni ili su bili kontaktirani pokazuju da naponi i angažman svih društvenih aktera na tom području poboljšavaju povjerenje u zdravstvene usluge. Logistika je uvijek izazov u radu sa udaljenim ruralnim područjima, ali postoji mogućnost lakog uključivanja zdravstvenog osoblja koje nije tako zauzeto kao u urbanim područjima.

### **Preporuke**

Može postojati mnogo novih usluga u zdravstvenom sektoru koje su usmjerene na starije ljude, ali one uglavnom ostaju na papiru, jer je osoblje neobučeno i nemotivirano. Ovakve male inicijative mogu povećati njihovu učinkovitost.

Ono što pomaže je uključivanje drugih društvenih skupina u proces, osim starijih osoba. Te skupine donose energiju i entuzijizam procesu. Iako se većina mladih intenzivno ne uključuje, među njima je mnogo onih koji uživaju u novim informacijama i iskustvima, a to područje socijalnog rada smatraju zanimljivim područjem vlastitog osobnog razvoja.

Uvijek je važno uključiti lokalne vlasti; daju inicijativi više održivosti, a čak i ako nemaju dodatni novac za dati, zainteresirani su vidjeti inicijative civilnog društva na svom teritoriju.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Za dobru starost - potpora skrbnicima i povećanje autonomije starijih osoba"*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Mikro projekt provodi „Sanus – ambulatna skrb” u 5. općini grada Tirane. Skender Dule , Fabiola Sina i Ani Ormeni bili su koordinatori i treneri u ovom projektu..*
- *Razdoblje: decembar 2017. – jul 2018*
- *Kontekst: Sanus ima određeno iskustvo u promicanju profesije kućnih skrbnika i zagovaranju usluga u kući. Albanija nema dugu tradiciju u organizaciji kućne njege i tek se nedavno na tom području uvode programi obuke. Većinu tereta kućne njege za slabije i bolesne starije osobe preuzimaju obitelji ili neplaćeni skrbnici.*
- *Proračun projekta: 5,000 Eura*

### Ciljna skupina

Starije osobe sa posebnim potrebama i njihovi, uglavnom stariji, neformalni skrbnici, kao i zdravstveni djelatnici lokalnog zdravstvenog centra u jednoj četvrti Tirane.

### Problem kojim se projekt bavi

Široko rasprostranjen problem njegovatelja koji rade sami kako bi podržali bolesne ili nepokretne starije osobe bez podrške i bez obuke.

### Ciljevi projekta

Identificiranje potreba starijih osoba krhkog zdravlja i njihovih obitelji u čitavoj kompleksnosti, priprema brošure sa uputama koja se temelji na potrebama, obuka neformalnih njegovatelja i olakšavanje veze između njih i liječnika ili medicinske sestre primarne zdravstvene zaštite. Na taj način inicijativa je usmjerena na starije osobe sa posebnim potrebama i njihove skrbnike, razvijajući model kućne njege koji se, uz malo podrške, može proširiti i u drugim zajednicama u zemlji.



### Glavne aktivnosti

Ovaj mikro projekt bio je među prvima koje je TASIOP podržao za pokretanje aktivnosti na tom području. Od decembra 2017. organizirani su sastanci sa liječnicima i medicinskim sestrama lokalnog zdravstvenog centra, osigurana im je podrška te su prikupljene informacije o zajednici.

Tijekom januara 2018. provedena je ograničena provjera za otprilike 300 starijih osoba sa posebnim potrebama i njihovih obitelji, pomoću detaljne kontrolne liste koju su prihvatili slični njemački modeli. Instrument koji se koristio tijekom kućnih posjeta uključivao je stavke o zdravstvenom i socijalnom položaju starijih osoba kojima je potrebna njega i njihovih neformalnih njegovatelja. Prikupljeni podaci kasnije su raspravljani na radionici u kojoj su sudjelovali zdravstveni djelatnici i skrbnici.

Na temelju detaljnog poznavanja najčešćih zdravstvenih, socijalnih i ekoloških izazova sa kojima se suočavaju starije osobe, te nakon pregleda najboljih međunarodnih praksi na terenu, pripremljena je, dizajnirana i objavljena brošura sa praktičnim vodičima i uputama. Brošura je na albanskom jeziku i



nosi naziv „Zlatna jesen: praktična kućna skrb za starije osobe “ . Može se pronaći i pregledati online na adresi mosha-network.org ( <http://mosha-network.org/2018/07/10/perkujdesje-praktike-per-te-mo-shuar-ne-shtepi-vjeshta-e-arte/> )

Ovaj alat je distribuiran obiteljima kroz kanale zajednice i korišten je za organiziranje dvije obuke namijenjene svim zainteresiranim neformalnim njegovateljima u toj zajednici, u suradnji sa zdravstvenim centrom br . 5 u Tirani.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Interes za obuku bio je vrlo visok i SANUS planira osigurati više sesija nakon zatvaranja mikro projekta , ne samo sa neformalnim obiteljskim skrbnicima, već i nezaposlenim ženama ili muškarcima koji žele raditi za plaću kao skrbnici za starije osobe, ali nemaju prethodno iskustvo.

Do sada je stvorena baza podataka o starijim osobama kojima je potrebna skrb, njihove potrebe bolje su upoznate od strane javnog zdravstva i socijalnih službi u tom području, 75 obučavatelja je obučeno i poboljšana je koordinacija među obiteljima starijih osoba i osoblja zdravstvenih centara. Istovremeno, potrebno je naglasiti da je dodana vrijednost u tome da se jača otpornost i društveni kapital u zajednici.



### **Preporuke**

Važno je priznati široko rasprostranjeni problem kućne njege i patnje mnogih članova obitelji bez velike podrške društva. To je osobito istinito u okruženjima sa slabim resursima i područjima sa niskom tradicijom organizirane skrbi za starije osobe.

Alati i obuka mogu poslužiti kao način pružanja podrške njegovateljima, a stariji ljudi sa posebnim potrebama time poboljšavaju kvalitetu života.

Angažiranjem zdravstvenih službi može se preusmjeriti njihova pažnja i resursi na kućnu njegu i time se može pružiti dodatna potpora obiteljima.

Uspostava mreže skrbnika može maksimizirati učinke obuke i pružiti izvor stalne podrške i motivacije za obitelji starijih osoba. Također pomaže u izgradnji snažnijih i otpornijih zajednica.

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: 'Mediji i treće doba: poboljšanje vještina za bolju komunikaciju'*
- *Zajednica/ općina implementacije projekta: Tirana. Liga novinara zdravlja. Ključne osobe Sonila Mlloja i Alma Demiraj*
- *Razdoblje: januar - jul 2018.*
- *Kontekst: Projekt je djelovao u Tirani i u njemu su sudjelovali novinari nacionalnih i lokalnih medija, kao i čelnici građanskih organizacija na nacionalnoj i lokalnoj razini*
- *Proračun projekta: 5,000 Eura*

### Ciljna skupina

U projektu su identificirane dvije različite ciljne skupine. Prva su novinari, i to posebno mladi novinari koji pokrivaju zdravlje i socijalna pitanja. Druga se sastoji od aktivista civilnog društva i vođa organizacija umirovljenika.

### Problem kojim se projekt bavi

Postoje dva glavna problema kojima se projekt bavi; prvi se odnosi na činjenicu da mladim novinarima nedostaju informacije i iskustvo u bavljenju pitanjima starenja i treće dobi. Događaji nisu ispravno pokriveni; slika starijih osoba stalno se prikazuje kao pasivna, ranjiva i nemoćna. Mnogo puta veličina problema u albanskom društvu nije dobro shvaćena. Sa druge strane, lideri organizacija civilnog društva koji zastupaju starije osobe ne razumiju dobro ulogu medija, njihovih interesa i profesionalne taktike. Oni su skloni okrivljavati medije zbog nedostatka izvještavanja o događajima, vjerujući da je samo sadržaj i uzrok dovoljan da uvijek osiguraju izvještavanja u glavnom terminu na TV-u.



### Ciljevi projekta

Cilj projekta je poboljšati medijsku pokrivenost ili rješavanje pitanja vezanih uz starenje i starije osobe kroz izgradnju suradnje između novinara i udruga starijih osoba i obuku obje ciljne skupine.

### Glavne aktivnosti

Glavne aktivnosti projekta uključuju dvije obuke: jedna obuka (februar) je organizirana sa novinarima koji rade na zdravstvenim i društvenim vijestima u suradnji sa Udrugom gerijatrije i gerontologije i Općom unijom penzionera Albanije. To je pomoglo poboljšanju uvida novinara u probleme starenja u Albaniji, sa njima su se podijelili podaci o zdravstvenim i socijalnim problemima, kao što se i poboljšao njihov pristup u pokrivanju starijih osoba i njihovih problema u medijima. Drugu obuku (mart) pružili su iskusni novinari aktivistima starijih osoba koji predstavljaju udruge umirovljenika i drugih srodnih skupina. To je pomoglo starijim osobama da upoznaju i bolje pristupaju medijima znajući njihove mehanizme i interese.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Kao što se i očekivalo, aktivnosti su služile da bi intenzivirale interakciju organizacija starijih osoba sa medijskim profesionalcima, poboljšale učinkovitost komuniciranja novih činjenica i dale starijim ljudima aktivistima više inicijative u radu sa medijima. Doista, u mjesecima nakon obuke, nastavkom treninga i olakšavanjem suradnje među novinarima i skupinama starijih osoba, ovaj mikro projekt je pokrenuo veliki broj (oko 15: 9 TV stanica i 6 novina) vrlo profesionalnog i pozitivnog medijskog izvještavanja o problemima starenja u Albaniji.

### **Preporuke**

Prilikom rada sa medijskim aktivistima treba imati na umu da novinari i reporteri trebaju vijesti koje bi mogle privući pozornost javnosti. Činjenice bi trebale biti nove i možda dramatične. Moraju biti spremni razgovarati sa medijima. Jedno cjelovito izvješće, novu složenu inicijativu ili dugu priču, treba stisnuti u 2-4 poruke koje se mogu priopćiti u nekoliko minuta.

Bolje je novinare tretirati kao partnere i poštene profesionalce nego ih kritizirati i fokusirati se cijelo vrijeme na nedostatke u medijskoj industriji.

Različiti mediji imaju različite interese i nisu uvijek loše vijesti dobre vijesti. U tome pomaže praćenje koji mediji pokrivaju priču, kako bismo znali pravi trenutak i pravi medij za vašu priču. Ne postoje samo loše priče o starijim ljudima. Postoji mnogo dobrih, pozitivnih inicijativa koje se događaju u društvu. Treba ih adaptirati u zanimljive priče kako bi ih mediji pokrili.

<https://youtu.be/bk96lpmu7b8>



### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Uspostava grupa za samopomoć među starijim osobama u Rogozhini "*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Tirana. Albanski Institut za zdravlje i društveni razvoj*
- *Razdoblje: januar – avgust 2018.*
- *Kontekst: Rogozhina je grad u okrugu Kavaja , nekih 70 km južno od Tirane. Nakon pada prošlog režima nije bilo nikakvog oblika zajednice ili građanske organizacije starijih osoba. U prošlosti je tamo radio jedan liječnik iz provedbene agencije i uživao poštovanje kod lokalnih starijih osoba. Postojalo je razumijevanje i dobro poznavanje problema i osjetljivosti u životu starijih osoba. To je poslužilo kao osnova za osmišljavanje i pokretanje organizirane inicijative u gradu*
- *Proračun projekta: 4,750 Eura*

### Ciljne grupe

Dvije različite glavne skupine su na meti projekta: Najaktivniji stariji ljudi u Rogozhini i oni koji su najviše izolirani.

### Problem kojim se projekt bavi

Nedostatak neformalnih društvenih veza među mnogim starijim osobama u zajednici u kojoj ne postoje javni ili sponzorirani mehanizmi za rješavanje izolacije, usamljenosti, nedostatka mobilnosti i siromaštva mnogih starijih osoba, i gdje se podrška obitelji smanjuje zbog emigracije.

### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta bio je povećati sudjelovanje starijih osoba u zajednici i promovirati modele uzajamne pomoći i volontiranja.

### Glavne aktivnosti

U Rogozhini je organiziran niz konzultacija sa predstavnicima zajednice i čelnicima zdravstvenih centara, kako bi se identificirale potencijalne aktivne starije osobe u tom području i kako bi se razgovaralo o strategiji kontaktiranja i njihovog uključivanja. Ostala pitanja o kojima se raspravljalo tijekom ovih konzultacija bila su količina i format informacija koje postoje u uredu županije Rogozhina o usamljenim ili ranjivim starijim osobama, te resursima ili uslugama koje imaju na općinskoj razini u ovom području. Volonteri nevladine organizacije organizirali su sastanke sa starijim osobama u domovima zdravlja u Rogozhini i pozvali ih na radionicu. Tijekom radionice rasprava se vodila oko najbolje prakse u vezi sa osnivanjem skupina za samopomoć, volontiranja i aktivnosti civilnog društva. U toj je aktivnosti sudjelovalo 35 osoba. Neki od njih su stariji ljudi koji žive sami i imaju djecu koja su emigrirala u inozemstvo. Postavljeno je 5 grupa za samopomoć, svaka sa članstvom od 6-7 osoba. Pripremljen je plan djelovanja koji se sastoji od povremenih sastanaka, tema o kojima će se raspravljati, širenja mreže u susjedstvu i organiziranja kućnih posjeta ili podrške članovima grupa kada je to potrebno. Postupno je broj starijih osoba dosegao više od njih 75. Stariji ljudi u grupama za samopomoć, osim redovitog sastanka za razgovor, kavu ili ručak, često se međusobno pozivaju telefonom. Vođe nekih skupina su sudjelovale u komunikaciji sa općinskom upravom i zdravstvenim centrima, kako bi bolje razumjeli birokracije usluga i nakon toga su proširili informacije drugim starijim ljudima u skupinama.



U slučajevima kada se članovi grupe osjećaju loše i potrebna im je pomoć, oni i članovi njihovih obitelji dobili su podršku ili pomoć iz mreže grupe.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Komentari na radionicama pokazuju da su stariji ljudi u Rrogozhini vidjeli izolaciju i nedostatak osjećaja zajednice kao jednu od glavnih opasnosti za njihovu kvalitetu života. Osjećaj zajedništva je dramatično opadao tijekom posljednjih 20 godina, a zajedno sa emigracijom stvorio je osjećaj depresije u zajednici. Inicijativu su pozdravili svi sudionici kao organizirani način izgradnje mreže i osjećaja prijateljstva i sigurnosti među starijim osobama. Moglo bi se više napraviti da se preokrene stigma o volontiranju koja je stvorena nakon pada komunizma.



### **Preporuke**

Da bi se motiviralo sudjelovanje i aktivizam, trebalo bi certifikatima nagrađivati najaktivnije članove grupa. Osim toga, mogli bi se organizirati prošireni sastanci svih grupa kako bi se podijelilo najbolje iskustvo i najuspješnije priče među njima.

Početni kućni posjeti se postupno više nisu smatrali glavnim pristupom u mikro projektu jer se stariji ljudi nisu složili oko njihove učinkovitosti ili praktičnosti. Preferirali su sastanke u kafićima, uobičajene ručkove u jeftinim restoranima i telefonske razgovore kako bi održali društvene veze i uzajamnu podršku, posebno emocionalnu.

Važno je uključiti lokalno zdravstveno osoblje kako bi bili upoznati sa grupama i tražili njihovu pomoć kada je to potrebno da bi se došlo do najugroženijih i izoliranih članova. Poboljšat će se komunikacijski kanali sa zdravstvenim radnicima i pristup zdravstvenoj skrbi.

## UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA U DRAČU

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Integracija i podrška paraplegičarima svih dobi "*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Drač. Udruga paraplegičara i tetraplegičara Drač, ključna osoba Adivije Hoxha.*
- *Razdoblje: decembar 2017.- jun 2018.*
- *Kontekst: Drač je grad udaljen oko 50 km od Tirane sa gustom populacijom. Agencija za implementaciju je podružnica albanskog Udruženja paraplegičara i tetraplegičara. Njezin vođa je vrlo aktivna žena koja je i sama paraplegičarka*
- *Proračun projekta: 2,590 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji paraplegičari i njihove obitelji

### Problem kojim se projekt bavi

Usprkos poboljšanom zakonodavstvu, paraplegičari su i dalje jedna od najranjivijih zajednica u albanskom društvu. Pate od fizičke i emocionalne izolacije zbog loše i neprikladne infrastrukture i nedostatka usluga. Njihove obitelji često pate zajedno sa njima. Većina njih želi pobjeći od svoje depresivne izolacije i uključiti se u zdraviji život. Mnogi imaju energiju i ideje za integraciju i sudjelovanje u zajednici i samo im je potrebna podrška kako bi to shvatili.

### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta bila je integracija i socijalizacija starijih paraplegičara (i nekih tetraplegičara) u Draču i podrška njihovim obiteljskim skrbnicima.

### Glavne aktivnosti

U inicijativu je bila uključena skupina od 72 osobe sa invaliditetom i njihovi pomagači (ukupno oko 200 osoba). Obučeni su o informacijskoj tehnologiji i zdravom načinu života. Osim toga u nizu kulturnih aktivnosti (posjet kazalištu, vježbe na moru, zajednička proslava sunčanih dana, poezija, književni i glazbeni događaji itd.) osobe sa invaliditetom i članovi njihovih obitelji socijalizirali su se i integrirali u kulturni život. Tijekom 6 mjeseci organizirano je 5 društvenih događanja i brojni kućni posjeti. Aktivnosti su odabrane na temelju iskazanih potreba starijih osoba sa invaliditetom, kao najučinkovitiji pristup protiv izolacije.

### Ishodi i naučene lekcije

NVO koja provodi aktivnosti pruža veću održivost aktivnostima umrežavanjem sa mnogim lokalnim partnerima i uključivanjem u proces svih dobnih skupina (tvrtke, udruge umirovljenika, studenti, lokalni umjetnici itd.).





Učinci intervencije čine se opipljivima, starije osobe sa invaliditetom u Draču sudjeluju i izražavaju svoj entuzijazam za aktivnostima. Sa druge strane, lokalni su partneri pozdravili inicijativu kao dobar model koji se mora ponoviti u drugim područjima. Inicijativa bi mogla uključiti više elemenata zagovaranja.

### **Preporuke**

Prilagodite društvene događaje tako da uključe paraplegičare svih dobnih skupina i napraviti da se osjećaju dijelom društva. U aktivnosti uključite one koje su organizirane u prirodi, koje mogu vidjeti i drugi građani. To bi pomoglo podizanju svijesti šireg stanovništva o ranjivim skupinama i poboljšanju solidarnosti.

Prilikom organizacije događaja uzmite u obzir činjenicu da ljudi u invalidskim kolicima nemaju fizički pristup svim područjima. To se posebno odnosi na gradove i društva sa lošim resursima i tradicijom u tom području.

Društvena događanja za paraplegičare i njihove obitelji trebalo bi bolje iskoristiti i za zagovaranje. To može pomoći jačanju rezultata projekta i može utjecati da grad postane više prijateljski nastrojen za starije osobe sa posebnim potrebama.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Integracija starijih osoba u umjetničku zajednicu svih generacija"*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Bregu I Lumit područje sjeverno od Tirane. Kulturno društvo Majka Tereza. Ključna osoba Tonin Ndrejaj*
- *Razdoblje: decembar 2017 - januar 2018*
- *Kontekst: Novoformirana neformalna područja na sjeveru Tirane sastavljena su uglavnom od siromašnih obitelji iz planinskih sjevernih regija koje su se tamo nalazile nakon raspada režima 1990. godine. Bregu I Lumit je jedno od tih područja i iako je vrlo blizu Tirani ima mnoge ekonomske i socijalne probleme. Stariji ljudi su jedna od skupina koja osjeća brzo raspadanje starih tradicionalnih zajednica i obitelji, te pate od nedostatka podrške i društvenih mreža koje su imali u izvornom selima koja su ostavili kako bi imigrirali na novi teritorij. Kulturno društvo Majka Tereza nova je organizacija koja nastoji promovirati umjetnički život (tradicionalne pjesme i plesove), osobito u zajednicama koje su toga lišene.*
- *Proračun projekta: 2,200 Eura*

### Ciljane grupe

Stariji ljudi i njihove obitelji u Bregu I Lumit području sjeverno od Tirane. Ciljani su i mladi ljudi sa nekim pjevačkim i plesnim vještinama, kako bi se u susjedstvima okupljale različite generacije.

### Problem kojim se projekt bavi

Poteškoće u prilagodbi urbanom životu novo nastanjenih zajednica posebno osjećaju stariji ljudi, koji su uživali u tradicionalnom društvenom bogatstvu ili društvenim vezama u ruralnim planinskim selima u sjevernoj Albaniji, odakle su raseljeni radi boljeg života.

### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta bio je uključivanje starijih osoba u umjetničku zajednicu u velikom neformalnom dijelu Tirane gdje postoji puno problema vezanih uz siromaštvo, socijalnu izolaciju i ranjivost.

### Glavne aktivnosti

Otkriveno je oko 90 starijih osoba te su pozvani da sudjeluju u organizaciji koncerta narodne glazbe i plesa. Amaterski umjetnici (neki od njih stariji ljudi, neki mladi) iz Bregu I Lumit uključili su starije ljude i zajedno radili na instrumentima, pjevali pjesme i plesali. Pripremili su koncert sa narodnim plesovima i pjesmama. Stariji ljudi su bili uključeni u probe i doprinijeli su kreiranju i organizaciji koncerta. Dva profesionalna folklorna umjetnika također su pozvana tijekom probe te su nastupili na završnom koncertu.





### **Ishodi i naučene lekcije**

Na završnom koncertu sudjelovalo je oko 150 starijih osoba koje su izrazile veliko zanimanje za slične aktivnosti u budućnosti. Aktivnosti projekta pružile su više mogućnosti starijim osobama, njihovim obiteljima i mlađim umjetnicima amaterima da se međusobno upoznaju i izgrade nove veze u novom okruženju.

### **Preporuke**

Projekt je pokazao da bi uz malo podrške (mjesto održavanja i nekoliko instrumenata) od lokalne vlasti u Tirani, postojao intenzivniji umjetnički život za starije osobe i time bi se više integrirali u zajednicu.



## NACIONALNA UNIJA STARIJIH UMIROVLJENIKA (NUSU)

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Uspostavljanje dnevnog centra za starije osobe u Tirani"*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Tirana. Nacionalna unija starijih umirovljenika (NUSU). Ključna osoba, Ferdinand Shkalla,*
- *Razdoblje: decembar 2017 – septembar 2018*
- *Kontekst: Unatoč političkim obećanjima, samo su tri dnevna centra otvorena u Tirani od strane Općine. Na mnogim sastancima stariji ljudi su izrazili svoj interes i podigli svoj glas za bolji pristup umirovljenicima kao način borbe protiv izolacije, za nastavak cjeloživotnog učenja i poboljšanje integracije u društvo. NUSU je pokazala da je moguće uspostaviti i održavati ovaj model od strane civilnog društva, uz znatno manje sredstava nego centri u javnom vlasništvu.*
- *Proračun projekta: 4,940 Eura*

### Ciljna skupina

Umirovljenici iz Tirane, koji traže način za druženje i aktivno sudjelovanje u civilnom društvu.

### Problem kojim se projekt bavi

Povećanje izoliranosti i usamljenosti starijih osoba u velikim urbanim centrima, uz nedovoljnu potporu lokalnih vlasti za dnevne centre za starije osobe.

### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta je pružiti model samoodrživog dnevnog centra za starije osobe koji će se boriti protiv izolacije, pomagati im u socijalizaciji i podupirati cjeloživotno učenje.

### Glavne aktivnosti

NUSU je iznajmila mali prostor gdje se starije osobe pozivaju da se organiziraju i sudjeluju u nizu strukturiranih rasprava ili predavanja profesionalaca. U tom centru pružaju osvježenje, novine i knjige.

Centar je organizirao više od 12 sesija edukacije uz prezentacije stručnjaka iz različitih područja (zdravlje, povijest, književnost, pravo, sociologija, ekonomija, informacijska tehnologija, umjetnost i sport). Za neke nacionalne praznike, kao što je doček Nove godine, ljetni dan, Dan učitelja, Dan žena itd., NUSU je organizirala velike svečane događaje pozivajući sve nove i stare sudionike u projekt. Druge aktivnosti koje se provode u ovom centru su obilježavanje rođendana (34 događaja) ili drugih posebnih dana za neke od njihovih članova, promičući rad nekih od njihovih najaktivnijih članova ili volontera (12 događaja). Jedan sastanak bio je posvećen srednjoškolcima i studentima koji su sa njima raspravljali o temama od zajedničkog interesa kao što su starenje stanovništva, zaštita okoliša i književni razvoj. Nekim umirovljenicima kojima je potrebna medicinska pomoć pružena je potpora kroz pristup odgovarajućoj medicinskoj skrbi. Organizirane su i skupne posjete muzejima i operama.

### Ishodi i naučene lekcije

Više od 100 usamljenih ljudi i više od 200 usamljenih parova su aktivno sudjelovali. Bilo je ukupno 960 starijih osoba koje su u nekom trenutku bile uključene u aktivnosti. Više od 35% njih bile su žene. Brojni iskusni i obrazovani stariji ljudi zajedno sa mnogim instruktorima (njih 32) bili su pozvani na predavanja posvećena učenju tijekom cijelog života. Centar je svakodnevno posjećivalo 15-20 starijih osoba. NUSU-





organizacija umirovljenika - jest optimistična u pogledu kontinuiteta inicijative uključivanjem privatnih poduzeća u financiranje istih.

### **Preporuke**

Lokalna uprava može naći bolji način za suradnju sa civilnim društvom, trošeći samo dio onoga što se zapravo troši za njihove dnevne centre, te će biti u mogućnosti pružiti bolju i sveobuhvatnu uslugu za starije osobe u gradu.

Većina starijih ljudi će pridonijeti volonterskim radom za centar za koji smatraju da im pripada.



Organiziranje društvenih događanja, a posebno predavanja, povećavaju entuzijazam u sudjelovanju.

## UDRUGA ZA INTEGRACIJU ALBANSKIH UMIROVLJENIKA (UIAU)

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Podrška integraciji starijih osoba u lokalne organizacije "*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Laprake, Babrru, Kombinat, Shkoze, Instituti Bujqesor, Sauk, Vore, Fushe Kruje. Udruga za integraciju albanskih umirovljenika (UIAU). Ključna osoba Osman Terziu*
- *Razdoblje: januar – septembar 2018*
- *Kontekst: UIAU je relativno nova udruga umirovljenika, osnovana prije pet godina i radi na širenju svoje prisutnosti izvan Tirane, u gradovima i manjim centrima gdje ne postoje organizacije starijih osoba.*
- *Proračun projekta: 5,000 Eura*

### Ciljna skupina

Umirovljenici u malim gradovima u središnjoj Albaniji

### Problem kojim se projekt bavi

Istraživanje provedeno od strane Udruge gerijatarata i gerijatrije u 2012. godini pokazalo je da starije osobe u Albaniji sudjeluju u organiziranom životu civilnog društva u vrlo malom postotku; manje od 10% njih bilo je dio organizacije ili kluba.

### Ciljevi projekta

Projekt ima cilj da se poveća broj starijih muškaraca i žena organiziranih u starijim skupinama ljudi i lokalnim umirovljeničkim klubovima u osam gradova, u nekim nerazvijenim područjima u Tirani i drugim gradovima u blizini regije Tirane (Laprake, Babrru, Kombinat, Shkoze, Instituti Bujqesor, Sauk, Vore, Fushe Kruje). Gradovi su odabrani na temelju izraženih potreba koje je provedbena organizacija primila i gdje ima određene kontakte i utjecaj.



### Glavne aktivnosti

Nakon koordinacijske konferencije organizirane u Tirani na početku projekta, do septembra 2018. godine, organizirano je devet sastanaka sa starijim umirovljenicima i mladima iz lokalnih srednjih škola. U prosjeku je na svakom sastanku sudjelovalo 50 osoba. Već je uspostavljeno devet podružnica ili klubova provedbene organizacije i podržane su njihove aktivnosti. Identificirano je i pozvano na sastanke 623 ranjivih starijih osoba (većina njih živi sama). Oni sada aktivno sudjeluju i povezani su sa drugim članovima. Na sastancima su predstavnici lokalnih vlasti i lokalnih poduzeća pozvani da bolje povežu potrebe klubova starijih osoba sa postojećim socijalnim uslugama ili drugim mogućnostima integracije kao što su dnevni centri. Neka lokalna poduzeća uključena su tako što su donosili pakete hrane za siromašne starije osobe. Oko 980 starijih osoba dobilo je pakete hrane i poklone tijekom događaja. Opća konferencija udruge organizirana je u Tirani na kraju projekta i sva iskustva iz novih klubova prikazana su tamo.

### Ishodi i naučene lekcije

Sastanci koji su provedeni u okviru projekta poslužili su za integraciju generacija, edukaciju o aktivnom životu u starosti i uspostavu nukleusa organiziranih ogranaka Udruge za integraciju albanskih umirovljenika

u odabranim gradovima. Više od 600 umirovljenika uključeno je u društveni život i aktivniji su članovi zajednica.

Sada postoji bolja umreženost Udruge za integraciju albanskih umirovljenika sa zajednicama u nekoliko poluurbanih i ruralnih općina oko Tirane. Stotine prethodno izoliranih umirovljenika u područjima sa minimalnom društvenom aktivnosti sada imaju mogućnost spajanja sa drugim starijim ljudima, istovremeno nalazeći mnogo više mogućnosti da budu aktivni članovi društva.

Sa druge strane, očekuje se da će mnogi mladi ljudi iz lokalnih srednjih škola koji su sudjelovali u aktivnostima dodatno olakšati povezivanje generacija i posaditi sjeme budućih međugeneracijskih aktivnosti u svojim zajednicama.

### **Preporuke**

Podržati postojeće udruge da šire svoj model organizacije na druga područja gdje je integracija umirovljenika u život građanskog društva najpotrebnija.

Uključite lokalna poduzeća i stvorite više sredstava za potporu obiteljima onih kojima je pomoć najpotrebnija. To će pružiti neposrednu nagradu aktivnom sudjelovanju i izgraditi kredibilitet za projekt.





## OPĆA UDRUGA UMIROVLJENIKA ALBANIJE (OUUA)

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Glas umirovljenika" - novine za umirovljenike"*
- *Zajednica/ općina implementacije projekta: Tirana. Opći savez umirovljenika Albanije (OUUA). Ključna osoba Faik Xhani*
- *Razdoblje: januar – septembar 2018*
- *Kontekst: Glas umirovljenika je jedini mjesečni list u Albaniji koji je u potpunosti usredotočen na pitanja starijih osoba i na kojem rade sami stariji ljudi. OUUA ga već nekoliko godina objavljuje na temelju podrške raznih donatora i poslužio je kao važan instrument građanskog sudjelovanja starijih osoba.*
- *Proračun projekta: 3,500 Eura*

### Ciljna skupina

Umirovljenici u zemlji

### Problem kojim se projekt bavi

Glas starijih osoba koji institucije ne čuju dovoljno i koji se ne širi se u druge dijelove zemlje od strane mainstream medija.

### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta je informirati umirovljenike o tome što je od interesa za njih i zagovarati njihova prava nacionalnim i lokalnim institucijama, putem novina 'Glas umirovljenika' kojeg razvijaju i vode sami umirovljenici.

### Glavne aktivnosti

Mikro projekt je već pomogao u pripremi i objavljivanju osam izdanja, dok je još tri izdanja tijekom 2017. godine podržala sama provedbena organizacija. Većina novinskih izdanja ilustrirana je aktivnostima koje provodi mreža MOSHA u Albaniji, uključujući inicijative za zagovaranje koje imaju za cilj promjenu politika za starije osobe. U mnogim kolumnama ili odjeljcima novine pružaju priliku aktivistima umirovljenicima da pišu o svojim zajednicama, o svojim idejama ili o svojim herojima u životu. Poseban stupac namijenjen je za istaknute aktiviste i njihov doprinos. Novinska izdanja koriste se i za kampanje za prava i protiv zlostavljanja starijih osoba. 8000 primjeraka novina besplatno se distribuira velikom broju ustanova i dnevnih centara gdje im mogu pristupiti umirovljenici i donositelji odluka.



## Ishodi i nauçene lekcije

Novine su dale svoj doprinos imajući utjecaj na odluke u korist umirovljenika, uključujući i novçanu nagradu od 5.000 ALL koja je distribuirana svim umirovljenicima u zemlji i poveçanje od 2,8% svih mirovina. Služile su i za održavanje društvenog sudjelovanja mnogih starijih osoba, bilo da su pokazale svoj građanski doprinos veçoj publici, ili su poslužile kao medij za mnoge od njih da iznesu svoja stajališta i komentiraju nedavni razvoj o problemima starenja u zemlji.

## Preporuke

Stariji ljudi sa određenim iskustvom u pisanju mogu biti izvrsni urednici za novine umirovljenika.

Osim predstavljanja aktivnosti i najboljih praksi projekata starijih osoba, važno je uključiti i pisanje o životu nekih od aktivnih starijih ljudi ili nekih od pravih heroja građanske akcije među njima. Ovo služi kao poticaj za mnoge druge da se bore protiv izolacije, te da sudjeluju i doprinose društvu.





## OPĆA UDRUGA UMIROVLJENIKA ALBANIJE (OUUA)

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Drite od Driteri – Natjecanje u poeziji"*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Opći savez umirovljenika Albanije (OUUA). Ključna osoba Faik Xhani i Flora Agolli*
- *Razdoblje: januar – oktobar 2018*
- *Kontekst: U 2017. godini preminuo je jedan od najpoznatijih pjesnika poslijeratne Albanije. To je poslužilo kao trenutak za poticanje mnogih starijih ljudi koji su voljeli poeziju i knjige da izraze svoje talente i ideje.*
- *Proračun projekta: 1,500 Eura*

### Ciljna skupina

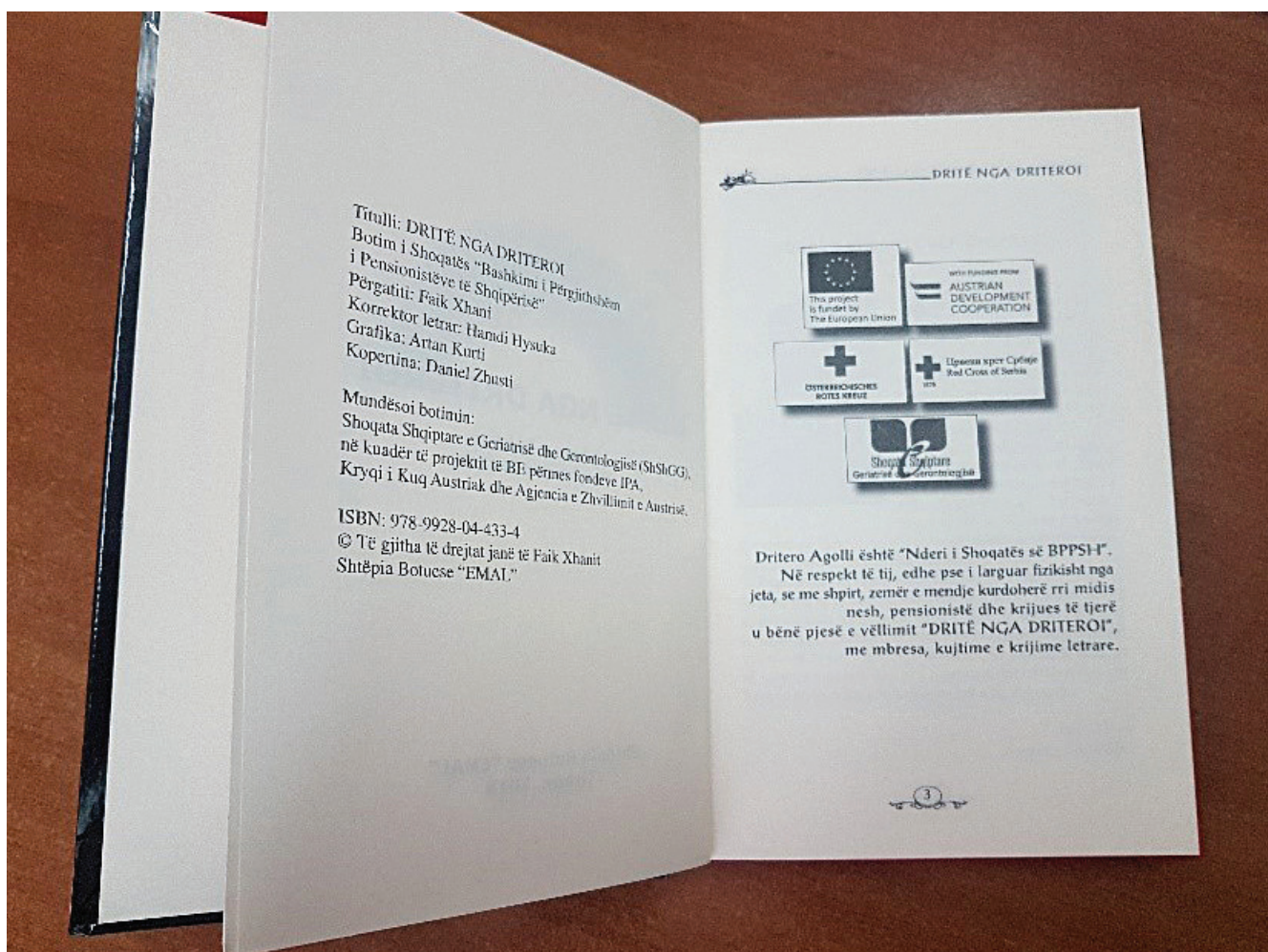
Stariji ljudi sa posebnim interesom za umjetnost i književnost

### Problem kojim se projekt bavi:

Sve je veći trend komercijalizacije svih oblika umjetnosti u zemlji, a površna pop kultura usmjerena uglavnom na ukus mladih je široko rasprostranjena. Stariji ljudi smatraju da nemaju dovoljno prostora da se uključe u društvo kao potrošači umjetnosti, te kao i umjetnici koji imaju svoj doprinos.

### Ciljevi projekta

Riječ je o inicijativi koja se odnosi na novine 'Glas umirovljenika', a cilj joj je pružiti forum za starije ljude da izraze svoje književne i umjetničke vještine, emocije i analize poezije. Očekuje se da će ovaj forum potaknuti mnoge starije osobe sa interesom ili talentom na području poezije i boriti se u isto vrijeme sa



pogrešnim percepcijama o neproduktivnoj starosti. 'Drite' na albanskom znači 'svjetlo', a Dritero je vrlo važan albanski pisac i pjesnik koji je nedavno preminuo.

### Glavne aktivnosti

Driterovo nasljeđe korišteno je kao glavna tema za suradnike na forumu. Uspostavljen je umjetnički odbor koji je pregledao sve priloge i odabrao sve materijale koji se mogu objaviti, koji su predstavljeni u šest brojeva novina 'Glas umirovljenika' (tri izdanja su podržana od strane TASIOP projekta ). Knjiga sa odabranim pjesmama i drugim priložima, uključujući sjećanja ili analize umjetnika ili političara, objavljena je i promovirana tijekom oktobra 2018. u zanimljivoj kombinaciji mogućnosti: oktobar je mjesec književnosti, a 1. oktobra je dan starijih ljudi.

### Ishodi i naučene lekcije

Objavljeno je 46 djela poezije od 41 pojedinca, uglavnom starijih osoba. OUUA i odbor promovirali su i neke događaje sa čitanjem poezije u blizini dnevnih centara Tirane. 3.000 izdanja novina koje sadrže poeziju za natjecanje distribuirane su umirovljenicima. Mnogi stariji ljudi su mogli izraziti svoje vještine u poeziji ili kao umjetnički kritičari i doprinijeti umjetničkom životu zemlje.



### Preporuke

Dati priliku starijim osobama koje imaju talenta za pisanje da doprinesu umjetničkom životu društva dobro je za cijelo društvo. Sa druge strane, važno je promovirati umjetnost za sve uzraste, a ne samo za neke od njih.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Sajam rukotvorina za žene u Matu"*
- *Zajednica/ općina implementacije projekta: Mat. Udruga umirovljenika u Matu, podružnica OUUA . Ključne osobe Sefer Duka i Sanie Meta*
- *Razdoblje: januar - mart 2018. (odgođeno za oktobar 2018.)*
- *Kontekst: Mat je planinska regija u Sjevernoj Albaniji sa akutnim gospodarskim problemima, ali i sa ponosnom tradicijom izrade rukotvorina.*
- *Proračun projekta: 2,000 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji ljudi, posebno starije žene sa vještinama izrade rukotvorina

### Problem kojim se projekt bavi

Mirovina prekida mnoge društvene veze za starije osobe i ometa ih u punom izražavanju njihovih sposobnosti. Mnogi od njih sa iskustvom i vještinama žele nastaviti raditi i doprinositi, ali prilike za to, posebno u udaljenim područjima, ostaju vrlo ograničene.

### Ciljevi projekta

Cilj inicijative je poduprijeti interes izrade rukotvorina među starijim i mlađim ženama u Mat regiji, kao način borbe protiv izolacije i pružiti ideje za samoodržive kulturne i gospodarske aktivnosti.

### Glavne aktivnosti

Nakon preliminarnih i organizacijskih aktivnosti usredotočenih na identifikaciju potencijalnih sudionika izložbe, provedbena agencija iskoristila je 1. oktobra, Međunarodni dan starijih osoba kao dan za razvoj sajma. Organiziran je u Burrelu , središnjem gradu regije Mat, uz dopuštenje i podršku općinske uprave, u blizini starog sportskog centra. Osim promicanja tradicionalne ručne izrade, organizirano je i šahovsko natjecanje (kao i druge igre). Oko 50 žena i 30 starijih muškaraca sudjelovalo je u izložbi sa svojim djelima. Oko 200 starijih osoba prisustvovalo je ovoj aktivnosti.

### Ishodi i naučene lekcije

Mnoge starije žene i muškarci iz Mata pokazali su svoje posebne sposobnosti kojima mogu sudjelovati na tržištu rada i doprinositi društvenom životu izoliranog područja. Lokalni mediji bili su pozvani i pokrili su aktivnosti kojima se potencirala poruka grada da se uključe i sudjeluju svi uzrasti.





## Preporuke

Jedna od vještina koju mnoge starije žene u udaljenim područjima još uvijek mogu prakticirati je izrada tradicionalnih proizvoda. Osim toga, one mogu igrati posebnu ulogu u prenošenju tih vještina na mlađe generacije. Lokalne vlasti koje ih podržavaju podržat će prosperitetniju i integriranu zajednicu.



## UDRUGA UMIROVLJENIKA VALIAS

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Podrška neformalnim njegovateljima u Valiasu "*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Valias. Agencija koja implementira: Udruga umirovljenika Valias , podružnica OUUA . Ključne osobe Nikoll Tabaku i Enver Hasa*
- *Razdoblje: januar - jun 2018.*
- *Kontekst: Valias je mali depresivni gradić u blizini Tirane, čiji je život bio utemeljen na važnom rudniku ugljena, koji je sada napušten.*
- *Proračun projekta: 2,580 Eura*

### Ciljna skupina

Izolirani i krhki stariji ljudi u Valiasu i njihove obitelji

### Problem kojim se projekt bavi

Iako vlada pruža samo minimalnu pomoć slabim i bolesnim starijim osobama, teret leži na ramenima njihovih obitelji. Situacija je kritična u nekim područjima gdje je kombinirana ogromna nezaposlenost i emigracija mladih.



### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta je identificirati izolirane i krhke starije ljude u Valiasu i dati podršku neformalnim njegovateljima izgradnjom mreže i njihovim uključivanjem u grupe umirovljenika.

### Glavne aktivnosti

Provedbena NVO je sproveda 200 kućnih posjeta i identificirala 27 skrbnika kojima je potrebna podrška. Organizirane su brojne aktivnosti, a 150 starijih osoba sudjelovalo je u njima na taj način boreći se protiv izolacije.

Kontinuirana potpora pružena je kroz naknadne kućne posjete, pomoć pri obavljanju kućanskih poslova i kupovinu, kao i kroz mali financijski doprinos za 27 skrbnika. Osim toga, oni su bili integrirani u društveni život organiziranih umirovljenika Valiasa sudjelovanjem u aktivnostima i društvenim događanjima organiziranim u gradu. Kontaktirali smo i predstavnike lokalnih vlasti i dijelili informacije, iako njihova potpora nije bila opipljiva.

### Ishodi i naučene lekcije

Mnoge starije osobe sa posebnim potrebama u Valiasu identificirane su, te su mnoge obitelji dobile potporu. Model integracije predstavljen je zajednici i prikazano je više mogućnosti za one koji žele sudjelovati i integrirati se.



### Preporuke

Usredotočiti se na najviše deprivirana područja te dati nadu zajednicama organiziranjem društvenih događanja kojima se slavi doprinos članova obitelji. Organizirajte kućne posjete onima kojima je pomoć najpotrebnija i koji su najizoliraniji.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Uključivanje u zajednicu starijih ljudi u Lacu "*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Lac. Agencija koja implementira: Udruga umirovljenika Lac, podružnica OUUA . Ključna osoba Maliq Koleci*
- *Razdoblje: januar - septembar 2018.*
- *Kontekst: Lac je mali, bivši industrijski grad, središte okruga Kurbin , nekih 50 km sjeverno od Tirane. Nastao je tokom 60-tih godina, u postupku prisilne industrijalizacije zemlje. Većinu kućanstava čine obitelji koje dolaze iz različitih dijelova zemlje. Nakon kolapsa starih neučinkovitih industrija, on pati od visoke stope nezaposlenosti i kriminala. Ogranak OUUA u Lacu je nov, i malena jezgra aktivista pokušava izgraditi mrežu aktivnih umirovljenika i pomoći ugroženim starijim osobama da se organiziraju.*
- *Proračun projekta: 3,470 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji ljudi iz Laca.

### Problem kojim se projekt bavi

Izolacija mnogih starijih osoba uzrokovana poremećajima u zajednici, u kontekstu neuspjelog ekonomskog i socijalnog modela.

### Ciljevi projekta

Projekt je imao niz ciljeva; uključivanje usamljenih starijih osoba u život zajednice, poboljšanje informiranja / obrazovanja starijih osoba o kroničnim bolestima, upoznavanje starijih osoba o njihovim pravima i jačanje međugeneracijske solidarnosti.

### Glavne aktivnosti

Aktivnosti mikro projekta temeljile su se na obukama o određenim temama. Jedna obuka bila je usredotočena na tipične zdravstvene probleme starijih osoba i samoupravljanje i prevenciju bolesti u starijoj dobi, a druga obuka bila je kratki uvod o zakonima koji utječu na starije osobe u Albaniji. Subjekti obuke izabrani su od strane provedbene agencije kao odgovor na uočene potrebe koje su izrazile starije osobe, kao i na iskustva drugdje u Albaniji, koja su podijeljena u okviru rada TASIOP projekta. U ovoj komponenti projekta sudjelovalo je oko 120 starijih osoba, kao i neki stručnjaci iz lokalnog zdravstvenog centra i volonteri iz Tirane. Druga komponenta mikro projekta bilo je sudjelovanje 50-ak mladih aktivista iz mjesne škole, koji su odabrani u modelu dvije skale; prvu skupinu mladih ljudi predložili su aktivisti za starije osobe kao i članovi njihovih obitelji; a drugu skupinu su predložili učitelji. Nakon toga je prva skupina mladih ljudi pozvala neke od svojih prijatelja. Pozvani su da sudjeluju u aktivnostima sa starijim osobama i informirani su o problemima starenja kao i oblicima aktivizma starijih osoba u području Lac.



## Ishodi i naučene lekcije

Mreža starijih ljudi je izgrađena u području Laca, te su oni osnaženi boljim znanjem, dok se istovremeno postavio model organizacije u zajednici. To je također temelj za model bolje komunikacije između starijih i mlađih generacija.



## Preporuke

Identifikacija entuzijastičnih aktivista za starije osobe ključna je za nastavak aktivnosti i postizanje cilja pronalaženja i uključivanja više izoliranih i ranjivih starijih osoba.

Jedan od načina za početak izgradnje nove mreže u sličnim depriviranim područjima ili poremećenim zajednicama, je pokušati oživjeti stare mreže koje su postojale oko umjetničkog centra iz prošlosti, ili oko velikog javnog poduzeća koje više ne postoji.



## ALBANSKO DRUŠTVO ZA SVE DOBI (ADSD)

### Naslov i informacije o projektu

- *Naslov projekta: "Izrada časopisa za starije žene pod nazivom „Aktivno starenje“"*
- *Zajednica/općina implementacije projekta: Tirana. Albansko društvo za sve dobi (ADSD). Ključna osoba za provedbu Mira Pirdeni*
- *Razdoblje: januar - april 2018.*
- *Kontekst: ADSD je stara organizacija koja djeluje već više od 20 godina u području zagovaranja starijih osoba. Njene aktivnosti imaju snažnu rodnu komponentu i ovaj časopis je prvi takve vrste u zemlji.*
- *Proračun projekta: 5,000 Eura*

### Ciljna skupina

Časopis je bio usmjeren na skupine aktivnih starijih žena i muškaraca te na neke lokalne vlasti. Također je raspodijeljen među skupinama mladih, kako bi se promoviralo bolje međugeneracijsko razumijevanje.

### Problem kojim se projekt bavi

Postoje podaci koji pokazuju da unatoč nedavnim poboljšanjima, stariji ljudi u Albaniji jedva da su uključeni u civilno društvo i aktivizam. Situacija je lošija za starije žene. Postoji potreba za promicanjem aktivizma i sudjelovanja starijih osoba, posebno žena u životu zajednice, pružanjem pozitivnih primjera.

### Ciljevi projekta

Cilj mikro projekta bio je razviti, i po prvi put u Albaniji objaviti časopis sa fokusom na aktivnosti starijih žena i srodne međugeneracijskih aktivnosti.

### Glavne aktivnosti

Moto časopisa u skladu sa ciljevima Udruge je „za žene svih dobi“.

Časopis izdaje interdisciplinarni i međugeneracijski tim na albanskom i engleskom jeziku. U časopisu su predstavljeni pozitivni modeli aktivnog starenja žena u Albaniji i aktivnosti vezane uz međugeneracijsku solidarnost i suradnju.

Promoviran je nizom događaja u Tirani i drugim općinama u kojima su uključene udruge žena, kao i dužnosnici lokalne samouprave.



### **Ishodi i naučene lekcije**

Časopisi su pozdravile sve ciljne skupine tijekom promotivnih događanja.

### **Preporuke**

U proces pripreme izdanja dobro je uključiti kombinaciju aktivista i stručnjaka iz različitih područja.

Časopisi u samostalnoj produkciji ne mogu se distribuirati bez intenzivnog procesa promocije i ciljanja različitih skupina u društvu.



## Primjeri dobre prakse - Bosna i Hercegovina

Od 22 pristigle prijave, 13 projekata je odabrano za podršku.

### CRVENI KRST TUZLA

#### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Stari novog doba*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Općina Tuzla, Bosna i Hercegovina*
- *Kontekst: Cilj projekta je povećati interes starijih za uključivanje u društvena događanja i poboljšati njihovo psihofizičko zdravlje te kroz međugeneracijsku suradnju i dugoročno učenje smanjiti uzroke i posljedice socijalne isključenosti starijih osoba u Općini Tuzla.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.459,49 Eura*

#### Ciljna skupina

Ciljna skupina su stariji ljudi (65+ ) iz Općine Tuzla. U projektne aktivnosti planira se uključiti oko 150 starijih ljudi. Odabir starijih osoba obavljen je u suradnji sa udrugama starijih osoba i inicijativnim skupinama za aktivno starenje na temelju potreba zajednice.

#### Problem kojim se projekt bavi

Iako Općina Tuzla provodi puno mjera koje imaju za cilj smanjenje socijalne isključenosti starijih osoba, još uvijek je potrebno odgovoriti na potrebe starijih ljudi kako bi se postigao daljnji razvoj postojećih i dodatnih mjera. Fokus projekta je na promociji dostojanstvenog aktivnog starenja i doprinosu ulaganja u cjeloživotno učenje starijih ljudi. Uključivanjem mladih u projektne aktivnosti, želimo napraviti izravan doprinos razvoju međugeneracijske solidarnosti kao jedan od instrumenata za socijalnu uključenost starijih ljudi.



#### Ciljevi projekta

Opći cilj projekta je povećati broj starijih ljudi koji su uključeni u društvena događanja što bi pridonijelo poboljšanju njihovog fizičkog i mentalnog stanja i potaknulo ih da se uključe u kreiranje politike u njihovoj lokalnoj zajednici.

Specifični ciljevi su:

Povezivanjem tradicije starijih ljudi i trendova mladih, stvoriti upute za starije osobe kako bi istražili njihove mogućnosti i prepoznali različite fizičke i mentalne uvjete kako bi se moglo reagirati na vrijeme i na odgovarajući način.

Pružanjem informacija pridonijeti podizanju svijesti starijih ljudi o važnosti njihovog sudjelovanja u društvenom životu i životu zajednice.



## Glavne aktivnosti

Aktivnosti projekta grupirane su u tri skupine. Prva skupina aktivnosti odnosi se na promicanje aktivnog starenja i cjeloživotnog učenja starijih ljudi (kreativne radionice sa starijim osobama i samostalna edukacija stvorena sa ciljem da steknu znanje o vlastitom tijelu kroz vrlo jednostavne procese. Objavljivanje „Abecede zagovaranja“ za starije osobe kako bi naučili osnovne elemente zagovaranja sa ciljem rješavanja vlastitih problema u lokalnim zajednicama). Druga skupina aktivnosti uključuje promicanje aktivnog starenja i dobivanje znanja sa ciljem razvijanja međugeneracijske solidarnosti („Online kafić“ događanja i međugeneracijska gastronomska putovanja). Treća skupina uključuje organizaciju okruglog stola i medijsku promociju projektnih aktivnosti kako bi se doprinijelo podizanju svijesti o potrebama i važnosti starijih ljudi i njihovog sudjelovanja u društvenom životu i razvoju zajednice.



## Ishodi i naučene lekcije

Aktivnosti su imale važan utjecaj obzirom na broj i interes starijih ljudi koji su uključeni u projekt. Proces socijalnog uključivanja starijih osoba bio je jedan od izazova sa kojim smo se suočili na početku provedbe projekta, ali je izravno uključivanje starijih osoba u stvaranje i provedbu projektnih aktivnosti imalo pozitivan učinak i rezultiralo značajnim brojem starijih osoba uključenih u projekt. Posebno je važna bila organizacija Gastronomskog putovanja gdje su pored starijih ljudi bili uključeni učenici i roditelji škole za djecu sa teškoćama u razvoju iz Tuzle. Važan dio ove aktivnosti je bio u tome da se tradicionalna jela nakon zajedničke pripreme distribuiraju ranjivim starijim osobama te se na taj način postigao višestruki učinak.

## Preporuke

Obzirom da su sve projektne aktivnosti pripremljene na način da starije osobe imaju aktivnu ulogu, projekt se može primijeniti u drugim zajednicama. Jedna od ključnih lekcija naučenih u prethodnom razdoblju je da je najvažnija stvar uključiti starije osobe u planiranje i kreiranje projektnih aktivnosti, a posebno tražiti one starije ljude koji su upoznati sa potrebama njihove populacije u zajednici. Uključivanje ostalih zainteresiranih strana koje su spremne pridonijeti poboljšanju socijalne uključenosti starijih ljudi je jedan od ključnih faktora koji ima višestruku korist za ciljne skupine.

“Cilj našeg sudjelovanja u projektu je da, osim okupljanja naše djece i njihovih roditelja sa starijim osobama, pripreme obroka za socijalno ugrožene starije osobe, sudjelujemo u razvoju društvene solidarnosti prema najugroženijim građanima.,” - Vanesa Malkić, socijalni radnik iz „Škole za djecu sa psihofizičkim invaliditetom“.



## CRVENI KRIŽ ŽIVINICE

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Zlatno doba"*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Općina Živinice*
- *Vremensko razdoblje: od 01. augusta 2018. do 31. januara 2019.*
- *Kontekst: Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljnu skupinu činilo je 50 usamljenih starijih žena. Ova skupina je odabrana sa ciljem poboljšanja kvalitete njihovog života, očuvanja zdravlja, prevencije kroničnih bolesti, održavanja funkcionalne sposobnosti i očuvanja fizičke mobilnosti.

### Problem koji projekt rješava

Pedeset starijih žena uključeno je u različite društvene aktivnosti kako bi smanjilo svoju socijalnu isključenost.

### Ciljevi projekta

Cilj projekta je aktivno uključivanje starijih osoba u život zajednice kako bi se povećala kvaliteta njihovih života, osobito onih koji pate od osjećaja usamljenosti ili povećane potrebe za društvenim kontaktom. Uspostavit će se međugeneracijske društvene veze koje će omogućiti jačanje pozitivnog imidža starijih ljudi u Općini Živinice .

Drugi cilj projekta je razviti svijest mladih i drugih građana, kao i cjelokupne lokalne zajednice o važnosti brige za osobe treće dobi.

### Glavne aktivnosti

- Promocija i prezentacija projekta, planirane projektne aktivnosti i ciljevi projekta
- Dizajniranje materijala za kampanju: letci, brošure, plakati - majice, olovke itd.
- Izrada i tiskanje materijala kampanje: letaka, brošura, plakata, majica, olovaka itd.
- Međugeneracijska suradnja sa mladim volonterima
- Proslava značajnih datuma, blagdana, kulturnih i zabavnih događanja na lokalnoj razini
- Filmske projekcije, društvena događanja i radionice o zdravlju za starije osobe
- Psihosocijalne radionice
- Pružanje pomoći u kući, lijekovi, zalihe hrane i povremeni prijevoza do liječnika itd.
- Organiziranje izleta
- Organizacija i rad grupa za samopomoć

Ove aktivnosti su odabrane jer vjerujemo da će poboljšati uključivanje starijih osoba u donošenje odluka o pitanjima vezanima za starenje i dob, te poboljšati imidž starijih osoba . Na ovaj način smanjena je usamljenost starijih osoba i povećalo se njihovo uključivanje u skupine za samopomoć.

### Ishodi i naučene lekcije

Projekt je pridonio povećanju kvalitete života korisnika projekta. Podignuta je svijest građana i lokalne zajednice o važnosti izvaninstitucionalne skrbi za starije osobe kroz organizirane kampanje.

Posebno učinkovite aktivnosti bile su:

- druženje i radionice o zdravlju starijih osoba,
- organizacija i rad grupa za samopomoć,
- obilježavanje važnih datuma, blagdana, kulturnih i zabavnih događaja,
- psihosocijalne radionice za korisnike projekta,
- organiziranje izleta za korisnike projekta,
- međugeneracijska suradnja sa mladim volonterima.

### **Preporuke**

Organizacijama koje bi naposljetku primijenile ovaj projekt u svojim zajednicama preporučili bi smo da to naprave, jer je stvarno neprocjenjivo vidjeti osmijeh na licima starijih osoba i čuti njihovu pjesmu na kraju svakog sastanka, druženja ili radionice, te u isto vrijeme znati da ste im to omogućili. Najveća radost za korisnike programa je bio odlazak na izlete, tako da će biti korisno za projekt dodati malo više takvih izleta. Učinkovito bi bilo imati posebno opremljenu sobu sa računalnom opremom za organizaciju međugeneracijskih aktivnosti u kojima bi mladi volonteri trenirali starije osobe za rad sa računalima.

### **Ono što smo naučili iz ovog projekta:**

Usamljenost, osobito u starijoj dobi, vrlo je teška za sve. Potrebno je pronaći načine da se ova usamljenost olakša jer su to svi oni ljudi koji su svoj životni vijek proveli radeći, stvarajući dom i obitelj, hraneći i obrazujući djecu i konačno, kada im netko treba, ostaju sami. U toj samoći ostaje samo sjećanje na prošlost, tako da oni brzo gube svaku nadu i razbolijevaju se. Potrebna im je podrška i trebamo ih podučavati da “nije gotovo”, da nisu sami, da još uvijek postoje oni koji su poput njih, te im omogućiti da se međusobno povežu i postanu kao članovi obitelji, ili kao netko sa kim mogu razgovarati, popiti kavu, prošetati ...

Citati predsjednika “zlatnog doba”, gđice Mire Boro, kroz stihove:

“Svi putevi su otvoreni, žene će se družiti bilo da je ljeto ili zima, bilo sunce ili kiša, bilo druženje, ponekad manje, a ponekad i više.

I na kraju, svi znaju, druženje traje dugo i uz malo dobre volje, druženje će biti bolje.

Bolje je družiti se sa malim nestašlucima u “zlatnom dobu”, nego biti usamljeni sa problemima i godinama u svojoj sobi. “



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Međugeneracijski centar u zajednici*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Općina Gračanica*
- *Vremenski period: jun 2018. - mart 2019.*
- *Kontekst: Cilj projekta bio je rad na ublažavanju i sprječavanju socijalne isključenosti starijih osoba u Općini Gračanica i poboljšanje kvalitete njihova života razvijanjem modela međugeneracijskog centra u zajednici. Svrha Centra je omogućiti starijim osobama da sudjeluju u raznim društvenim, kulturnim, obrazovnim, savjetodavnim, kreativnim, volonterskim, aktivnostima samopomoći i drugim aktivnostima koje im mogu pomoći da vježbaju svoj veći doprinos i ulogu u društvu i da budu u kontaktu sa svojom generacijom kao i sa mlađim generacijama i društvom u cjelini.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

- Starije osobe organizirane u grupama za samopomoć (80)
- Mladi (50)
- Predstavnici lokalnih organizacija civilnog društva
- Javne ustanove
- Donositelji odluka
- Mediji

Projekt je uključivao starije osobe i mlade kako bi poboljšali njihovu smislenu interakciju, gdje su i jedni i drugi mogli steći osjećaj svrhe.

### Problem kojim se projekt bavi

Projekt se dotaknuo pitanja o nedostatku usluga i prilika u zajednici kojima je svrha sprječavanje ili smanjenje socijalne isključenosti starijih osoba, promicanje aktivnog i zdravog starenja, promicanje međugeneracijske i smislene suradnje, borba protiv predrasuda protiv starijih osoba i stereotipa, i općenito, borba protiv diskriminacije starijih osoba. Također se bavio problemima starijih ljudi kao što su loš pristup njihovim pravima, kao i slaba svijest među donosiocima odluka i odgovornima o demografskim promjenama i potrebi da se reagira na te promjene, kako bi se osiguralo da stariji ljudi mogu ostvariti svoja prava.

### Ciljevi projekta

Opći cilj projekta bio je ublažiti posljedice socijalne isključenosti starijih osoba, spriječiti socijalnu isključenost i pridonijeti poboljšanju kvalitete života starijih osoba u Gračanici.

Specifični cilj projekta bio je razviti model međugeneracijske zajednice kroz Centar na razini lokalne zajednice, čije postojanje bi omogućilo starijim osobama da sudjeluju u raznim društvenim, kulturnim, obrazovnim, savjetodavnim, kreativnim, volonterskim, aktivnostima samopomoći kao i drugim aktivnostima koje će im omogućiti provođenje kvalitetnog i korisnog vremena sa vršnjacima kao i sa mladim generacijama.

## Glavne aktivnosti

Projekt je imao tri skupine aktivnosti:

- Izgradnja kapaciteta starijih osoba i predstavnika mladih;
- Implementacija znanja stečenog kroz izgradnju kapaciteta - samopomoć, volontiranje, prikupljanje podataka i međugeneracijsko učenje i zagovaranje;

Zagovaranje temeljeno na ljudskim pravima - uključujući podizanje javne svijesti i kampanje.

Krajnji korisnici odigrali su ključne uloge u svim fazama projekta, bili su osposobljeni da shvate da su ravnopravni i da doprinose društvu. Uz grupe za samopomoć u kojima su se redovito sastajali kako bi se međusobno pomagali i radionice na kojima su komunicirali sa mladima, starije osobe su odlazile u zajednicu, identificirale svoje vršnjake, pomagale im, provjeravale njihove potrebe i izvještavale o tome organizacije civilnog društva, donositelje odluka i medije. Oni su vodili kampanju i radili na podizanju svijesti o stanju njihovih prava. Time su izazvali tradicionalni pogled na starije osobe kao homogenu skupinu kojoj je uglavnom potrebna pomoć. Mladi su smisleno uključeni kako bi utjecali na svoja stajališta o starenju i kako bi ih se osnažilo da djeluju kao općenito svjesni i odgovorni građani.

## Ishodi i naučene lekcije

Projekt je uspješno demonstrirao model lokalnog međugeneracijskog centra u zajednici koji lokalne vlasti mogu lako podržati, ako postoji politička volja i svijest o potrebi rješavanja problema socijalne isključenosti starijih osoba i međugeneracijskih praznina.

Projekt je omogućio starijim osobama da saznaju da još uvijek vrijede i doprinose kao članovi društva i da bi trebali biti među ključnim igračima i zagovornicima za svoja prava. Nadalje, omogućilo im se da smisleno komuniciraju sa mlađim generacijama i pomoglo im se da shvate da mogu raditi zajedno, dijeliti i učiti jedni od drugih.



Postojanje takvog centra, na temelju izjava korisnika, značajno doprinosi njihovoj psihosocijalnoj dobrobiti. Pomaže im da ostanu u kontaktu sa zajednicom, održavaju društvene veze, ali i prate razvojne trendove, što je od posebne važnosti za sprečavanje njihove socijalne isključenosti i sprečavanje diskriminacije.

Posebno djelotvorne su radionice na kojima su zajedno sudjelovale obje generacije, a predavanja slijede pitanja i odgovori različitih stručnjaka iz različitih područja, primjerice predavanja o zdravlju.

## Preporuke

Kako bi bio uspješan, projekt ove vrste zahtijeva temeljite pripreme za sudjelovanje, uključujući procjenu potreba povezanih korisnika projekta.

Organizacijama koje vode starije osobe potrebna je, barem u početku, podrška u upravljanju projektima i vođenju tima, kao i trajna podrška zalaganju i politici koji utječu na procese.



Odnos prema starijim osobama može biti posebno izazovan za mlade, jer se oni uglavnom usredotočuju na sadašnjost i razmišljaju uglavnom o sebi. Mogu biti manje zainteresirani za učenje o starijim osobama i njihovim problemima. Mogu pokazati negativno ponašanje koje starije osobe teško mogu razumjeti, a mladima je potrebno vodstvo i ohrabrenje kako bi im pomogli da se povežu sa starijim osobama i razumiju implikacije starenja. Slično tome, starijim osobama je veoma teško da uče od mladih u početku.



**Citati:**

Nekako sam se “uvukao” u projekt. Kao netko tko je izgubio supružnika, tko nije htio ništa raditi ili izlaziti iz kuće, stvarno nisam vidio smisao u projektu. Međutim, kad sam se pridružio, postupno sam se počeo osjećati drugačije. Osjećao sam se korisnim. Pomagao sam drugima i djelovao u ime onih koji to nisu mogli učiniti sami. Moj je život počeo imati drugačije značenje ... Sada sam sretan što sam u to uvučen. To me čini još strastvenijim u zagovaranju naših prava “. Meša, Gračanica.

“Nikad nije dosadno sa starijim ljudima. Puni su priča, iskustava i kada sam sa njima osjećam se važno. Svoje znanje i iskustvo dijele sa mnom i također me i slušaju! Također mi se sviđa njihov duh i smisao za humor. Zabavno je raditi sa njima. Također je lijepo vidjeti da unatoč tolikim problemima koje imaju, još uvijek pokušavaju uživati u svom životu i imati pozitivan pogled na to “, mladi volonter, Gračanica.

### **Naslov i informacije o projektu**

- *Naslov i informacije o projektu: Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Sanski Most*
- *Vremenski period: juni 2018. - april 2019.*
- *Kontekst: Projekt je usmjeren na poboljšanje kvalitete života 30 posebno ugroženih starijih osoba iz ruralnih i nepristupačnih područja informiranjem o njihovim pravima u područjima socijalne skrbi i zdravstvene zaštite te načinima ostvarivanja tih prava. Nadalje, kako bi se utjecalo na njihovo fizičko, mentalno i duhovno zdravlje, projekt je imao za cilj pružanje zdravstvenih edukacija i aktivnosti druženja*
- *Ukupni proračun projekta: 4.460 Eura*

### **Ciljna skupina**

- Osobe 65+
- Starije osobe sa invaliditetom
- Starije osobe sa poteškoćama u kretanju
- Usamljene starije osobe, starije žene
- Starija kućanstva

Članovi tih ciljnih skupina su ranjivi i nedovoljno informirani i svjesni svojih prava.

### **Ciljevi projekta**

Opći cilj bio je doprinijeti poboljšanju kvalitete života starijih osoba u Općini Sanski Most.

Specifični ciljevi su bili :

Osnažiti 30 starijih osoba informirajući ih o njihovim pravima u području socijalne skrbi i zdravstvene zaštite te o načinima pristupa tim pravima.

Omogućiti da 10 starijih osoba sa našom pomoći kontaktiraju nadležne institucije i pokrenu postupke za ostvarivanje određenih prava (mirovinska te zdravstvena i socijalna prava)

### **Glavne aktivnosti**

- Organiziranje Konferencije o ostvarivanju prava iz područja socijalne skrbi i zdravstvene zaštite starijih osoba
- Organiziranje radionica sa psihologom i obiteljskim liječnikom radi pružanja informacija o poboljšanju kvalitete svakodnevnog života starijih osoba
- Organiziranje socijalizacijskih aktivnosti za starije osobe kako bi se smanjila njihova socijalna izolacija
- Informiranje javnosti o problemima starijih i "zaboravljenih" ljudi
- Prijevoz i pomoć korisnicima za ostvarivanje njihovih prava (pomoć u pribavljanju raznih dokumenata u svrhu ostvarivanja njihovih prava iz područja socijalne i zdravstvene zaštite, mirovinskog osiguranja)
- Organiziranje grupa za samopomoć (2x mjesečno za 10 sudionika, 2 grupe), organiziranje radionice o obilježavanju dana zdravlja predavanjem liječnika opće prakse o prevenciji i zaštiti zdravlja starijih osoba. Medijska prezentacija projekta

Ove aktivnosti su odabrane jer smo radom na terenu utvrdili da postoje stariji ljudi iz vrlo udaljenih ruralnih područja koje je teško doseći, a omogućili bi im kroz ovaj projekt da na prvom mjestu ostvare svoja osnovna prava, kao što su prava iz socijalne i zdravstvene zaštite, mirovinskog osiguranja, a zatim uključivanja u dodatne aktivnosti u našem projektu

## Ishodi i naučene lekcije

Poboljšanje kvalitete života starijih osoba iz udaljenih i nepristupačnih mjesta u okruženju Sanskog Mosta kroz pružanje pomoći u ostvarivanju prava iz područja zdravstvene i socijalne zaštite kroz što su dobili informacije o svojim pravima u zdravstvenoj i socijalnoj skrbi, te o načinu na koji ostvaruju ista; izravan utjecaj na smanjenje socijalnih problema u Sanskom Mostu; olakšavanje svakodnevnog života ljudi u teškom socijalno-ekonomskom položaju; kvalitetna socijalna podrška kroz umrežavanje aktera podrške u Sanskom Mostu; javnost je upoznata sa problemima starih i napuštenih ljudi



Pomogla bi bolja suradnja lokalnih vlasti pri provedbi projekta

Konferencija, na kojoj su stariji ljudi učili o svojim pravima i na kojoj su mogli govoriti o svojim problemima, bila je posebno učinkovita.

Prepreke koje smo pronašli bile su skepticizam među starijim osobama. Također smo imali poteškoća kada je bila riječ o grupama podrške zbog postupka izuzeća od PDV-a.

## Preporuke

Izvršiti demografsku analizu prije početka projekta; imati dobar plan za aktivnosti u projektu, imati skupinu starijih osoba koje mogu samostalno obavljati svoje aktivnosti.

- Stariji ljudi su vrlo osjetljiva kategorija,
- Teško je dobiti njihovo povjerenje
- Kada su aktivni u grupama za samopomoć, žele se potpuno posvetiti
- Kada su stvorene emocionalne veze oni su počeli doživljavati aktiviste nevladinih organizacija kao dio svoje obitelji

“Vrlo sam sretna što sam dio ovog projekta. Od kada je moj muž umro, kod kuće sam se osjećala vrlo usamljeno. Ovo je način da izađem i budem dio zajednice” - Radojka Ninić,

“Hvala vam što ste me uključili u ovaj projekt. Upoznala sam nove ljude koji se suočavaju sa istim problemima kao i ja”. - Danica Milinović



## TOPEER

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Kutak za kreativni trenutak*
- *Zajednica / općina provedbe projekta: Doboj*
- *Vremenski period: 04.06.2018. – 04.03.2019.*
- *Kontekst: Socijalno uključivanje starijih osoba moguće je samo kroz dobro uređen sustav i kontinuirano međusektorsko partnerstvo. Aktivnosti u projektu usredotočene su na provođenje i demonstriranje rješenja problema starijih osoba; osigurale su procjenu i analizu kvalitete života starijih osoba i odgovorile na oskudnost podataka i interesa za njihovo prikupljanje od strane relevantnih sudionika. Ukratko, projekt se bavio pitanjima otuđenja, usamljenosti, siromaštva i posljedicama odvajanja obitelji. Projekt želi pridonijeti smanjenju usamljenost i predstaviti modele društveno baziranih usluga koje mogu doprinijeti socijalnoj uključenosti starijih ljudi.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.495 Eura*

### Ciljna skupina

- Usamljene starije osobe i članovi njihovih obitelji, sudionici organiziranih kreativnih aktivnosti.
- Usamljene starije osobe koje ne sudjeluju u aktivnostima u zajednici, koje osjećaju da nitko ni na koji način ne brine o njima

### Problem kojim se projekt bavi:

Starije osobe nisu dovoljno prepoznate u strateškim dokumentima, posebno na lokalnoj razini, a srž svih aktivnosti bila je unaprijediti sustavne procese koji bi doveli do socijalnog uključivanja osoba starijih od 65 godina.

Osim toga, nedostatak međugeneracijske solidarnosti očituje se prvenstveno zbog narušenih obiteljskih normi i vrijednosti koje su ključne za regulaciju odnosa u obitelji i društvu. Aktivno i dostojanstveno starenje bio je konkretan problem na koji se ovaj projekt usredotočio.





## **Ciljevi projekta**

- Mapirati osnovne potrebe starijih osoba u projektnim lokalitetima.
- Povećati socijalno uključivanje starijih ljudi u lokalnim zajednicama
- Informirati starije ljude o njihovim pravima, kroz pilot program usluga za starije osobe (informacije o njihovim pravima, načinima zagovaranja, razmatranje odnosa starijih osoba kao potrošača...)

## **Glavne aktivnosti**

Medijske kampanje - Stariji ljudi i njihova socijalna isključenost nisu privlačne teme u medijima. Stoga je bilo potrebno stvoriti uvjete koji mogu utjecati na njihove interese i stavove. Projekt je omogućio prikupljanje podataka, procjenu potreba i stanja prava starijih osoba i u svim tim aktivnostima starije osobe igrale su ključne uloge.

Mapiranje postojećih usluga za starije osobe i praznina na lokalnoj razini: utjecati na promjene i doprinijeti poboljšanju kvalitete života starijih osoba, potrebno je razviti lokalne programe i usluge i utjecati na lokalne vlasti da su starije osobe među prioritetima planiranja i razvoja lokalne zajednice.

Pilot program za starije osobe – vrlo je važno kroz pilot program provjeriti ispravnost predloženih promjena i zadovoljstvo starijih osoba uključenih u te promjene

„Kutak za kreativni trenutak “ - svojevrsni “one stop shop” koji nudi ekspresivne aktivnosti (poezija, performansi), druženje, izložbe itd. Obveza ToPeeR-a da realizira ovaj program znači održivost projekta i najvažnije je da u Doboju postoji organizirano mjesto za socijalni angažman starijih ljudi i okruženje za njihovo aktivno i dostojanstveno starenje.

## **Ishodi i naučene lekcije**

Kutak za kreativni trenutak prvi je projekt u našoj lokalnoj zajednici usmjeren na ljude 65+. Do sada su se njihove potrebe rješavale isključivo kroz udrugu umirovljenika i eventualnih veteranskih organizacija. Promjena se može odražavati kroz činjenicu da je najmanje 300 starijih osoba koje smo prvi put ciljali po prvi put zamoljeno da progovore o svojim potrebama i prijedlozima za njihovo ispunjenje.

## **Preporuke**

- Najvažnija preporuka je da se u svim budućim projektima prvo stariji ljudi trebaju pitati i treba ih se konzultirati o njihovim potrebama. Organizacije civilnog društva koje rade sa njima i za njih trebaju osigurati uvjete koji potiču zdravo i aktivno starenje. Svaki projekt koji se odnosi na osobe starije od 65 godina trebao bi uključivati međugeneracijsku solidarnost ili sudjelovanje različitih generacija, uključujući djecu.
- Uključiti sve relevantne sudionike u lokalnu zajednicu i zajedno raditi na promicanju aktivnog i dostojanstvenog starenja.
- Starost nije bolest i to bi trebao biti vodeći moto utemeljenja svih naših napora.
- Stariji ljudi trebaju biti uključeni u sve procese projektnog planiranja i sve druge procese vezane uz njihov život.
- Fokus grupe su dobar istraživački alat koji omogućuje temeljit uvid u stvarne potrebe starijih osoba.

**Citati:**

“Zabrinut sam da svi misle da sam bolestan jer imam 73 godine i volio bih da me zamolite da doprinesem i iskoristim svoja životna iskustva. Bio sam vrlo uspješan poduzetnik, ali od umirovljenja nikad me nisu tražili. Nikada me nitko nije pitao što bih želio raditi i koje su moje potrebe sada kada sam star i umirovljen “

“Računalo je moj najbolji prijatelj, volim istraživati Internet i biti dio mnogih društvenih mreža. Možda najviše volim da ljudi sa kojima kontaktiram, bilo poslovno ili privatno, ne znaju koliko godina imam i tako se osjećam potrebnim. Moj savjet je prihvaćen i često postavljam pitanja kako riješiti neki problem. Mislim da je vrlo važno da se stariji ljudi uče kako se nositi s IT svijetom.

“Vjerujem da mi, stariji ljudi, kroz Programski kutak za kreativni trenutak ćemo imati priliku dati svoje mišljenje i imati utjecaj ne samo na našim okupljanjima, nego i važnim odlukama koje se donose na gotovo svim odlučujućim razinama, od općinskih razina do državnog parlamenta”

“Aktivnosti koje se organiziraju za starije osobe trebaju biti kreirane samo od strane starijih ljudi ili u skladu sa našim prijedlozima koje su naše potrebe.”



## KUĆA OTVORENOG SRCA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Živjeti zajedno - aktivno starenje*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Mostar*
- *Vremenski period: 22.02. – 22.12.2018.*
- *Kontekst: Prihvaćamo i želimo dobrodošlicu novim članovima u našu organizaciju, uključujemo ih u projekt, podsjećamo ih što je to opet biti aktivan član društva. Utvrdili smo grupe za samopomoć u kojima njihovi članovi razgovaraju o problemima, pitaju za pomoć i pružaju savjete ostalim članovima grupe.*
- *Ukupni proračun projekta: 3.722,20 Eura*

### Ciljna skupina

Naša ciljna skupina su stariji ljudi, jer oni nisu dovoljno aktivni, te se često osjećaju isključeni i zanemareni od strane obitelji i društva, što može dovesti do tjeskobe i depresije. Oni se ne druže sa drugim ljudima i provode dane sami bez da sa ikim razgovaraju.

### Problem kojim se projekt bavi

Neki od problema rješavaju se uz pomoć Centra za socijalni rad i Zavoda za zdravstveno osiguranje: pravo na korištenje javne kuhinje, zdravstvena skrb za starije osobe, povoljni tretmani u toplicama.

### Ciljevi projekta

Uključiti različite ljude iz lokalne zajednice, osnažiti međugeneracijsku suradnju te uključiti starije ljude iz južnog dijela grada u planiranje i provedbu aktivnosti za očuvanje okoliša.





## Glavne aktivnosti

- Dolazak novih, starijih članova u našu organizaciju;
- Obuka i smjernice za naše nove volontere.
- Povezivanje članova međusobno (Svidjela im se ideja da su dio nečega. Naša organizacija je postala kao dom za njih i gotovo svi naši novi članovi počeli su dolaziti redovito na naše sastanke i radionice. Na svim našim radionicama i sastancima je zabavno, opušteno i poučno).
- Organizirali smo grupe za samopomoć, kako bi naši članovi mogli razgovarati o problemima sa kojima se suočavaju i kako ih uspješno riješiti. Tražili su pomoć i savjet od drugih članova ili vođe grupe. Grupe za samopomoć pokazale su se vrlo učinkovitim; članovi su izvijestili da konačno imaju nekoga tko ih sluša. Naši članovi predložili su da bismo trebali angažirati medicinsku sestru koja će moći mjeriti krvni tlak i razinu šećera u krvi besplatno, jer mnogi od njih nemaju potrebnu opremu. Također smo u sklopu projekta osigurali besplatne usluge friziranja našim korisnicima ( "Važno je kako izgledamo, važno je kako se osjećamo" ). Novi izgled povećao je njihovo samopouzdanje i otišli su kući sretni i zadovoljni. Povezani smo sa drugim organizacijama civilnog društva u našem gradu, a naši i njihovi članovi provode kvalitetno vrijeme zajedno.

## Ishodi i naučene lekcije

Projekt je stvorio pozitivne promjene u svakodnevnom životu naših članova. Promijenili su svoje dnevne navike, postali su aktivniji, manje su pod stresom i otvoreniji za druge ljude. Naši članovi su postali prijatelji, tako da provode vrijeme zajedno izvan naše organizacije i sigurni smo da će se prijateljstvo nastaviti i nakon završetka projekta. Grupe za samopomoć su posebno učinkovite. Naši članovi razmjenjuju iskustva kako bi pomogli drugima. Aktivnosti koje su također vrlo korisne su one kada naši članovi razgovaraju o svojoj prošlosti i uspomenama iz mladosti. Izazov za nas je u početku objasniti starijim osobama da mi nismo dobrotvorna organizacija koja pruža materijalnu pomoć.

## Preporuke

Preporučili bismo drugim organizacijama da slijede prijedloge svojih članova, dopuste članovima da osmisle neke ideje i implementiraju ih. Javno prepoznati člana koji je učinio nešto što je korisno svim članovima vaše organizacije.





## MALA SIRENA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Grupe za samopomoć starijih i vršnjačku podršku*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Zavidovići, Zenički Kanton, Federacija BiH*
- *Vremenski period: jun 2018. - mart 2019.*
- *Kontekst: Projekt je razvijen kao odgovor na nedostatak mogućnosti za starije osobe u općini Zavidovići da aktivno sudjeluju u društvu i temelji se na zagovaranju ljudskih prava. Projekt želi pomoći samoorganizaciji starijih ljudi te dalje razvijati model ostvarivanja njihovih prava na sudjelovanje kroz grupe za samopomoć, volontiranje i pomoć vršnjaka i međugeneracijsku suradnju.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Projekt je izravno bio usmjeren na 130 starijih osoba u Općini Zavidovići (gradovi i sela) koji se zbog političke, ekonomske i socijalne situacije, uključujući visoku stopu emigracije mlađe i aktivne generacije, suočavaju sa problemima siromaštva, usamljenosti, socijalne isključenosti, diskriminacije i zanemarivanja od strane društva u cjelini. Glavne ciljne skupine u projektu bile su:

- 130 starijih osoba
- Predstavnici mladih (20)
- Predstavnici javnih institucija

### Problem kojim se projekt bavi:

Projekt se bavio pitanjem diskriminacije starijih osoba u Zavidovićima i slabom pristupu pravima i uslugama. Mnoge starije osobe još uvijek smatraju da mogu biti aktivni članovi zajednice, ali mogućnosti da budu aktivne su rijetke i nepostojeće. Obično ih se zanemaruje u izradi proračuna i planiranju u lokalnim Općinama i smatra se da ih udruge umirovljenika dobro zastupaju. Slijedom toga, njihove različite potrebe nisu ispunjene niti su izgrađeni njihovi kapaciteti za ravnopravnim sudjelovanjem u novoj demokraciji. Projekt se odnosio na nedostatak međugeneracijske solidarnosti, svijesti i postojećih stereotipa među različitim generacijama.

### Ciljevi projekta

Razvijanjem modela grupa za samopomoć starijih osoba, volontiranja starijih osoba, vršnjačke podrške i međugeneracijske suradnje, projekt je htio doprinijeti ublažavanju socijalne isključenosti starijih osoba u Zavidovićima i poboljšati njihovu kvalitetu života općenito. Nadalje, projekt je želio pokazati izvediv i održiv model programa zasnovanih na zajednici koji može adekvatno riješiti potrebe starijih osoba i promovirati njihovo aktivno i zdravo starenje.

### Glavne aktivnosti

- Pripreme aktivnosti: uvodna obuka za predstavnike voditelja grupa starijih osoba, participativno planiranje projektnih aktivnosti.
- Redoviti sastanci skupina starijih osoba, 2-3 puta mjesečno najmanje 2 sata po sastanku.
- Artikulacija potreba starijih osoba u javnosti i među donositeljima odluka
- Aktivnosti zagovaranja.

Kako bi se pomoglo ljudima da se organiziraju i potakne njihovo aktivno sudjelovanje u zajednici, najprije se trebaju održati dobro osmišljene pripreme aktivnosti. Među njima je i identifikacija starijih osoba koje su imale prethodno iskustvo sa sličnim aktivnostima i koje bi mogle djelovati kao vođe za druge.

Nakon pripreme faze uslijedili su sastanci samostalne grupe starijih ljudi gdje stariji ljudi pomažu jedni drugima, planiraju društvene aktivnosti i pomažu svojim vršnjacima u potrebi. Stariji ljudi identificiraju svoje vršnjake, bilježe njihove potrebe i pružaju im podršku kroz volonterske aktivnosti. Kao volonteri, stariji ljudi su uključeni u neku vrstu akcijskog istraživanja; stariji volonteri prikupljaju podatke o potrebama svojih vršnjaka i donose ih u javnost, kao i donosiocima odluka, zajedno sa zahtjevima za djelovanjem.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Projekt je pokazao model samoorganizacije, aktivizma i volontiranja starijih osoba u zajednici.

Aktivnim i volonterskim radom starije osobe ukazale su na različite potrebe starijih osoba u zajednici i potrebu za razvojem odgovarajućih usluga u zajednici.

Zajednici se pokazalo da su stariji ljudi prednost i da zajedno sa mlađom generacijom mogu stvoriti kumulativnu društvenu snagu koja će koristiti cijeloj zajednici. Stariji ljudi počeli su se osjećati korisnima i potrebnima u društvu, što im je, kao što je rekao jedan od volontera, „Pomoglo da se opet osjećaju živima“.

Dok je projekt općenito bio uspješan, pokazalo se da je potrebno više vremena za bolje pripremanje starijih osoba da zastupaju (druge) starije osobe. Većina njih, uključujući organizacije koje predstavljaju, nemaju dovoljno kapaciteta, znanja i vještina za uključivanje u zahtjevnije i konkretnije aktivnosti zagovaranja, uključujući druge relevantne ključne igrače.

### **Preporuke**

Stariji ljudi, jednom uključeni, vrlo su ozbiljni i predani volonteri koji očekuju da ih se tretira na isti način. Oni očekuju dobru organizaciju, vodstvo i ozbiljno razmatranje. Cijene kada ih se konzultira prije i za vrijeme planiranja programa koji utječu na njihove živote. Aktivna uključenost i osjećaj vlasništva nad projektom vrlo su važni za održavanje motivacije i izgradnju projekta.

Oni kao i svi drugi volonteri trebaju stalnu podršku ili mentorstvo, uključujući daljnju izgradnju kapaciteta, pružanje informacija, promišljanje i nadzor.

Odgovarajuće mjesto i okruženje za njihov rad je ključno i trebalo bi se osigurati.

## MOZAIK

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Promocija prava društveno isključenih starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Gračanica i istočni dio općine Doboj*
- *Vremenski period: jun 2018. - mart 2019.*
- *Kontekst: Glavni cilj projekta bio je podići svijest o situaciji starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama u društvu, o njihovim pravima i socijalnoj isključenosti. Istodobno, projekt je želio skrenuti pozornost na situaciju neformalnih pružatelja skrbi starijih osoba sa invaliditetom, koji su uglavnom članovi njihovih obitelji i prepušteni sami sebi, ili im nedostaje znanje, profesionalna, te psihosocijalna podrška koju takve osobe nužno trebaju.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Glavne ciljne skupine su starije osobe sa invaliditetom i posebnim potrebama (uključujući članove njihovih obitelji) koje su socijalno isključene i koje se suočavaju sa brojnim negativnim čimbenicima kao što su usamljenost, siromaštvo, depresija, zlostavljanje i zanemarivanje. Projekt je strateški usmjeren na mlade, organizacije civilnog društva, relevantne javne institucije, donosioce odluka i medije.

### Problem kojim se projekt bavi

Projekt se bavio pitanjima starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama te pitanjima nedostatka usluga u zajednici za tu određenu skupinu, uključujući članove njihovih obitelji koji često djeluju kao neformalni skrbnici bez ikakve potpore i smjernica o tome kako izvršiti te uloge i kako da se i sami zaštite. Zdravstvena situacija starijih osoba sa posebnim potrebama posebno je teška, a svijest o njima i njihovim potrebama vrlo je niska. Jednako je niska svijest o situaciji ljudi oko njih koji djeluju kao neformalni skrbnici bez stručne podrške i smjernica potrebnih za adekvatno obavljanje tih uloga i zaštitu vlastitog mentalnog zdravlja i dobrobiti.

### Ciljevi projekta

Cilj projekta bio je utjecati na kvalitetu života starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama u općini Gračanica i Doboj istok.

Specifični ciljevi projekta bili su:

Analizirati situaciju starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama kako bi se među relevantnim institucijama podigla svijest i zagovarala njihova prava;

Osnažiti starije osobe sa posebnim potrebama i njihove obitelji da se lakše nose sa svojim problemima te kako da potraže pomoć ili potraže svoja prava.

Podići svijest javnosti o situaciji starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama u općini Gračanica i Doboj Istok i naglasiti potrebu za djelovanjem.

### Glavne aktivnosti

Kako bi se pokrenule aktivnosti utemeljene na dokazima i aktivnosti podizanja svijesti, bilo je potrebno identificirati starije osobe sa invaliditetom i posebnim potrebama te prikupiti podatke o njihovoj situaciji. Stručnjaci iz relevantnog područja (medicina, socijalna zaštita, pravno osoblje) i volonteri bili su obučeni da posjećuju te ljude u njihovim domovima, prikupljaju informacije, ali u isto vrijeme pružaju smjernice i stručne savjete starijim osobama, kao i članovima njihovih obitelji ili njihovim neformalnim negovateljima.

### **Glavne aktivnosti na projektu bile su sljedeće:**

Pripremna faza; odabir stručnjaka, volontera, planiranje rada i aktivnosti -

Kućne posjete starijim osobama sa invaliditetom i posebnim potrebama, pregled situacije i savjetovanje (medicinsko, pravno, psihosocijalno) od strane medicinskog osoblja u pratnji volontera.

Analiza stanja starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama.

Sudionici okruglog stola na temu "Socijalna isključenost starijih osoba sa invaliditetom" sa sudionicima iz svih relevantnih organizacija i institucija.

Praćenje i izvješćivanje.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Projekt je samo mali doprinos podizanju svijesti o potrebama starijih osoba sa posebnim potrebama. Očito je da im se posvećuje vrlo malo pozornosti i da inicijative za promjenom trebaju biti više u fokusu svih onih koji se bave promicanjem i zaštitom ljudskih prava. Trebalo bi biti više aktivnosti na podizanju svijesti u području zdravstvenih problema sa naglaskom na razvoj usluga u zajednici koje će starijim osobama pružiti mogućnost da ostanu kod kuće i imaju odgovarajuću skrb. Istovremeno, projekt je pokazao da postoji velika potreba za radom sa neformalnim njegovateljima, usmjeravanjem na njih i rješavanjem njihovih potreba kako bi se pomoglo starijim osobama sa posebnim potrebama, kao i zaštitu njihovog zdravlja. Potrebno je uložiti više napora u promicanje strategije dugoročne skrbi i odgovarajućih programa u BiH i na promicanju ujednačenijeg sustava zdravstvene skrbi koji bi svim građanima, a posebno starijim osobama, pružio jednaku skrb i skrb zasnovanu na pravima.

100 starijih osoba sa invaliditetom i posebnim potrebama i njihovim neformalnim njegovateljima pomoglo se kroz savjetovanje, informiranje, vodstvo ili preventivni savjet o tome kako ponuditi pomoć, pružiti skrb starijim osobama, ali i voditi brigu o vlastitom zdravlju i dobrobiti.

### **Preporuke**

Pristup starijim osobama sa posebnim potrebama može biti izazov. Potrebno je vrijeme da steknemo povjerenje i dobijemo interes za suradnju. To se odnosi i na njihove obitelji i one koji se brinu o njima. Njihova očekivanja mogu biti velika i vrlo je važno pažljivo ih upoznati sa ciljevima posjeta, koji su obično namijenjeni informiranju, usmjeravanju i pružanju savjetovanja u području zdravstva, socijalne zaštite i pravnih pitanja. Nadalje, potrebno ih je obavijestiti da je cilj posjeta i informiranje odgovornih sudionika o njihovoj situaciji. Odabir osoblja koje će raditi sa njima i posjetiti obitelji od posebnog je značaja. Preporučljivo je imati nekog iz medicinske struke prilikom prvog posjeta. Stalna podrška i mentorstvo volonterima i ostalom uključenom osoblju također su vrlo važni kako bi se održala njihova motivacija i kako bi im se omogućilo bolje upravljanje i suočavanje sa svim poteškoćama sa kojima se mogu suočiti tijekom rada na terenu.



## **PARTNERSTVO ZA JAVNO ZDRAVLJE**

### **Naslov i informacije o projektu**

- *Naziv projekta: IT seniori*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Sarajevo*
- *Vremensko razdoblje: jun 2018. - februar 2019.*
- *Kontekst: Stariji ljudi izloženi novim tehnologijama koje mogu povećati njihovu socijalnu uključenost*
- *Ukupni proračun projekta: 4.400 Eura*

### **Ciljna skupina**

Stariji ljudi iz Kantona Sarajevo. Mnogi od njih žive u visokim zgradama, ponekad potpuno izoliranim od vanjskog svijeta, ne poznajući ni svog najbližeg susjeda.

### **Problem kojim se projekt bavi**

Izolacija starijih osoba. Njihova isključenost iz društvenog života, povezanost sa članovima obitelji koji žive izvan Bosne i Hercegovine.

### **Ciljevi projekta**

Stariji ljudi obučeni su za osnovne IT vještine, uključujući korištenje Interneta, Skypea, društvenih mreža, MS Officea.

Objavljena je prva Smjernica za starije osobe za osnovnu upotrebu računala u Bosni i Hercegovini.

### **Glavne aktivnosti**

Organizirane su informatičke i internetske lekcije za starije osobe kako bi se prevladala njihova izolacija i kako bi se povezali sa članovima obitelji i prijateljima koji žive izvan zemlje, kao i da im se pruži prilika da postanu članovi centara za zdravo starenje i upoznaju svoje vršnjake.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Stariji ljudi su manje izolirani i postali su aktivniji

Posebno djelotvorne su bile računalne satnice sa fokusom na Skyping

Više sati po osobi dalo bi još bolje rezultate

### **Preporuke**

Ova aktivnost postala je vrlo popularna u urbanoj sredini. Stariji ljudi su vrlo željni učenja novih tehnologija. Oni vide promjene oko sebe i činjenicu da svi koriste mobitele, iPod i računala. Svjesni su da Viber ili Skype mogu biti mnogo jeftiniji i prikladniji za komunikaciju od običnih telefona. Fokus bi trebao biti na mobilnim telefonima i mogućnostima njihova korištenja.

- Koristite mlade kao trenere koji imaju sposobnosti i spremnost za rad sa starijim osobama
- Za ovu aktivnost je potrebno vrijeme, ako je potrebno ponavljanje, za to je potrebno vrijeme
- Upotrijebite smjernice za obuku, testirane su u proteklih sedam godina u centrima za zdravo starenje

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Prava starijih osoba u općini Kozarska Dubica - "Aktivno doba"*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Općina Kozarska Dubica*
- *Vremensko razdoblje: jun 2018. - mart 2019.*
- *Kontekst: Projekt je predstavljen kao odgovor na izraženu potrebu starijih osoba da imaju mogućnosti za neformalna druženja i socijalizaciju. Uvedeni su: model grupa za samopomoć, edukacija o ljudskim pravima, te podrška stručnjaka u području zdravstva gdje je fokus bio na provedbi preventivnih zdravstvenih mjera i utjecaju na poboljšanje životnih navika ove populacije.*
- *Ukupni proračun projekta: 3.722,22 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji ljudi bez obiteljske skrbi, koji nisu u stanju preuzeti punu brigu o sebi. Ova je skupina izabrana na temelju njihove funkcionalne ovisnosti o pomoći ljudi, pored njihove želje za druženjem i mogućnosti sudjelovanja u procesima komuniciranja vlastitih prava sudionicima.

### Problem kojim se projekt bavi

Lokalne društvene institucije ne mogu zadovoljiti sve potrebe ciljane populacije, niti imati posebne programe i modele pomoći starijim osobama osim onih skromnih, finansijskih. Projekt je nastojao poboljšati razumijevanje između tih institucija i ciljne skupine, osigurati da su stariji ljudi bolje informirani kako bi se prevladali društveni problemi, smanjila njihova izoliranost i poboljšala njihova socijalizacija.



### Ciljevi projekta

Opći cilj projekta je poboljšati socijalno uključivanje starijih osoba koje žive u općini Kozarska Dubica. Specifični ciljevi projekta su:

Informirati / educirati starije osobe o njihovim pravima za aktivno sudjelovanje u lokalnoj zajednici i društvu općenito,  
Ojačati kapacitete starijih osoba i njihovo sudjelovanje u procesu zagovaranja vlastitih prava, i  
Osigurati transparentnost projekta i promotivne aktivnosti putem medija.

### Glavne aktivnosti

- Informiranje / obrazovanje starijih osoba - Provođenje programa samopomoći,
- Tiskanje promotivnih materijala (brošura, izrada banera) i promocija medijskih projekata,
- Organizacija završne ceremonije - neformalno okupljanje korisnika projekta i ostalih sudionika.

Obrazovni program za starije osobe imao je za cilj poboljšanje znanja o socijalnim i zdravstvenim pravima, uz sudjelovanje stručnog osoblja (liječnika i socijalnih radnika). Cilj je učiniti ove usluge pristupačnijima ciljnoj skupini i potaknuti ih na aktivnije sudjelovanje u javnim, kulturnim i drugim društvenim događajima, što će doprinijeti smanjenju njihove socijalne isključenosti.

Kroz promotivne materijale osigurali smo transparentnost projektnih aktivnosti i vidljivost donatora. Medijska prezentacija imala je za cilj podizanje svijesti o međusobnoj suradnji donositelja odluka na lokalnoj razini, institucija socijalne i zdravstvene skrbi te građana, kako bi zajednički odgovorili na potrebe starijih osoba bez obiteljske skrbi u lokalnoj zajednici.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Projekt doprinosi izravnom sudjelovanju ciljne skupine u aktivnostima, što je novina u smislu da oni više nisu samo tihi promatrači, već i aktivni sudionici u procesu poboljšanja vlastitog tjelesnog i mentalnog stanja kao i društvenog položaja. Osim dobre suradnje sa institucijama zdravstvene i socijalne zaštite, izvješćivanje medija o aktivnostima osigurava pozitivnu ocjenu projekta u zajednici.

Posebno učinkovite aktivnosti uključivale su provođenje programa edukacije / informiranja vezanog uz neformalna druženja. Na kraju jednog od takvih programa, sudionik se zahvalio riječima: “Hvala vam što ste se družili i što niste lagali” (referenca s predizbornim političkim obećanjima). Dvije aktivnosti koje nisu bile planirane u projektu, ali su provedene i ostavile su poseban dojam na polaznike, bile su druženje sa dvije nevladine organizacije iz Siska i Hrvatske Dubice. Druženje je organizirano povodom obilježavanja Svjetskog dana svjesnosti o zlostavljanju starijih osoba.

Sudionicima iz ruralnih područja bilo je teže uključiti se, što je riješeno organiziranim prijevozom do predavanja uz aktivnu pomoć naših volontera. Sve se to događalo tijekom aktualnih političkih i izbornih aktivnosti, gdje sudionici u početku nisu u potpunosti vjerovali da predavanja nemaju nikakve veze sa bilo kakvim političkim aktivnostima.

### **Preporuke**

Bilo bi dobro provesti terenska istraživanja i provjeriti interes potencijalnih korisnika projekta.

- Osim dobre projektne ideje, važno je imati dobru komunikaciju sa donatorom;
- Potrebno je ostvariti dobru suradnju / podršku lokalne zajednice i medija koji pozitivno utječu na realizaciju i važnost projekta;
- Također je važno imati dobar broj projektnog osoblja i volontera.





### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Dobar recept za dugoročno starenje"*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Mostar, Stolac, Jablanica Konjic*
- *Vremensko razdoblje: jun 2018. - april 2019.*
- *Kontekst: Obzirom na različite okolnosti koje su utjecale na našu zemlju u nedavnoj prošlosti, neizbježan rezultat ovih okolnosti je da Bosna i Hercegovina polako postaje zemlja starijih ljudi. Zbog toga smo odlučili pomoći našim starijim prijateljima da provedu posljednje godine svog života malo bezbrižnije, nudeći im aktivnosti koje su pažljivo pripremljene. Naše aktivnosti prilagođene su brzini i interesima starijih osoba kako bi se one mogle uspješno realizirati.*
- *Ukupni proračun projekta: 3.226,00 Eura / 6.310,04 KM*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina bili su stariji ljudi čija brzina i interesi su u potpunosti uzeti u obzir u ovom projektu.

### Problem kojim se projekt bavi

Provedbom ovog projekta željeli smo da se stariji ljudi vide i da ih se više sluša – da su više prisutni u javnosti. Pokušali smo ih potaknuti da slobodno razgovaraju o problemima sa kojima se suočavaju. Smatramo da stariji ljudi zaslužuju provoditi svoje vrijeme na najbolji mogući način, pa smo odlučili ponuditi im aktivnosti koje unapređuju duh i tijelo. Njihove reakcije su nam pokazale da smo u pravu.



### Ciljevi projekta

Glavni ciljevi projekta su uspostavljanje prvih kontakata između različitih Općina, razmjena iskustava i aktualnih informacija kako bi se dobila jasna slika o stvarnim potrebama starijih osoba u domovima i izvan njih. Motivirati ih kroz provedbu ovog projekta da sudjeluju u nečemu što nije njima tipično. Formirati grupe za samopomoć koje će nastaviti djelovati nakon završetka projektnog razdoblja.

### Glavne aktivnosti

Druženje uz knjigu, terapija smijehom i dobri zalogaji su svakako dobar recept za dugoročno starenje.

### Ishodi i naučene lekcije

Projekt „Dobar recept za dugoročno starenje“ dokazao je da su planirane aktivnosti dobro odabrane jer starije stanovništvo čine uglavnom neaktivni članovi obitelji, ako uopće imaju obitelj. Grupe za samopomoć pomažu im da se spoje i druže na načine na koje nisu navikli.

Druženje sa knjigama i terapije smijehom uglavnom su djelotvorne aktivnosti, iako je i samo okupljanje i čavrljanje ispunjavalo svoju svrhu.

Većina sudionika izrazila je zadovoljstvo i želi češće ostvarivati društvena događanja, “jer nemaju vremena za gubljenje”.

Stanovništvo koje stari predstavlja izazov za fiskalnu i makroekonomsku stabilnost mnogih društava kroz povećanu državnu potrošnju na mirovinske, zdravstvene i socijalne programe za starije osobe. To može ugroziti gospodarski rast i ukupnu kvalitetu života, ako vlade trebaju preusmjeriti javnu potrošnju



sa ulaganja u obrazovanje i infrastrukturu na financiranje programa za starije osobe. To je činjenica sa kojom se suočava i naša vlada. Glavna briga starijih osoba sa kojima smo radili većinu vremena je novac i kako im se može osigurati medicinska skrb kada je to potrebno. Projekt je na neko vrijeme skrenuo pozornost sa tamnijih problema u životu.

### Preporuke

Češća i duža društvena događanja bila bi nevjerovatan doprinos životu starijeg stanovništva.

Na taj se način rješava usamljenost i nedostatak pozornosti od drugih, kako bi se vratili osmjesi na lica starijih osoba i pružila im se mogućnost da razgovaraju o problemima sa kojima se suočavaju. Sve to čini da se osjećaju priznatima, a ne zaboravljenim i zanemarenim članovima društva.



## UDRUŽENJE GRAĐANA OŠTEĆENOG VIDA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Smanjenje prepreka za socijalno uključivanje starijih slijepih osoba"*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Tuzla*
- *Vremensko razdoblje: Osam mjeseci od maja do decembra 2018. godine*
- *Kontekst: Stariji ljudi čine 25% stanovništva Tuzle. Oko 100 njih koristi usluge kućne njege skrbnika Crvenog križa. Grupe koje pripadaju mreži „Inicijativa za aktivno starenje“ formiraju se u određenim lokalnim zajednicama. U decembru 2017., Gradsko vijeće je usvojilo Plan akcije za socijalno uključivanje koji je usmjeren na ugrožene skupine. Bez obzira na gore navedene pozitivne pomake, usluge za većinu starijih osoba nisu dostupne.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina projekta su slijepe starije osobe iz Tuzle. Ova je skupina odabrana zbog niske razine socijalne uključenosti.

### Problem kojim se projekt bavi

Posebna pozornost posvećuje se obrazovanju i informiranju slijepih starijih osoba i poticanju njihove aktivnosti. Te su osobe izolirane zbog predrasuda i ovisnosti o asistentima.

### Ciljevi projekta

Stvoriti pristupačne obrazovne i socijalne programe u zajednici koji će doprinijeti osnaživanju slijepih i slabovidnih starijih osoba na području grada Tuzle i stvoriti preduvjete za njihovo lakše socijalno uključivanje.

### Glavne aktivnosti

- Dvodnevna radionica o zalaganju za deset slijepih starijih osoba; Vježbanje na jednom ili dva pitanja od lokalnog značaja za slijepe osobe (prijevoz, pomoćna pomagala, itd.)
- Sedam edukativnih radionica o sljedećim temama: higijena očiju, kako živjeti sa dijabetesom, kardiovaskularne bolesti, unapređenje svakodnevnih vještina, prihvaćanje oštećenja vida, uloga sporta u životu slijepe osobe i slobodno vrijeme;
- posjete najmanje 15 slijepih starijih osoba i razgovor sa njima i njihovim obiteljima;
- Jednom tjedno, organiziranje susreta starijih slijepih osoba sa širokim spektrom aktivnosti: šetnja, igranje šaha ili drugih igara, kuhanje itd.

Aktivnosti su odabrane sa ciljem poticanja i motiviranja slijepih starijih osoba da budu aktivnije u Udruzi i iniciraju promjene u svoje ime. Rješavali su problem širenja znanja (zdravstvena zaštita, kako živjeti sa sljepoćom i učenjem iz iskustva drugih slijepih osoba).

### Ishodi i naučene lekcije

Jedna od najvažnijih promjena koje je projekt stvorio je povećani broj aktivnih slijepih starijih osoba i njihova otvorenost za razmjenu iskustava. Starijim slijepim osobama koje ne mogu biti aktivne u Udruzi zbog zdravstvenih razloga sviđaju se posjete tima Udruge. Osjećaj da su oni važni nekome čini ih sretnima. Aktivne starije slijepe osobe vole provoditi vrijeme na otvorenom. Skupina sudionika edukacijske radionice su zapravo bili pasivni slušatelji. Predavači nisu postavljali pitanja. Neke starije slijepe osobe su nekada sjedile u kući. Kada smo ih pozvali da prisustvuju radionicama, bili su nesigurni. Kad smo im ponudili prijevoz, prihvatili su da dođu.

## Preporuke

Organizacijama koje žele replicirati projekt preporučujemo da koriste naše iskustvo i razgovaraju sa nama. Kada želite raditi na nečemu za određenu skupinu ljudi, razgovarajte sa njima i pažljivo razmotrite njihovo mišljenje. Nemojte slikati slijepu osobu bez njegove ili njene dozvole. Nemojte davati obećanja korisnicima koja ne možete ispuniti.



## Primjeri dobre prakse - Republika Sjeverna Makedonija

Od 18 aplikacija, 12 projekata je odabrano za podršku.

### NVO - UDRUGA GRAĐANA ALZHEIMEROVE BOLESTI, SJEVERNA MAKEDONIJA, SKOPLJE

#### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Sveučilište trećeg doba - Skoplje i socijalno uključivanje starijih osoba*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Skoplje, Sjeverna Makedonija*
- *Vremensko razdoblje: 01. novembra 2017. - 31. augusta 2018. godine*
- *Kontekst: Mali projekt za kreativnu obuku i educiranje starijih osoba za veću društvenu uključenost u zajednici. Radionice i predavanja za: umjetnost i poetski izričaj; Zdrava hrana, Kreativno vrtlarstvo, cvjećarstvo; Wellness & Spa; Fizičke vježbe; Anti-stres, yoga i meditacija.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.977,20 Eura*

#### Ciljna skupina

Ciljna skupina u ovom projektu su stariji ljudi, kao i stariji ljudi koji su izloženi riziku od demencije / Alzheimerove bolesti.

#### Problem kojim se projekt bavi

Sveveći udiostarijih osoba u stanovništvu Republike Makedonije predstavlja izazov koji zahtijeva mobilizaciju svih resursa u društvu. Mnoge organizacije civilnog društva rješavaju ga kroz svoje razvojne programe, uključujući i naše. Starije osobe trebaju: aktivno, zdravo i kreativno starenje kako bi se istinski uključile u društvo.



#### Ciljevi projekta

Glavni cilj projekta je kreativno trenirati i educirati starije osobe za veću društvenu uključenost tih ljudi u aktivnosti zajednice. Kroz ovaj projekt ostvareni su sljedeći ciljevi:

- Starije osobe su motivirane i kreativne, kao i sposobnije da se kreativnije angažiraju u upravljanju životom i kreativnim slobodnim vremenom. Osjećaju se više ispunjenima i zadovoljnima.
- Stariji ljudi razumiju kako poboljšati svoje zdravlje i bolje se brinuti o njemu.
- Stariji se ljudi kreativno uključuju u zajednicu, sudjeluju u javnim događajima.

#### Glavne aktivnosti

Glavne aktivnosti su radionice i predavanja za:

- umjetničko izražavanje, slikarstvo, kreativna keramika
- pjesnička kreativnost i poezija kao hobi
- zdrava hrana, dijeta, zdrav doručak, ručak, večera
- kreativno vrtlarstvo, cvjećarstvo i voće
- Wellness & Spa za bolje mentalno i fizičko zdravlje
- Tjelesne vježbe za jačanje antistresne sposobnosti
- Glazba, yoga i meditacija.



Na primjer: Radionica br. 8: Voditelj i predavač na radionici, prof. Dr. Shekerinka Ivanovska održala je predavanje na temu: Emocionalna inteligencija i osobnost u starijoj dobi. Napravljena je analiza praktičnih slučajeva. Tada je psiholog T. Kostovska objasnila tehnike nametljivog ponašanja, razmjene iskustava, pitanja i odgovora, male vježbe meditacije. Ove aktivnosti su odabrane jer su pozitivno utjecale na poboljšanje zdravlja, mentalnih sposobnosti i zaštitu i prevenciju demencije.

### Ishodi i naučene lekcije

Ovaj projekt je poboljšao socijalno uključivanje starijih osoba, kao i protok informacija i osobni osjećaj zadovoljstva vlastitim općim i mentalnim zdravljem. Stariji ljudi su sada bolje upoznati sa demencijom, Alzheimerovom i Parkinsonovom bolesti. Bolja uključenost rezultat je poboljšanja u četiri područja: preventivno zdravlje (tjelesno i mentalno), zdrava prehrana / zdrava prehrana u skladu sa njihovom dobi; uključivanje u kreativnu umjetnost i poeziju za bolju mentalnu otpornost; dnevne lagane vježbe kod kuće za fizičko zdravlje i antistresni programi za lakše rješavanje problema sa rodbinom i prijateljima; emocionalna inteligencija kao preduvjet dobrih odnosa. Glavni izazov bio je golemi interes tih ljudi na radionicama i predavanjima pa smo morali promijeniti planove kako bismo mogli uključiti sve zainteresirane sudionike.



### Preporuke

Na početku projekta morate izraditi upitnik za sudionike u kojima ćete ih pitati za koja područja i radionice su zainteresirani. Time ćete olakšati formiranje grupa po kategorijama. Kategorije mogu biti: umjetnost, poezija, zdrava hrana, antistresni programi i emocionalna inteligencija. Najprije održite predavanje o određenoj temi ili problemu, a zatim nastavite sa radionicama u tim područjima.

Što se tiče izazova, vrijedi imati na umu da je izazovnije izlaženje u susret potrebama starijih osoba koje su starije od 75 ili 80 godina. Ti stariji ljudi trebaju više podrške od zajednice i društva, kao što su centri za dnevnu skrb, posebno oni koji pate od Alzheimerove bolesti.

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Poduzimanje mjera socijalnog uključivanja starijih osoba*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Društveni centar*
- *Vremensko razdoblje: novembar - juni 2018.*
- *Kontekst: Socijalizacija starijih osoba*
- *Ukupni proračun projekta: 4.995 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina ovog projekta su stariji ljudi. Oni su također dio društva i trebaju biti uključeni u procese donošenja odluka u zajednici o temama koje su od interesa za njih.

### Problem kojim se projekt bavi

Cilj ovog projekta je stvaranje održivog i učinkovitog modela cjeloživotnog učenja osnaživanjem starijih osoba kroz rad sa mladim ljudima na digitalnim, informacijskim i komunikacijskim tehnologijama. Sa druge strane to bi im omogućilo sudjelovanje u modernom društvu, a posebno u procesima odlučivanja o temama koje su u njihovom interesu. Osim toga, projekt se bavi usamljenošću i posjetima mladih volontera i redovitom tjelesnom vježbom sa njima.

### Ciljevi projekta

Informativni sastanci sa predstavnicima ciljnih skupina (starije osobe, predstavnici članova Udruge umirovljenika Općine Centar, mladi edukatori kompetentni za digitalnu i informatičku tehnologiju, itd.)

Realizacija 5 radionica sa starijim osobama i odgajateljima za prijenos redovitih međugeneracijskih znanja i vještina u digitalnim i informacijskim tehnologijama. (20 osoba)

Tematski Otvoreni dani sa starijim osobama.

Sudjelovanje ciljnih skupina u dva proračunska foruma Zajednice, koje Centar redovito organizira svake godine.

Organiziranje redovne i kontinuirane socijalizacije od strane Centra za pojedince u klubovima umirovljenika i općinskim čitaonicama (30 osoba )

Organiziranje fizičkih aktivnosti u lokalnim osnovnim školama ili u prirodi.

Organiziranje klubova usmjerenih na aktivnosti od interesa za starije osobe, na primjer: književni susreti sa autorima iz Makedonije i susjednih zemalja.



## Glavne aktivnosti

- Pet sesija posvećenih tjelesnom vježbanju, koje vodi fizioterapeut
- Pet radionica sa starijim osobama za prijenos međugeneracijskih znanja i vještina u digitalnim i informacijskim tehnologijama u suradnji sa Uredom za mlade Općine Centar.
- Stalni sastanci sa predstavnicima ciljnih skupina i aktivistima / volonterima za kontinuiranu provedbu aktivnosti - razgovori i dogovori o aktivnostima sa predsjednikom Udruge umirovljenika Općine Centar.
- Održan je sastanak sa članovima Udruge umirovljenika na temu književnosti i književne djelatnosti starijih osoba. Između ostalog, raspravljalo se o prednostima čitanja i raspravljalo se o knjigama među starijim osobama. Umirovljenici koji su sudjelovali dobili su knjige koje je donirala Nacionalna sveučilišna knjižnica.
- Tematski otvoreni dani sa starijim osobama.
- Sudjelovanje ciljnih skupina dvaju proračunskih foruma Zajednice

## Ishodi i naučene lekcije

Uspješni sastanci i planiranje vode do dobro provedenih aktivnosti. Entuzijazam i energija predsjednika Udruge umirovljenika Općine Centar vrlo je važna u organizaciji svih projektnih aktivnosti.

## Preporuke

Starije osobe bile su zaista zadovoljne projektnim aktivnostima, osobito fizičkim vježbama koje su organizirane od januara do juna 2018. godine i izrazili su želju da se vježbe nastave. Željeli bi da se takve vježbe organiziraju redovito, najmanje dva puta tjedno, što u ovom projektu ne bi bilo moguće postići zbog ograničenih resursa. Stariji ljudi su predložili da bi bilo dobro podnijeti peticiju Općini Centar, kako bi se postigli ciljevi koji su ostvareni ovim projektom.

Starije osobe bi također željele da se tečajevi računalne i informacijske tehnologije organiziraju redovito, češće od jednom mjesečno.

Također žele uključivanje i više zabavnih aktivnosti u svojim klubovima umirovljenika.





### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Uključivanje starijih osoba kroz međugeneracijsku razmjenu znanja i vještina sa mladima*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Grad Skoplje, Općina Čaška (selo Bogomila)*
- *Vremenski period: 01.11.2017 - 31.08.2018*
- *Kontekst: Ideja projekta je povezati starije ljude sa mlađim ljudima, kroz razmjenu znanja i iskustava iz različitih generacija na različite teme, naglašavajući održivost u domovima. Stariji ljudi će biti povezani sa mlađim ljudima na javnim mjestima, u ciljanoj Općini projekta (Općina Centar), te dodatno u Općini Čaška (selo Bogomila).*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

- Stariji ljudi iz Općine Centar, općenito u Skoplju, Općina Čaška (selo Bogomila)
- Mladi koji rade u sektoru civilnog društva
- Mladi koji rade kao asistenti kućne njege za starije osobe
- Mladi općenito
- Djeca iz obrazovnog centra Mr. Frog (uključena u testiranje razvijenog alata / igre koja je korištena u svrhu inkluzivnih aktivnosti za starije osobe)

### Problem kojim se projekt bavi

Problem se odnosi na potrebu uključivanja starijih osoba u društvo kroz različite vrste aktivnosti koje uključuju mlađe ljude. Stariji ljudi su uključeni u naša društva uglavnom u aktivnostima vezanim za dobivanje izravne koristi u smislu besplatnog prijevoza, popusta za razne lijekove i tako dalje. Sa druge strane, ti su ljudi sve manje uključeni u različite aktivnosti koje imaju obrazovnu i / ili zabavnu komponentu. Projekt je uspješno uključio starije osobe, asistente kućne njege, mlađe ljude i djecu u međugeneracijske aktivnosti koje su zabavne, edukativne, te su pokrenule raspravu između generacija.

### Ciljevi projekta

Međugeneracijska razmjena iskustava, znanja i mišljenja o različitim društvenim temama, naglašavajući sklonosti starijih osoba da ostanu u svom prirodnom okruženju (kao što je njihov dom) što je duže moguće.

Testiranje i integracija zabavnih i jednostavnih alata i metodologija koje će omogućiti učinkovitiju komunikaciju i interakciju između starijih i mlađih osoba.



### Glavne aktivnosti

- Stvaranje koncepta za radionice, komunikacijsku strategiju i promociju
- Otvoreni poziv za sudjelovanje starijih osoba u projektu
- Stvaranje alata u obliku igre za poticanje rasprave, mišljenja i razmjene iskustava i međugeneracijskog znanja starijih osoba i mladih
- Uključivanje pružatelja kućne skrbi u projektne aktivnosti
- Stvaranje i širenje letaka i plakata u ciljanoj Općini
- Radionice sa starijim osobama, pružateljima usluga skrbi i mladima, koje će tako omogućiti prijenos iskustava, znanja i mišljenja među ciljnim skupinama. Aktivnosti kao što su objašnjavanje osnovnih ICT tehnologija (Viber, WhatsApp, Skype itd.) pružene su mlađim osobama i pružateljima kućne skrbi starijim osobama.



Aktivnosti su se temeljile na razvoju inovativnog alata / igre. Inovativni alat / igra potaknula je zajedničke aktivnosti u obliku zabavnih i edukativnih radionica, gdje su stariji i mlađi ljudi bili smješteni u timove koji su imali za cilj raspravljati, predlagati rješenja za date ekološke probleme i pobijediti u igri.

### Ishodi i naučene lekcije

- Spoznaja među starijim osobama i mlađim ljudima koji se nikada prije nisu susreli, da mogu surađivati, razgovarati i dobro se družiti. Ne vidi se često da su ljudi iz različitih dobnih skupina koji se međusobno ne poznaju uključeni u zajedničke aktivnosti.
- Posebno su bile učinkovite radionice na kojima su stariji i mlađi ljudi bili zajedno i podijeljeni u mješovite timove igrali razvijenu inovativnu igru
- Projekt je osmišljen sukladno razvoju aktivnosti sa edukativnom igrom / alatom, koja se pokazala vrlo učinkovitom. Ono što se moglo bolje odraditi je vremenski okvir i ukupni proračun – bilo bi dobro povećati broj radionica i ljudi uključenih u projekt.
- Izrada alata / igre koja bi izvrsno funkcionirala sa različitim dobnim skupinama bio je najveći izazov. Igra koju je razvio tim Eco Logica postigao je to, sa visokom učinkovitošću.

### Preporuke

- Kontaktirati Eco Logic i pitati ih da sudjeluju u obuci za inovacije u obrazovnim procesima. Osim toga, organizacije koje žele sudjelovati mogu nas kontaktirati kako bi primile verziju alata izrađenu u projektu.
- Ne bojte se uključiti starije i mlade ljude istovremeno u svoje aktivnosti, ali imajte na umu da trebate pružiti zabavne, interaktivne i istodobno obrazovne aktivnosti u kojima su svi sudionici istovremeno aktivni.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Preventivni kućni posjeti aktivnim i zdravim umirovljenicima*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Grad Skoplje - Općina Aerodrom, Centar, Kisela Voda, Karposh i Gjorce Petrov*
- *Vremensko razdoblje: Od 01.11.2017. do 31.08.2018.*
- *Kontekst: Teoretski dizajn projekta je aktiviranje starijih osoba kroz kućne posjete stručnjaka, procjenu njihovih individualnih resursa i zadovoljavanje njihovih zdravstvenih potreba usvajanjem i održavanjem zdravih stilova života. Projekt je zajednička inicijativa Saveza udruga umirovljenika Makedonije i PHI Lilison Medika iz Skoplja*
- *Ukupni proračun projekta: 4.919,22 Eura*

### Ciljna skupina

Projekt je uključivao Općine Grada Skoplja sa više od 10% starijih osoba u populaciji. Uključivao je 250 slučajno odabranih osoba starijih od 60 godina, kao predstavnike osoba sa različitim stupnjevima neovisnosti u obavljanju svakodnevnih aktivnosti (SA).

### Problem kojim se projekt bavi

Oko 70% starijih osoba ima tri do pet kroničnih bolesti u isto vrijeme, često kronično progresivnih. Međutim, procjena i intervencija samo izoliranih zdravstvenih problema kod starijih osoba, bez razmatranja njihovih funkcionalnih sposobnosti i interakcije sa drugim članovima obitelji i njihovim okruženjem, može dovesti do ograničenih i suboptimalnih rezultata. Sa druge strane, sveobuhvatnu procjenu zdravlja još uvijek je teško postići u tradicionalnom liječničkom uredu. Dakle, najveći interes starijih osoba, prema nekoliko istraživanja provedenih na terenu, postoji za zdravstvenu službu medicinskog tima kod kuće.

### Ciljevi projekta

Zbog ograničenog vremena i proračuna, kao i nedovoljnog broja sudionika u pilot studiji, ciljevi projekta bili su svedeni na prve korake predviđenog programa preventivnih kućnih posjeta (PKP) za starije osobe, sa naglaskom na:

uspostavljanje najbolje baze podataka o mjerama za praćenje zdravog načina života starijih osoba iz postojeće medicinske prakse,

procjenu zdravstvenih i socijalnih potreba 250 umirovljenika primjenom testiranog PKP protokola,

kontinuirano praćenje zdravstvenog stanja i navika umirovljenika, uz savjete i preporuke za veću tjelesnu aktivnost i pravilnu prehranu, te pružanje pomoći i skrbi umirovljenicima kojima je to potrebno.

### Glavne aktivnosti

Projekt je proveden kroz niz aktivnosti raspoređenih u nekoliko dijelova:

- Projektna skupina provela je opsežno istraživanje dostupne literature o PKP. Potom je održana produktivna radionica uz nazočnost 16 sudionika. Koristeći različite vrste podataka i informacija prikupljenih na integrirani način, naknadno je uspostavljena sintetizirana baza dokaza koja uključuje članove projektne skupine u iterativne rasprave.



- Na temelju rezultata istraživačke literature i rasprave u radionici, standard 2010 Easy-Care pokazao se najprihvatljivijim protokolom za provedbu PKP i prilagođen je potrebama projekta kao (PKP-PPZ) protokol za proaktivnu procjenu zdravlja ispitanika. Osim toga, pripremljena je sva dokumentacija za evaluaciju i statističku analizu.
- Medicinski tim je proveo 250 kućnih posjeta gdje su zdravstvene i socijalne potrebe umirovljenika ocijenjene na temelju utvrđenog (PKP-PPZ) protokola. Također, skrb i podršku 20 umirovljenika provodili su skrbnici lokalne Udruge za njegu - Nega Plus.

### Ishodi i naučene lekcije

Protokol (PKP-PPZ) kao ključni element projekta proveden je za 250 umirovljenih sudionika u dobi od 62 do 85 godina (prosjeak: 71 godina), od čega je 116 muškaraca i 134 žene, sa pretežito srednjim i visokim obrazovanjem. Dobiveni indeks tjelesne mase (BMI) kod umirovljenika kretao se u rasponu od 81 normalne težine, 109 prekomjerne težine, 54 debljine I stupnja i 6 sa pretilosti II stupnja.

U procjeni ukupnih potreba za njegom i podrškom, utvrđeno je da je samo 17% (n = 42) umirovljenika bilo neovisno i bez potrebe za njegom, 67% (n = 168) imalo je prosječnu potrebu za pomoć, i % (n = 40) velika potreba za njegom i podrškom (vidi grafikon). Za većinu umirovljenika, najčešće im je bila potrebna podrška i skrb u područjima “mentalnog zdravlja i općeg blagostanja” (157/250), “zdravog življenja” (167/250), “brige o sebi” (68 / 250) i “pokretljivost” (113/250). Što se tiče procjene tzv. “Rizika od prekida u skrbi”, najnižu ocjenu od 1 boda i niskog rizika primili su 41 umirovljenik (16%), a prosječna ocjena od 2-3 boda i umjereni rizik bio je kod 67 umirovljenika (u procjeni “rizika pada” samo je 25 (10%) sudionika iz ciljane skupine dostiglo vrijednost od 3 ili više bodova, tj. visok rizik od pada.



## Preporuke

Na temelju rezultata i iskustava iz istraživanja i utvrđene baze podataka, predlažemo (PKP-PPZ) protokol koji će se koristiti u sljedećoj fazi ovog projekta - provedba PKP programa u većem reprezentativnom uzorku umirovljenika ciljne skupine.

PKP bi trebao biti u obliku intervjua sa otvorenim i dobro strukturiranim pitanjima koja omogućuju osobno obavljanje kućnog posjeta. Također je važno pripremiti priručnik o intervencijama i tretmanu koji će sadržavati informacije o uslugama u lokalnoj zajednici, osobito u zdravstvenom i socijalnom području.

Uz određenu rezervu da pilot projekt uključuje ograničeni broj sudionika, naš zaključak je da se (PKP-PPZ) protokol implementiran na ovaj način može koristiti za identifikaciju zdravstvenih rizika kod starijih osoba sa različitim razinama SA. Ono što je najvažnije, čini se da je (PKP-PPZ) protokol dovoljno osjetljiv da identificira zdravstvene rizike u starijih osoba sa dobrim zdravljem, a to su one koje predstavljaju ciljnu skupinu PKP diljem Makedonije.





## ASOCIJACIJA DUGA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Podijelite osmijeh - ispričajte priču*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Općina Radovish*
- *Vremensko razdoblje: 8 mjeseci;*
- *Kontekst: Osmjesi, osmijesi i samo osmjesi*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji ljudi. Ova grupa je izabrana jer je najranjivija zbog niske razine znanja o vlastitim pravima.

### Problem kojim se projekt bavi

Nefunkcionalne obitelji smatraju starije članove obitelji teretom. Kada mlađi članovi obitelji koriste njihov mirovinski novac, čine ih potpuno ovisnima i to je vrlo česta pojava u ruralnim regijama. Stariji ljudi su često izbačeni iz svojih kuća kako bi se napravilo mjesta za mlađe članove obitelji kojima su potrebne njihove sobe i stariji ljudi prinuđeni su tako živjeti u novom, nepoznatom okruženju.

### Ciljevi projekta

Skretanje pozornosti na težak položaj nekih starijih osoba, bez podrške čak i od članova njihovih obitelji  
Promjena javne svijesti o problemu usamljenosti starijih osoba  
Jačanje osjećaja pripadnosti starijih osoba i borba protiv usamljenosti

### Glavne aktivnosti

- Posjet prirodnim sredinama uz piknike i druženje
- Poseban program za zabavu starijih žena
- Zajedničke radionice za interakciju starijih i mlađih ljudi kako bi podijelili svoja iskustva i vještine
- Međuetnička suradnja sa Turcima itd.

### Ishodi i naučene lekcije

Prouzrokovali smo pozitivne promjene u više od 80 domova podizanjem svijesti kod starijih o tome da su im potrebni ne samo hrana i lijekovi, već i društveni kontakti, topla šalica kave, ali uz iskren osmijeh, potrebno je poštovanje, te netko tko će provoditi vrijeme sa njima.

Najučinkovitije aktivnosti bile su one u prirodi i one koje su imale interakciju svih sudionika, posebno kada su nešto radili zajedno (na primjer: kuhanje).

Sudionici bi voljeli više aktivnosti na otvorenom, kao i više zajedničkih aktivnosti kao što su šahovska natjecanja organizirana u domovima nekih od sudionika.

Glavni izazovi bili su vezani za prijevoz sudionika tijekom aktivnosti na otvorenom. Imali smo kapacitet za prijevoz 35-50 ljudi, ali imali smo mnogo više zainteresiranih. Ti su izazovi bili vrlo složeni jer smo ljudima koji nisu mogli doći sa nama na prvom putovanju trebali objasniti da planiramo još putovanja i da ćemo ih sve uključiti.



## Preporuke

- Budite iskreni prema članovima ciljnih skupina, budite im telefonski dostupni i budite vrlo spremni reagirati kada im budete potrebni.
- Uvijek pristupajte starijim ljudima sa poštovanjem bez obzira na situaciju.
- Ako su se okupili negdje na ulici ili u nečijem dvorištu, otiđite i rukujte se uz prijateljski osmijeh
- Dajte im lijep kompliment kada god je to moguće i ostvarite prijateljski kontakt



## UDRUGA OTVORITE PROZORE

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Informacijska tehnologija i treće doba*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: grad Skoplje*
- *Vremensko razdoblje: 1.11.2017. - 31.08.2018.*
- *Kontekst: Naša zemlja je odavno prešla prag demografskog starenja. U popisu stanovništava 2002. godine, 15% stanovništva bilo je starije od 60 godina, čime Republika Makedonija premašuje koeficijent od 12% starije populacije. Sa druge strane, tehnološki razvoj je brz i dodatno pridonosi produbljivanju jaza između generacija i otežava aktivni angažman starijih osoba u društvu.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji ljudi u Makedoniji zaostaju za modernim životnim trendovima. Projekt je omogućio trideset starijih osoba pristup informacijskim i komunikacijskim tehnologijama i Internetu, a time i pridruživanje digitalnoj zajednici. Projekt im je omogućio: da se osjećaju više ispunjenima i neovisnima, da stimuliraju svoje umove te im je omogućio bolju socijalnu uključenost.

### Problem kojim se projekt bavi

Informacijska i komunikacijska tehnologija može predstavljati izazov za starije osobe zbog mnogih stvari, uključujući smanjenu pokretljivost ili slabiji vid. Međutim, pomaganje starijim osobama u pristupu toj tehnologiji pomaže im u prevladavanju istih izazova i olakšava im sudjelovanje u društvu.



### Ciljevi projekta

Cjelokupni cilj projekta bio je podići svijest da stariji ljudi mogu u potpunosti uživati u blagodatima modernog digitalnog svijeta.

Specifični cilj projekta bio je ojačati kapacitete starijih osoba povezanih sa informacijskim i komunikacijskim tehnologijama i korištenjem Interneta, kako bi ih se lakše uključilo u zajednicu.

Projekt je također nastojao prenijeti poruku da pristup računalima i Internetu starijim građanima i poboljšanje njihovih kompjuterskih vještina pridonose napretku i dobrobiti društva.

### Glavne aktivnosti

Identifikacija potencijalnih sudionika.

Projektini tim je proveo istraživanje kako bi identificirao trideset starijih osoba i njihove potrebe za računalom.

Radionice o osnovnim ICT vještinama

Sudionici su jednom tjedno dolazili na jednosatne radionice za osnovno korištenje računala i Interneta. Oni su bili podijeljeni u skupine kako bi se za svakog sudionika osigurala kvaliteta i pristup usmjeren na osobu, uključujući procjenu potreba, preporuku za pomoćne uređaje i prilagodbu softvera. Radionice su bile za osnovne uredske programe i osnovno korištenje Interneta.



## Radionice o e-dizajnu

Ova aktivnost je omogućila polaznicima da nauče kako koristiti svoje vještine u praksi proizvodnjom e-proizvoda. Uz podršku tima izradili su antologiju o različitim temama koje su proizašle iz njihovih interesa. Na primjer, odabrali su teme kao što su putovanja, vrtlarstvo i zabava.

## Završni događaj

Organiziran je javni događaj na kojem su predstavljena dostignuća sudionika e-radionica. Događaj je promovirao i podigao javnu svijest o aktivnom sudjelovanju starijih građana u zajednici.

## Ishodi i naučene lekcije

Cjeloživotno učenje jedan je od glavnih čimbenika za stvaranje inkluzivnog društva kada su u pitanju stariji građani. Stalno stjecanje novih vještina glavni je ključ za ostvarivanje njihovog punog potencijala.

„Kad sam čula za mogućnost sudjelovanja na obukama, nisam se ustručavala prijaviti. Do tada nisam imala nikakvog iskustva u korištenju računala. Isprva je to bilo vrlo zbunjujuće i teško. Mislila sam da nikada neću naučiti. Tipkovnica me zbunila sa svim gumbima i znakovima, izgledala je kao da sam u kokpitu aviona. Ali s vremenom je postajalo sve lakše i zanimljivije. Moram reći da je strpljenje trenera pridonijelo da obuke postanu opuštajuće.“ - Violeta Ivanovska, sudionik projekta.

Glavni izazov bio je u tome da sudionicima treba vremena da steknu znanje i potrebno je puno ponavljanja materijala. Tim je stoga odlučio održati dvije sesije u jednom danu, što se pokazalo vrlo korisnim.

## Preporuke

Projektni tim preporučuje organizacijama koje žele ponoviti projekt u svojim zajednicama da prioritet stave na korištenje ICT-a sa starijim osobama, jer nosi značajan potencijal za njihovo uključivanje u društvo. Također, preporuča se primijeniti pristup usmjeren na osobu jer većina starijih osoba ima specifične potrebe zbog otežane mobilnosti i percepcije.

Naučene lekcije koje bi mogle biti korisne organizacijama koje žele ponoviti projekt u svojim zajednicama su:

- Projekt je nedvojbeno pokazao da korištenje ICT-a može poslužiti kao instrument koji može bolje uključiti i motivirati odrasle da sudjeluju i uključe svoj interes u zajednicu.
- Tim je spoznao da će stariji ljudi u početku vjerojatno iskusiti konfuziju zbog neobičnih ICT žargona.
- Poučavanje starijih ljudi o ICT-u i Internetu je težak, ali vrijedan zadatak.





### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Priprema lokalnih akcijskih planova za socijalnu uključenost starijih osoba*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Vinica i Makedonska Kamenica*
- *Vremenski period: 01.11.2017. - 31.08.2018.*
- *Kontekst: Dnevni proces reforme u socijalnom sektoru u Republici Makedoniji predstavlja potrebu za većim sudjelovanjem civilnog sektora u planiranju strategija i akcijskih planova za socijalno uključivanje starijih osoba. Vinica i Makedonska Kamenica su ruralne općine bez strategija i akcijskih planova za socijalno uključivanje starijih osoba. Stoga, postoji potreba da stariji ljudi i relevantne institucije zajednički definiraju prioritete koji će dati podatke za akcijske planove za obje općine.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.934,15 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina projekta su starije osobe iz Vinice i Makedonske Kamenice, predstavnici: starijih osoba sa invaliditetom, problemima sa mobilnosti, usamljenih starijih osoba i domaćica, neformalnih pružatelja skrbi.

### Problem koji projekt adresira

Postoji više problema vezanih za socijalno uključivanje starijih osoba:

Općine Vinica i Makedonska Kamenica su iseljenička područja. Mladi odlaze na privremeni rad u inozemstvo, a njihovi roditelji (umirovljenici) ostaju sami u svojim domovima. Nedostaje upotreba preventivnih zdravstvenih programa za starije osobe i ne postoji sustavan pristup rješavanju ovog problema; stariji ljudi iz ruralnih područja su zaboravljeni; potencijal starijih osoba (stručnost, vještine, sposobnosti itd.) ne koristi se da bi ih se uključilo u cjelokupni društveni život zajednice; stariji ljudi nisu uključeni u donošenje odluka na lokalnoj razini.

### Ciljevi projekta

- Poboljšanje kvalitete života starijih osoba
- Definiranje i utvrđivanje problema i rizika socijalne uključenosti
- Promicanje i afirmacija socijalne uključenosti
- Ostvarivanje prava i zadovoljavanje potreba koje proizlaze iz decentralizacije



## Glavne aktivnosti

- Priprema upitnika.
- Uspostava radne skupine u dvije Općine, donošenje pravilnika o radu Radne grupe, analiza stanja, ankete, organizacija fokus grupa, okruglih stolova, prezentacija iskustava EU-a na tom polju, definiranje problema, grupiranje istih, prioriteti, strateški ciljevi, podciljevi, aktivnosti i akcijski planovi, plan prikupljanja sredstava, praćenje i evaluacija, priprema dokumenta, organiziranje javne rasprave o projektu i njegovo finaliziranje.
- Usvajanje dokumenta od strane općinskih vijeća i uspostavljanje koordinacijskog tijela za praćenje i ocjenu akcijskih planova.

## Ishodi i naučene lekcije

Razvijeni su lokalni akcijski planovi za socijalnu uključenost starijih osoba u općinama Vinica i Makedonska Kamenica. Lokalni akcijski plan za Vinicu usvojili su Vijeće Općine Vinica, a Lokalni akcijski plan za Makedonsku Kamenicu je u procesu usvajanja. Sve aktivnosti predviđene projektom bile su učinkovite. Cijeli je proces bio participativan i demokratski u odnosu na svakog pojedinca i svačije se mišljenje uzimalo u obzir.

Glavni izazovi su prevladani koordinacijom i pravovremenom komunikacijom sa ciljnom skupinom i svim sudionicima uključenim u proces pripreme lokalnih akcijskih planova. Međuinstitucionalna suradnja bi trebala bolje funkcionirati. Stariji ljudi koje zastupaju udruge umirovljenika iz obje općine trebaju raditi na poboljšanju komunikacije sa lokalnim i nacionalnim vlastima, kako bi pronašli pravi savez za potporu u provedbi svoje misije.

## Preporuke

Naše preporuke su sljedeće:

- Potražite podršku od ciljne skupine
- Dobiti podršku od lokalne zajednice (Općine, škole, vrtići, Centri za socijalnu skrb, Nevladine organizacije, kulturne institucije, itd.)
- Napravite pravila rada i držite ih se
- Slijedite vremenske rokove sesija
- Aktivno slušajte
- Pobrinite se da vaš rad bude poznat i dobro objavljen
- Potpišite memorandume o suradnji sa ključnim sudionicima u procesu
- Objasnite njihovu ulogu u procesu
- Objasnite prednosti koje će ciljna skupina imati i zašto su one važne glavnim akterima u procesu
- Izradite komunikacijski plan usmjeren na različite aktere u procesu



## JUSTICIJA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: „Samopoštovanje i socijalna uključenost - preduvjet dostojanstvenog starenja“*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Kumanovo*
- *Vremenski period: 01.11.2017. - 31.08.2018.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.976,77 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina su stariji ljudi koji su bili aktivni prije umirovljenja, intelektualci, bivši stručnjaci, menadžeri, umjetnici, drugi. Ta je ciljna skupina odabrana jer je najviše zanemarena, čak i diskriminirana jer društvo ne prepoznaje njihove sposobnosti .

### Problem kojim se projekt bavi

Problem vitalnih, talentiranih i visokoobrazovanih starijih osoba je usamljenost, izoliranost, gubitak samopoštovanja, osjećaj da ih zajednica ne treba, da su beskorisni unatoč znanju i iskustvu koje imaju. Oni nemaju hobije, imaju mnogo slobodnog vremena, imaju potrebu za socijalnim kontaktima i za integraciju i korištenje svojih kapaciteta.

Podizanje svijesti javnosti o njihovoj vitalnoj energiji i mogućnosti da budu aktivni u društvu, kao i angažiranje vitalnih starijih osoba u temama koje su od njihovog interesa i koje su važne, bila je glavna ideja u ovom projektu.



### Ciljevi projekta

Prijenos znanja i vještina koje će okupiti starije i mlađe generacije, nevladine organizacije i poslovni sektor

Poticanje samopouzdanja i uključivanja u društveni život

Poticanje zdravog starenja, mirnoće i izbjegavanje stresnih situacija

Poticanje starijih osoba na vođenje vlastitih tečajeva, volontiranje i uključivanje u stažiranje, razmjenu znanja i mentorstvo sa mlađim generacijama

Isti model može se ponoviti i drugdje, mogućnost otvorenih tečajeva, gdje će predavači biti starije iskusne osobe

### Glavne aktivnosti

Projekt je započeo tiskovnom konferencijom, sa starijim sudionicima, predstavnicima općina i drugim subjektima. Komunikacijski aspekt je vrlo važan kroz često korištenje društvenih medija, distribuciju letaka sa izjavama lokalnim televizijskim i internetskim portalima za svaki događaj sa kratkim brifinzima, fotografijama i videozapisima. Naposljetku, objavljena je elektronička knjiga umjetničkih djela iz radionica projekta. Te aktivnosti su izabrane jer su pridonijele podizanju javne svijesti o životnoj energiji starijih ljudi i njihovu sposobnost da budu aktivni u društvu.

### Ishodi i naučene lekcije

Ovaj projekt je povećao javnu svijest o kapacitetima i energiji starijih osoba.

Posebno su bile učinkovite radionice za upravljanje projektima, pisanje, plesanje bachata, slikanje na



staklu, pisanje poezije i haikua i senryū .

Da postoji financiranje za bolju medijsku komunikaciju (pozicija pomoćnika koordinatora), smatramo da bi projekt bio još uspješniji .

### **Preporuke**

Dobro je imati Memorandum za suradnju sa Udrugama umirovljenika u općinama gdje se projekt provodi.

Vrlo korisno je imati još jednu plaćenu osobu, kao asistenta projekta za organizaciju radionica. Na projektu ima dovoljno posla za najmanje 2-3 osobe.

Uvijek imajte stavku u proračunu za informaciju u novinama (Internet portal) ili unaprijed neki ugovor sa njima.

Ako možete, koristite edukatore iz lokalnih organizacija starijih osoba i mjesto održavanja koje oni koriste, jer vama to pomaže, a njih osnažuje.

### **Citati**

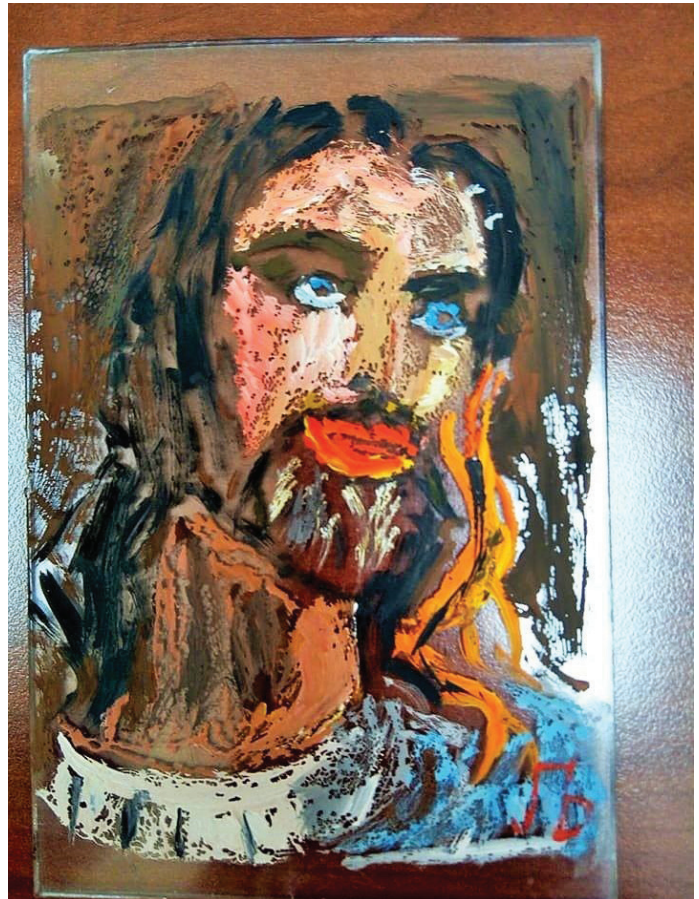
“Udruženje umirovljenika “Kumanovo” Kumanovo, u kojem su članovi umirovljenika iz općina Kumanovo, Lipkovo i Staro Nagoričane u posljednjih nekoliko godina s pravom dobili posebnu pažnju zbog svoje posvećenosti pomaganju starijoj generaciji. Provedeno je nekoliko projekata kako bi se starijim osobama pomoglo da imaju lakši i opušteniji život.

U ovoj funkciji, sa velikim zadovoljstvom, prihvatili smo i ponuđenu suradnju sa Udrugom “Justicia”. Uz mentorstvo predsjednice gđe. Olivera Docevske , krajem prošle i početkom ove godine održano je osam radionica sa brojnim zanimljivim i popularnim temama eminentnih predavača. Teme su bile zanimljive, što je privuklo pozornost više od 160 umirovljenika iz umirovljeničkih ogranaka grada i iz Lipkova .

Seriya edukativnih i kreativnih radionica ocijenjena je pozitivno, jer je pomogla sudionicima da steknu nova saznanja i spoznaje u funkciji stjecanja samopouzdanja kako bi bolje organizirali život za dostojanstvenije starenje.

U Udruzi dijelimo zadovoljstvo što imamo suradnike kao što su “Justicia” i gđa. Olivera Docevska. Spirko Nikolovski , predsjednik Udruge umirovljenika “ Kumanovo “

“Predstavljajući im pravila uspješne komunikacije sa medijima, mislim da su oni koji su sudjelovali u radionici bogatiji za nova znanja, a onima koji se žele uključiti u zagovaranje i lobiranje ciljeva ZPC-a bit će lakše jer su dobili osnovno znanje o temi. Sigurni smo da će stečena znanja u budućnosti moći učiniti vidljivim u radu Udruge i popularizirati modele koji su im predstavljeni. Sve u svemu, nakon završetka kreativne radionice, opći je dojam da su svi bili zadovoljni dvosatnim prijateljstvom, sudionicima, organizatorima i edukatorima.“ Jasmina Todorovska , pedagog, novinar





## KONTAKT

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Aktivni život*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Centar i Cair , Skoplje, Makedonija*
- *Vremenski period: 01.11.2017. -31.08.2018.*
- *Kontekst: Glavna potreba starijih osoba je ojačati njihove fizičke i mentalne kapacitete za rješavanje svakodnevnih izazova vezanih uz starenje . Kako bi se mogli nositi sa svim izazovima, potrebna im je pomoć i podrška kroz savjetovanje i obuku.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Odabrana skupina su osobe starije od 60 godina koje imaju kapacitete za osobni rast i razvoj. Da bi mogli trenirati osobni rast i razvoj, ključno je imati zdrav mentalni potencijal za praćenje aktivnosti.

### Problem kojim se projekt bavi

Problemi mentalnog zdravlja osoba starije životne dobi uglavnom su nedijagnosticirani zbog činjenice da u Republici Makedoniji gotovo da nema ustanova i specijalizacija namijenjenih radu sa mentalnim zdravljem starijih osoba.

Istovremeno, broj obrazovanih terapeuta i savjetnika koji su prošli odgovarajuće obrazovanje za psihoterapiju je vrlo nizak, usluge na ovom području još se ne nalaze unutar javnih ustanova i nisu pokrivene zdravstvenim osiguranjem.



### Ciljevi projekta

Glavni cilj projekta bio je povećati svijest o utjecaju mentalnog zdravlja na kvalitetu života u kasnoj odrasloj dobi te implementirati različite modele i metode za poboljšanje trenutne situacije. Specifični ciljevi bili su povećanje znanja za prepoznavanje i upravljanje emocijama i različitim psihološkim stanjima; poboljšati komunikacijske vještine i metode za upravljanje konfliktnim situacijama; razumjeti posljedice emocionalnog zatvora i prakticirati tehnike za sprječavanje i razvijanje emocionalnog zdravlja.

### Glavne aktivnosti

Radionice na različite teme: Psihologija starenja, Upravljanje stresom, Komunikacijske vještine i Upravljanje konfliktima, Emocije i komunikacija, Emocionalno zdravlje, Procesi u tijelu i njihov utjecaj na mentalne procese, koje se provode pomoću interaktivne metode i praktičnih alata gdje su stariji ljudi imali priliku prepoznati i razviti različite sposobnosti za prevenciju i poboljšanje mentalnog zdravlja.

Stvaranje radionica koje su provedene u sklopu projekta "Aktivni život" rezultat je dugogodišnjeg iskustva sa različitim klijentima i grupama koje su Gestalt terapeuti uključili u projekt. Napravili smo knjigu "Aktivno življenje" koja je prva knjiga u Makedoniji stvorena kao vodilja za sadašnje i buduće terapeute, savjetnike i stručnjake u području mentalnog zdravlja, o tome kako koristiti različite humanističke metode i alate kako bi učinkovito radili sa starijim osobama.

## Ishodi i naučene lekcije

Uspjeli smo stvoriti kompletan program za rad na emocionalnom rastu i razvoju starijih osoba, kao i na tome da razviju kreativne načine za rješavanje glavnih izazova u kasnoj odrasloj dobi.

Sudionici su naučili kako se nositi sa stresom i negativnim emocijama, kao i tražiti adekvatne osobe i ustanove za pomoć kada je to potrebno. Postaju svjesni starosne dobi, diskriminacije i zlostavljanja i obrazovani su kako se ponašati ako im se nešto tako dogodi.

Oni su naučili da je ostatak njihovog života njihova odgovornost i da mogu izabrati da li će živjeti aktivno i dostojanstveno ili će ostati pasivni i u neznanju.

Izradili smo prvu knjigu za profesionalce koji rade u području mentalnog zdravlja sa praktičnim smjernicama, alatima i preporukama za implementaciju adaptivnog pristupa pri radu s klijentima u kasnoj odrasloj dobi.

## Preporuke

Ključ primjene Gestalt terapije u radu sa ljudima treće dobi je međusobni odnos terapeuta i klijenta, odnosno kontakta između terapeuta i klijenta koji se sam ozdravlja. Ono što je presudno je da terapeut treba biti slobodan od svih predrasuda i općih stavova o ljudima u starijoj dobi, budući da je to najčešće najveća prepreka koja može utjecati na učinkovitost liječenja. Osim toga, terapeut mora imati veliko znanje o kulturi različitih etničkih skupina, pogotovo ako radi u multikulturnim i etničkim sredinama. Osobe starije životne dobi koje žive u obiteljskom okruženju i imaju podršku obitelji imaju sasvim različite potrebe od ljudi u starijoj dobi gdje takva vrsta podrške nedostaje.





### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Seniori to mogu učiniti!*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Ohrid , Struga , Debrca*
- *Vremensko razdoblje: decembar 2017. - august 2018.*
- *Kontekst: Stariji ljudi su najviše isključena skupina u društvu. Mladi ljudi emigriraju, a stariji ljudi su prepušteni sami sebi. Ciljane općine nemaju organiziranu skrb za starije osobe ili domove umirovljenika.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.403 Eura*

### Ciljna skupina

Ljudi stariji od 60 godina iz Ohrida , Struga i Debrca . Odabrali smo ovu ciljnu skupinu jer u tim općinama ne postoji organizirani sustav skrbi za starije osobe, niti postoje domovi za umirovljenike.

### Problem kojim se projekt bavi

Pristup informacijama o zdravlju, pravnim pitanjima, pripremi zdrave hrane.

Pristup prilagođenim fizičkim treninzima koji su prilagođeni starijim osobama - trenutno nema mjesta gdje bi stariji ljudi mogli vježbati.

### Ciljevi projekta

Stariji ljudi su osposobljeni da se nose sa svojim zdravstvenim izazovima, a zajednice su svjesne socijalne isključenosti starijih osoba

### Glavne aktivnosti

- *Obrazovna kampanja „Seniori to mogu učiniti“*
- *16 yoga radionica za starije osobe*
- *Četiri mini tečaja za pripremu zdravih obroka*
- *Šest prezentacija za preventivnu medicinu*
- *Najmanje pet pojavljivanja u medijima*
- *Ove aktivnosti provedene su u roku od 7 mjeseci u Strugi , Ohridu i / ili Debarci .*



Ove aktivnosti su odabrane, jer u ciljanim općinama nema mogućnosti za starije osobe da čuju ili sudjeluju na ovakvim radionicama. Vjerujemo da će pristup informacijama o preventivnoj medicini, zdravoj hrani i vježbama poboljšati zdravlje starijih osoba i pružiti im mogućnosti za interakciju i osjećaj manje izoliranosti.

### Ishodi i naučene lekcije

Na radionicama je sudjelovalo više od 400 starijih osoba. Osjećali su se poštovanima i uključenima jer je netko pokazao interes za njihovu dobrobit. Posebno učinkovite su lekcije kuhanja kako bi stariji ljudi naučili jednostavnu pripremu zdrave hrane, kao i to kako hrana može pomoći smanjiti neke njihove zdravstvene probleme. I radionice yoge bile su vrlo popularne, jer su stariji ljudi rekli da se prvi put osjećaju ugodno dok vježbaju. Ostali tečajevi vježbanja posvećeni su mladima tako da stariji ljudi ne sudjeluju.

Tango radionica je vrlo dobro prihvaćena. Trebali smo organizirati više plesnih radionica.

Glavni izazovi bili su vezani uz zimski period u kojem je starijim ljudima bilo teško sudjelovati zbog vremenskih uvjeta, smrznutih ulica, hladnog vremena. Aktivnosti koje zahtijevaju od starijih ljudi da izađu iz svojih domova bilo bi bolje provoditi u toplijim razdobljima (proljeće, jesen). Ljeto isto nije dobar period, jer je jako vruće.

Bilo bi dobro imati organizirane obilaskе za starije ljude da posjete neka lijepa mjesta budući da bi se tako mogli opustiti i susreti sa svojim prijateljima u lijepom okruženju.

Također smatramo da bi se radionice koje se odnose na pravna pitanja (nasljeđivanje itd.) bile vrlo dobro prihvaćene

### **Preporuke**

Yoga ili neki drugi odgovarajući program vježbanja vrlo je koristan za starije osobe. Oni trebaju biti sa ljudima svoje dobi, budući da im je neugodno vježbati sa mladima u istoj prostoriji.

Zdravo kuhanje je vrlo privlačno za starije osobe.

Plesne radionice su donijele mnogo sreće i radosti starijim ljudima.  
Preporučena dinamika je jednom tjedno.

Trebali biste osigurati prijevoz za starije ljude koji žive daleko.

Širenje informacija putem plakata - Najbolji način za širenje informacija je da se plakati (pisani velikim slovima) postavе u ljekarnama, lokalnim trgovinama mješovitom robom, liječničkim ordinacijama.

Kada se prva radionica završi, uzmete telefonske brojeve od svih i ubuduće sa njima komunicirajte putem telefona. Potrebno je puno vremena, ali stariji se ljudi osjećaju tako dobro kad ih netko poziva na događaje ili samo razgovara sa njima redovito . Mi smo stvorili bazu podataka sa 200 kontakata i pozivali smo starije ljude preko telefona na svaku radionicu.





## SUMNAL

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Stvaranje bolje budućnosti*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Chair, Topaana, Skoplje*
- *Vremensko razdoblje: novembar 2017. - august 2018.*
- *Kontekst: Cilj projekta bio je uključiti starije osobe u društvo i njihova socijalizacija. Kroz druženje mladih i starijih ljudi, projekt je pridonio historiografiji i očuvanju materijalne kulture Roma, gdje su se bilježila svjedočenja starijih ljudi.*
- *Ukupni proračun projekta: 5.000 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina u projektu su socijalno isključeni stariji pripadnici romske zajednice koji imaju mnogo toga što mogu dati i prenijeti mladima, ali nitko ne obraća pažnju na njih, zbog njihovog materijalnog ili financijskog stanja koje vodi njihovoj socijalnoj isključenosti. Istodobno, ova je ciljna skupina odabrana kako bi se socijalizirala, ali i stekla vještine i znanja iz područja informacijske tehnologije i pametnih telefona, te drugih područja, kroz različite tematske radionice.

### Problem kojim se projekt bavi

Poseban problem vezan uz socijalno uključivanje starijih osoba je njihova socijalizacija i uključenost u društvo, kao i druženje starijih osoba sa mladima kako bi se razmjenjivala mišljenja, iskustva i znanja o različitim temama iz područja društvenih odnosa, zaštite, skrbi za starije osobe, pristup tehnologiji i korištenje pametnih telefona u modernom društvu. Također, mnogi od njih nisu uključeni u društveni i kulturni život koji uključuje očuvanje tradicionalne romske kulture.



### Ciljevi projekta

#### *Opći cilj projekta*

Stariji ljudi aktivno doprinose očuvanju materijalne i duhovne kulture Roma i suvremenog makedonskog društva prijenosom znanja, vještina, svjedočanstva i iskustva na mlade generacije.

#### *Specifični cilj projekta*

Stvaranje održivog, učinkovitog modela prijenosa znanja i vještina koji će okupiti mlađe i starije generacije te će olakšati razumijevanje i pomoći u uspostavljanju društvenih odnosa između ljudi različitih dobnih skupina.

### Glavne aktivnosti

*Projekt je proveden kroz 6 glavnih aktivnosti:*

- Informiranje zajednice i stvaranje popisa sudionika u projektu, uključujući starije izuzete osobe koje su pod društvenim rizikom, te mlade članove romske zajednice.
- Uređenje prostora za društveni klub za druženje ljudi, provođenje edukacije i obuke za aktivno sudjelovanje

- Osmisliti i provesti skup zajedničkih tečajeva za korištenje Interneta i pametnih telefona.
- Provedba seta od 20 tematskih radionica.
- Zajednički rad u pisanju scenarija i odabir kratkih dokumentarnih tema.
- Organizacija i provedba događanja za promicanje kratkih dokumentarnih filmova na području Republike Makedonije gdje živi romska populacija.

### Ishodi i naučene lekcije

U provedbi i realizaciji projekta aktivno je sudjelovalo 50 starijih osoba i 50 mladih iz zajednice. Stvoren je društveni klub za međugeneracijsku suradnju i komunikaciju kako bi se promoviralo aktivno građanstvo mladih i starijih osoba. Od ukupnog broja sudionika, 50 starijih osoba je u mogućnosti koristiti informacijsku tehnologiju i mobilne telefone kako bi dobili usluge i različite informacije relevantne za njih. 50 mladih ljudi iz zajednice sudjelovalo je u radionicama i pomoglo starijim osobama da nauče osnovne teme mobilnih telefona i Interneta. Organizirano je 20 tematskih informativnih radionica o različitim temama koje su održali stručnjaci. Sudjelovalo je 437 osoba, od čega 337 starijih osoba i 100 mladih iz zajednice. Kao rezultat zajedničke suradnje nastao je kratki dokumentarni film. Ova aktivnost kao dio projekta bila je vrlo zanimljiva za starije osobe, jer je promovirala model generacijske suradnje i pokazala im je da mogu utjecati na određene elemente javnog i društvenog života.



### Preporuke

Socijalna zaštita starijih osoba je važna, ali jednako su važni socijalizacija i integracija u društvo, uključivanje starijih osoba u društveni i kulturni život. Poticanje i održavanje kreativnosti starijih osoba, poticanje i održavanje bračne kreativnosti, moć razmjene iskustava, kao i korištenje i potpuno razvijanje potencijala starijih osoba u okruženju u kojem žive, dobar su način za povećanje njihove socijalne uključenosti.

Promicanje i provedba nacionalnih politika za starije osobe treba biti u skladu sa standardima i politikama Europske unije

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Uz kavu razgovaramo o životu - nekada i sada*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Pehčevo*
- *Vremenski period: 01.11.2017. - 31.08.2018.*
- *Kontekst: Potreba za socijalnom podrškom za starije osobe povećava se sa promjenom zdravstvenog, kognitivnog i emocionalnog statusa. Neravnoteža između potreba i mogućnosti u društvenom okruženju negativno utječe na dobrobit starijih osoba. Često je potrebno malo pomoći, ali nema nikoga tko bi je pružio.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.943,93 Eura*

### Ciljna skupina

Većina naših korisnika koji žive u ruralnim područjima su stariji ljudi koji žive samostalno već duži vremenski period. Njihova socijalna uključenost u centrima za dnevni boravak je gotovo nemoguća zbog udaljenosti: potreban im je prijevoz, a to je financijski neodrživo.

Naša ciljna skupina imala je priliku družiti se, razgovarati i dobiti podršku za osnovne životne potrebe. Ono što je našoj ciljnoj skupini potrebno je malo pažnje i prilika da razgovaraju jedni sa drugima ili sa mlađom osobom iz okoline.

### Problem kojim se projekt bavi

Kako ljudi stare, njihove društvene uloge i odnosi se mijenjaju. Stariji ljudi trebaju socijalnu integraciju sa okolinom, osobito ako žive sami. Usamljeni život dovodi do gubitka kritičkog konteksta društvene integracije sa okolinom.

Potreba za socijalnom podrškom za starije osobe povećava se sa promjenom zdravstvenog, kognitivnog i emocionalnog statusa.

### Ciljevi projekta

Pružanje socijalne podrške starijim osobama u skladu sa promjenama u zdravlju, kognitivnom i emocionalnom statusu.

### Glavne aktivnosti

Organizacija i realizacija 20 susreta i druženja sa starijim osobama u njihovim domovima, sa projektnim timom, koji se sastoji od liječnika, medicinske sestre, socijalnog radnika i pedagoga. U timu smo uvijek imali mlade ljude koji su pažljivo slušali životne priče starijih osoba. Iz lica starijih osoba bilo je očito koliko im znači da imaju nekoga sa kime mogu razgovarati.

Također smo realizirali završnu manifestaciju u Pehčevu, uz muzičke brojeve (zbor Udruge umirovljenika u Pehčevu) i događaj gdje smo predstavili izvješće o rezultatima projekta, gdje je prisustvovalo 90% sudionika sastanaka.

Stariji su aktivno sudjelovali u organizaciji sastanaka, pogotovo kada su organizirani u njihovim domovima.

## **Ishodi i naučene lekcije**

Svojim aktivnostima postali smo glasni i učinili smo situaciju starijih u našoj zajednici vidljivom; Pokazali smo da stari i usamljeni ljudi, često žive ispod granice siromaštva, posebice u ruralnim područjima.

Napravili smo njihove potrebe vidljivima kroz sastanke sa relevantnim sudionicima u našoj zajednici.

Očito je da je većina starijih osoba ženskog spola, a jedan od razloga njihove nevidljivosti je i rodna nejednakost, kao tradicija.

Nacionalna strategija za starije osobe također pruža oblik smještaja starijih osoba u udomiteljske obitelji, ali to još nije provedeno u praksi. Preporučujemo da se kriteriji za registriranje potencijalnih udomiteljskih obitelji smanje na lokalne prilike.

Učinak naših aktivnosti također će biti vidljiv kroz slanje izvješća registriranih slabosti u sustavu skrbi za starije osobe lokalnoj zajednici koja donosi odluke. Pratiti ćemo i tražiti da se te slabosti adresiraju, te da se poveća stupanj građanskog sudjelovanja starijih osoba u tijelima odlučivanja o pitanjima od javnog interesa.

## **Preporuke**

Naša preporuka je da u svakom gradu, u svakom selu prepoznamo takve starije osobe kojima je pomoć potrebna, oni će biti iznenađeni koliko možemo od njih naučiti o životu, naravno kroz "razgovor uz kavu".

Stariji ljudi trebaju socijaliziranje. Samo materijalne naknade i potpora nisu dovoljni; socijalna integracija je važna za osobe sa izraženim intelektualnim sposobnostima koje mogu koristiti u socijalnom okruženju. Sudionici sastanaka izrazili su veliko zadovoljstvo ovakvom vrstom susreta.

Možemo citirati izjave koje su iste za sva okruženja u kojima smo se družili:

"Kako ste zapamtili da uljepšate naše živote?"

"Zaboravili smo razgovarati, jer nema nikoga sa kim razgovarati ;"

"Mi smo dvoje, nemoćni smo i počeli smo se svađati po cijeli dan, od velike ljubavi koju smo imali cijelog života, počinjemo mrziti jedno drugo ;"

"Dani su jako dugi, kao i noći kada nitko ne može doći u vašu kuću."

"O moj Bože, Sabri, to si ti? Molim vas, dođite, posjetite me, jer vas ne mogu posjetiti ... "" i tako dalje.



## Primjeri dobre prakse - Crna Gora

Od 21 prijave, za podršku je odabrano 12 projekata.

### BJELOPOLJSKI DEMOKRATSKI CENTAR

#### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: „Doprinos uključivanju starijih osoba u društvo“*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Općina Bijelo Polje*
- *Vremensko razdoblje: 10 mjeseci*
- *Kontekst: Svi podaci pokazuju da su stariji ljudi u nezavidnoj poziciji i da značajan broj među njima prima nedovoljnu skrb. Usvajanjem Lokalnih akcijskih planova prvenstveno u Općini Bijelo Polje, razvit će se dodatne usluge podrške za starije osobe, kao i posebne usluge u sustavu socijalne zaštite namijenjene starijim osobama koje će im institucije u Bijelom Polju promovirati i približiti im.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.967 Eura*

#### Ciljna skupina

Izravne ciljne skupine su starija kućanstva i usamljene starije osobe koje žive u Općini Bijelo Polje. Ovaj projekt uključuje i neizravne ciljne skupine koje čine predstavnici institucija koje se bave socijalnom i zdravstvenom zaštitom u tim općinama. Također, neizravne ciljne skupine su nevladine organizacije u općinama Bijelo Polje i Berane, mediji i svi građani koji žive u područjima ovih općina, kao i organizacije koje se trebaju odgovornije nositi sa problemima sa kojima se suočavaju stariji ljudi.



#### Problem kojim se projekt bavi

Općenito nizak životni standard izravno se odražava na kvalitetu života starijih osoba. Zbog fizičke nemogućnosti dodatnih poslova sa jedne strane, i posebnih zdravstvenih potreba sa druge strane, starije osobe su osuđene na siromaštvo. Osim potrebe za materijalno boljim životnim uvjetima i socijalnom uključenošću, potrebe starijih osoba su adekvatna zdravstvena zaštita, postojanje zabavnih, sportskih i kulturnih sadržaja koji odgovaraju njihovim potrebama i interesima te podizanje razine svijesti i moralne odgovornosti za svakodnevne potrebe starijih osoba. Ostvarivanje ovih potreba može se dugoročno osigurati samo popularizacijom ideje o starijim ljudima kao jednakim i aktivnim članovima zajednice koji su u dobu smanjene životne energije zbog biološkog starenja, ali posjeduju akumulirana znanja koja se ne smiju zanemariti.

#### Ciljevi projekta

Cilj ovog projekta je povećati razinu korištenja usluga socijalne podrške za starije osobe, kao i doprinijeti povećanju sudjelovanja starijih osoba u kreiranju javnih politika u Općinama Bijelo Polje i Berane. Specifični ciljevi ovog projekta su: povećanje razine informiranosti pružatelja usluga socijalne zaštite od strane starijih osoba, pridonošenje održivom modelu pružanja usluga socijalne skrbi za starije osobe i podizanje razine znanja i vještina u procesu donošenja odluka na lokalnoj razini.

## Glavne aktivnosti

Provođenje istraživanja i priprema studije o potrebama starijih osoba.

Posjet kućanstava starijih i usamljenih ljudi od strane volontera NVO „Demokratski centar Bijelo Polje“.

Organiziranje Foruma starijih osoba i obuke za njih.

Izrada promotivnog materijala.

## Ishodi i naučene lekcije

Povećana svijest starijih osoba o uslugama socijalne skrbi.

Bolji mehanizmi za korištenje usluga socijalne podrške.

Povećana razina informacija o tome kako sudjelovati u procesu donošenja odluka.

## Koje su aktivnosti bile posebno učinkovite?

Podnošenje inicijative za izradu održivog modela pružanja usluga socijalne skrbi sa smještajem za starije osobe.

Edukacija 15 osoba o tome kako sudjelovati u procesima donošenja odluka.

## Što se moglo bolje napraviti?

Obrazovanje u ruralnom području te promicanje usluga socijalne skrbi.

## Koji su bili glavni izazovi i kako su oni prevladani?

Nedostatak interesa starijih osoba za sudjelovanje u projektnim aktivnostima.

Udaljenost ruralnih područja.

Nedostatak interesa medija da prate aktivnosti.



## Preporuke

- Kontinuirane aktivnosti na poticanju starijih osoba da se uključe u proces donošenja odluka.
- Uključivanje starijih osoba u društvene procese.
- Ispunjavanje slobodnog vremena starijih osoba - organiziranje volonterskih skupova.
- Promicanje usluga socijalne uključenosti.

U ruralnim područjima većina starijih osoba nije obrazovana i stoga se čak ni ne želi integrirati u društvene procese. Stoga je potrebno kontinuirano komunicirati sa tim osobama i raditi na razbijanju predrasuda. Također je potrebno stvoriti aktivnost u kojoj će stariji ljudi shvatiti da su dio društvenih procesa i da moraju sudjelovati u projektima.

## EVROPSKE DEMOKRATSKE INICIJATIVE

### Naslov i informacije o projektu

- Naziv projekta: „Aktivno zajedno“
- Zajednica / Općina provedbe projekta: NVO “Europske demokratske inicijative” - Kotor
- Vremensko razdoblje: 10 mjeseci
- Kontekst: “Zajedno aktivno” je multidisciplinarni projekt koji se fokusira na poboljšanje kvalitete života starijih osoba i ispunjavanje njihovog slobodnog vremena različitim kreativnim aktivnostima kroz umjetničke programe koji će doprinijeti većoj uključenosti starijih osoba u zajednici kroz njihovo aktivno sudjelovanje i učinkovito korištenje postojećih programa. Uključivanjem starijih ljudi u likovne radionice, nastojimo potaknuti kreativnost, doprinijeti njihovoj većoj socijalizaciji, stvoriti osjećaj korisnosti, poboljšati njihovo mentalno zdravlje, postići subjektivni osjećaj zadovoljstva, održavati njihovo samopoštovanje, kao i mentalnu i tjelesnu aktivnost, postići osjećaj veće autonomije.
- Ukupni proračun projekta: 4.960,86 Eura

### Ciljna skupina

Ciljna skupina projekta su: starije osobe (ženske i muške) starije od 65/67 godina iz Općine Kotor. Ciljna skupina projekta su posebno osobe iz socijalno ugroženog stanovništva, osobe sa invaliditetom, starije osobe koje žive u jednom kućanstvu ili one koje njihove obitelji zanemaruju .



### Problem kojim se projekt bavi

Postizanjem cilja projekta omogućiti ćemo starijim osobama da više ne budu samo primatelji usluga, već da postanu pružatelji usluga, što će značajno doprinijeti poboljšanju njihovog mentalnog zdravlja, postizanju subjektivnog osjećaja zadovoljstva životom, očuvanju samopoštovanja , održavanju mentalne i tjelesne aktivnosti, veće autonomije, bolje organizacije vremena, uključujući trošenje vremena na stvaranje slika i kreativnih djela.

### Ciljevi projekta

Opći cilj projekta je smanjiti ranjivost i doprinijeti poboljšanju kvalitete života i povećanju socijalne uključenosti starijih osoba u zajednici (njegovom prirodnom okruženju) i jačanju aktivnog sudjelovanja starijih osoba kroz primjenu umjetničkih i kreativnih programa.

### Glavne aktivnosti

- Organiziranje edukativnih radionica:
- Organiziranje radionica za karnevalske maske;
- informiranje javnosti o projektu - medijske kampanje:

Umjetničke radionice potiču kreativnost starijih ljudi te im omogućuju da samostalno ili organizirano i dalje rade na kreativnim nastojanjima čak i nakon završetka projekta. Za neke od sudionika to je bio način da se uključe u aktivnosti za koje su bili zainteresirani, ali nisu imali vremena ili mogućnosti u prethodnim godinama .

### **Ishodi i naučene lekcije**

U početku provedbe projekta, broj sudionika u likovnoj radionici je bio prilično nizak. Stariji ljudi nisu bili sigurni u svoju kreativnu energiju i nisu vidjeli svrhu svoga sudjelovanja. Međutim, ponovljenim radionicama broj se povećavao, a stariji su počeli izražavati svoju kreativnu inspiraciju.

### **Koje su aktivnosti bile posebno učinkovite?**

Više od polovice sudionika kreativnih radionica bile su osobe sa invaliditetom, od kojih su neke imale ozbiljna pitanja mobilnosti. Najviše njih je voljelo raditi sa glinom, budući da im je to omogućilo da izrađuju različite oblike i likove.



### **Što se moglo bolje napraviti?**

Motiviranje starijih osoba da sudjeluju u kreativnim radionicama bilo je u početku teško. Smatramo da bi organiziranje posjeta umjetničkim izložbama pomoglo jer bi se sudionici osjećali nadahnuto i na taj način dobili ideje.

### **Koji su bili glavni izazovi i kako su oni prevladani?**

Glavni izazov tijekom radionice, posebno na početku, bio je uvjeriti starije ljude da oni to mogu učiniti. To je napravljeno kroz topao, prijateljski razgovor. Neki stariji ljudi u početku su se samo družili i nisu željeli biti kreativni, ali to se sa vremenom promijenilo .

### **Preporuke**

Organizacije koje žele replicirati ovaj projekt moraju to učiniti sa ljubavlju i sa velikom predanošću, uvijek obraćajući pažnju na sve sudionike i vodeći računa o tome da ih potaknu da kreativno iskoriste svoje slobodno vrijeme i stvore nešto lijepo i korisno za njih i za druge.

Provedba projekta "Zajedno aktivno" doprinijela je:

- poboljšanju socijalne skrbi za starije osobe, razvoju svijesti i širih aspekata potreba za stvaranjem najboljih uvjeta za starije osobe;
- stariji ljudi provode svoje slobodno vrijeme u raznim aktivnostima, druženju i osjećaju se korisno.

„Umjetničke radionice će nam pomoći da provedemo slobodno vrijeme na dobar način. Ponekad jednostavno ne znamo što da radimo sa svim slobodnim vremenom koje imamo, teče vrlo sporo. Sada, kada se možemo okupiti i raditi zajedno, vrijeme ide brže.” - Jedan korisnik



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Moj vrt u zelenom srcu grada"*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Podgorica*
- *Vremensko razdoblje: decembar 2017. - august 2018.*
- *Kontekst: Projekt je starijim osobama ponudio prostor u kojem, kroz redovite tjelesne aktivnosti i u suradnji sa drugim ljudima slične dobi – kao i u interakciji sa mladima - oni kreativno pridonose očuvanju i održavanju javnih zelenih površina.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.950 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji fizički aktivni ljudi. Stariji ljudi žele aktivno raditi u okolišu i sretni su raditi sa mlađim generacijama što promiče generacijsku i međugeneracijsku suradnju, volonterski rad i aktivno starenje.

### Problem kojim se projekt bavi

Glavno pitanje koje je projekt riješio je uključivanje starijih osoba u ekološke i volonterske aktivnosti zajednice.

### Ciljevi projekta

Problem međugeneracijske suradnje, bilo u voluntiranju ili u poslovnoj suradnji, vidljiv je u našem okruženju. Projekt će značajno doprinijeti ublažavanju tog problema, pogotovo što će se projekt nastaviti dugi niz godina i mnoge skupine starijih ljudi će biti uključene u projektne aktivnosti. Postoji nekoliko problema koje će ovaj projekt pokušati riješiti (nedostatak aktivnosti cjeloživotnog učenja, usamljenost i nedostatak tjelesne aktivnosti starijih osoba ...), a smatramo da je glavni problem koji će se riješiti provedbom ovog mikro projekta, nedovoljna uključenost starijih osoba u ekološke / volonterske aktivnosti u zajednici.

Također, budući da je pitanje zdrave okoline sve izraženije iz dana u dan, a potreba za stalnim razvojem ekološke svijesti je neophodna, cilj projekta je razviti ekološku svijest, aktivno sudjelovati u održavanju urbanih zelenih površina i razvoj volonterstva. Vještine i znanja povezat će mlađe i starije generacije, olakšati razumijevanje i stvaranje društvenih veza između generacija, a uvjereni smo da se projekt može ponoviti i u drugim crnogorskim gradovima.

### Glavne aktivnosti

- Uklanjanje invazivnih biljnih vrsta i sužavanje terena.
- Priprema zemljanog supstrata.
- Nabava i sadnja potrebnog biljnog materijala.
- Održavanje vrta.

### Ishodi i naučene lekcije

Projekt je dio prvog "Mediterranskog vrta" u Podgorici (Crna Gora). Iz napuštenog dijela brda Gorica stvorili smo oazu mira, obrazovanja i opuštanja.

### Koje su aktivnosti bile posebno učinkovite?

Volonterske akcije

### Što se moglo bolje napraviti?

U potpunosti smo zadovoljni realizacijom svih projektnih aktivnosti.

### Preporuke

Stariji ljudi i mladi zajedno mogu raditi na zelenim površinama u urbanim sredinama i zajedno uživati u njima.

### Tri ključna naučena iskustva:

- Solidarnost
- Entuzijazam
- Ljubav prema prirodi





### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: „Socijalno uključivanje starijih osoba iz ruralnih područja Općine Nikšić“*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Nikšić*
- *Vremenski period: 1.12.2017. - 30.9.2018.*
- *Kontekst: Provodi se u 6 općinskih zajednica u ruralnom području. U projektni tim uključeni su volonteri i predstavnici općinskih zajednica. Aktivnosti su uključivale 370 posjeta starijim osobama, 621 telefonski poziv, 18 sastanaka, 6 radionica, 90 individualnih obrazovnih razgovora i Okrugli stol. Pokrenuto je devet postupaka za ostvarivanje socijalnih i zaštitnih prava. Medijska pokrivenost uključivala je emisiju na nacionalnoj televiziji, dva gostovanja na lokalnoj televiziji, dva članka u novinama i pet obavijesti na radiju.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.998 Eura (5.708 Eura sa nekim dodatnim sredstvima)*

### Ciljna skupina

Ciljnu skupinu činila je 91 starija osoba samac iz ruralnih područja u 6 općinskih zajednica, 70 članova općinskih zajednica i 20 predstavnika obrazovnih, zdravstvenih i vjerskih ustanova. Stariji ljudi izabrani su iz skupine prethodno identificiranih 311 socijalno ranjivih ostarjelih kućanstava; 91 starija osoba samci su u najtežem položaju zbog svoje usamljenosti uz sve ostale probleme. Uključeni su predstavnici subjekata iz općinskih zajednica kako bi se povećali njihovi kapaciteti i motivacija za sudjelovanje u provedbi projektnih aktivnosti.



### Problem kojim se projekt bavi

Projekt se odnosi na: usamljenost, zdravstvenu skrb, loše materijalne uvjete, poteškoće u ostvarivanju zajamčenih prava i nedovoljno sudjelovanje starijih osoba u društvenim događajima. Komentar kipara Mije Mijuškovića kada je primio nagradu za svoj rad - **Najveća nagrada za čovjeka od 85 godina jest RAZGOVOR** - najbolje ilustrira kako usamljenost utječe na starije osobe. Članovi fokusnih skupina žalili su se uglavnom na nedostatak razgovora. Govorili su posjetiteljima nešto poput „Ostani malo dulje!“, i pitali: “Kada ćete opet doći?”

### Ciljevi projekta

Opći cilj:

Povećati razinu integrirane socijalne zaštite starijih osoba i kvalitetu njihova života u prirodnom okruženju. Specifični ciljevi:

Smanjiti osjećaj usamljenosti, nedostatka perspektive i zanemarenosti 91 starije osobe samca iz ruralnih područja Općine Nikšić.

Povećanje kapaciteta subjekata u 6 općinskih zajednica iz ruralnog područja Općine Nikšić za aktivaciju i sudjelovanje u provedbi aktivnosti koje će pridonijeti socijalnoj uključenosti starijih osoba u tim područjima.

## Glavne aktivnosti

- Psihosocijalna podrška za starije osobe putem kućnih posjeta i telefonskih poziva. To je bila najznačajnija aktivnost za korisnike jer se nisu osjećali usamljeno barem tijekom naših posjeta.
- Stvaranje preduvjeta za telefonsku komunikaciju sa jednom starijom osobom samcem. Tijekom prvog posjeta dobili su letke i upute za njihovo korištenje. Važni brojevi na letcima omogućili su im da komuniciraju sa drugim ljudima „iste sudbine“.
- Organizacija jednodnevnih edukativnih radionica i individualnih razgovora za starije osobe i predstavnike općinskih zajednica u 6 lokalnih zajednica na temu „Aktivno starenje u prirodnom okruženju“. Kako je sudjelovanje bilo nisko, nezavisni stručnjak za uživanje svih ljudskih prava starijih osoba (koji je bio u posjeti Crnoj Gori i, na prijedlog Crvenog križa Srbije, kontaktirao sa TASIOP projektnim partnerima) predložio je korištenje individualnog obrazovanja starijih osoba što je rezultiralo vrlo dobrim rezultatima.
- Organizacija Okruglog stola na temu: „Situacija i problemi starijih osoba iz ruralnih područja i mogućnosti njihovog rješavanja“. Članovi Fokus grupe aktivno su sudjelovali u radu. Komentar Janičić Slavojka: „**Pa, sada nismo više sami**“ je pozitivan pokazatelj uspješne provedbe projekta.
- Izrada info-materijala i medijske kampanje.

## Ishodi i naučene lekcije

Provedba projekta stvorila je niz pozitivnih promjena i za starije osobe samce i za lokalne zajednice. Starija osoba samac nije usamljena kao što je nekada bila, razina njihovog samopouzdanja i znanja o aktivnom starenju u prirodnom okruženju se povećala. Projektni tim je stekao povjerenje koje se pretvorilo u trajni prijateljski odnos. Povećali su se i kapaciteti subjekata općinskih zajednica. Crnogorska javnost, nadležna državna tijela i organizacije su upoznati sa situacijom, problemima starijih osoba iz ruralnih područja, kao i demografskim promjenama putem nacionalne televizije. Pristup se temeljio na poštovanju, potpunoj eliminaciji birokratske i klerikalne metode i izbjegavanju klasičnih predavanja sa naglaskom na optimističan pogled na njihov budući život. Obzirom na činjenicu da je nevladina organizacija HUMANITARAC sprovela 3 velika EU projekta i više od 80 lokalnih projekata iz socijalnog područja, ovaj mikro projekt nije bio osobiti izazov. Pokazalo se da teški vremenski uvjeti mogu biti ograničavajući faktor koji je rezultirao kašnjenjem nekih posjeta.

## Preporuke

- Dok radite sa starijim osobama, molimo vas da poštuju njihovu situaciju i način života i izbjegavajte birokratski pristup. Izbjegavajte klasično predavanje. Pokušajte ne govoriti o „mračnim stranama života“.
- Dati prioritet razvoju pozitivnog pogleda na njihov budući život.
- Nemojte pokazivati neugodne osjećaje, čak i ako nađete starije osobe koje žive u vrlo lošim higijenskim uvjetima .
- Stariji ljudi u Crnoj Gori su vrlo gostoljubivi pa nemojte odbijati kada vam nude poslasticu (kava, sok).
- Kada posjećujete starije ljude koji žive u ruralnim područjima, uvijek ponesite štap, nabavite odgovarajuću odjeću i obuću (ne preporučuju se cipele s visokom petom).





### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Socijalna i psihološka podrška starijim osobama*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta : Općina Nikšić*
- *Razdoblje: 01.12.2017. - 01.10.2018.*
- *Kontekst: Cilj projekta bio je organiziranje društveno-obrazovnih i savjetodavnih radionica u svrhu pružanja konkretne pomoći i pomoći starijim osobama u rješavanju njihovih trenutnih problema. Svi korisnici projekta bili su korisnici Dnevnog centra za starije osobe u Nikšiću. Uvođenjem novih, nedostajućih aktivnosti u okviru usluga koje se pružaju starijim osobama, starije osobe su ojačane i bolje integrirane u društvo te su uspjele prevladati usamljenost i socijalnu izolaciju.*
- *Ukupni proračun projekta: 4. 940 Eura (sa dodatnim vanjskim financiranjem ukupni proračun iznosi 8.340 Eura)*

### Ciljna skupina

**Izravno:** osobe starije od 65 godina (postojeći korisnici usluga Dnevnog centra).

**Neizravno:** obitelji starijih osoba koje koriste usluge DC-a; obitelji koje primaju uslugu; lokalna zajednica.

Ova je ciljna skupina odabrana zbog analize u kojoj smo utvrdili da takva vrsta usluga nedostaje u zajednici.

### Problem kojim se projekt bavi

Ova ciljna skupina nije imala informacije vezane uz sustav zdravstvene zaštite i problemima u zdravstvenoj zaštiti te su im iste pružene kroz radionice zdravstvene skrbi, kao i kroz društveno-obrazovne radionice. Njihova izolacija u smislu provođenja vremena kod kuće je poboljšana kroz obje organizacije radionica, organiziranje izleta, kao i organizaciju turnira održanih u DC-u.

### Ciljevi projekta

Cilj projekta je organiziranje društveno-obrazovnih i savjetodavnih radionica, kao i aktivnosti koje nedostaju korisnicima u Dnevnom centru. Organiziranjem ovih radionica korisnici su bolje informirani i pružena im je konkretna pomoć u rješavanju njihovih problema, kao i u rješavanju problema koje mogu imati sa svojim obiteljima.

Osim radionica o socijalno-edukativnim i savjetodavnim aktivnostima , organizirane su i zabavne aktivnosti, kao što su putovanja u razna odredišta, posjet kazalištu u Nikšiću, kao i aktivnosti koje su usmjerene na očuvanje motoričkih i mentalnih sposobnosti starijih ljudi, kao što su: šah, čitanje knjiga i pikado.



## Glavne aktivnosti

- Organizacija četiri društveno-obrazovne radionice sa temama zdravstvene skrbi (jednom mjesečno, 90 minuta).
- Organizacija 12 društveno-obrazovnih radionica sa različitim temama (tri puta mjesečno u trajanju od 90 minuta).
- Dva posjeta kazalištu.
- Organizacija dva izleta: do Plužina i Žabljaka.
- Organizacija mini foto tečaja za starije osobe.
- Organizacija izložbe fotografija sa slikama sa putovanja.
- Organizacija svakodnevnih aktivnosti kao što su šah, čitanje knjiga itd.

Ove su aktivnosti odabrane zbog činjenice da se ova ciljna skupina nosi sa problemima izolacije. Cilj aktivnosti bio je očuvanje njihovih motoričkih i mentalnih sposobnosti i prevladavanje izolacije. Angažirali smo stručnjake (liječnike, psihologe itd.) u svrhu pružanja više informacija starijim osobama, kako bi mogli prevladati svoje teškoće u smislu zdravlja i bolje se integrirati u društvo.

## Ishodi i naučene lekcije

Starije osobe postale su zadovoljnije i bolje integrirane u društvo. Unaprijedile su znanje o sprječavanju bolesti čestih u starijoj dobi.

Došli su u bliskiji kontakt sa volonterima Crvenog križa, zbog čega su se osjećali vrijednijima i da nisu zaboravljeni. To je pridonijelo smanjenju osjećaja usamljenosti i izolacije.

Radionice sa liječnicima su sudionici smatrali najučinkovitijima, kao i izlete na otvorenom.

Važno je napomenuti da je broj korisnika na putovanjima bio mnogo veći nego na radionicama što pokazuje da starije osobe trebaju biti bolje motivirane za ove aktivnosti.

Uvažavajući njihovu želju da sudjeluju na radionicama foto tečaja, uključili smo i izlete na otvorenom uz prethodne konzultacije sa Crvenim križem Crne Gore. Planirali smo izlete u kazalište u Podgorici, ali nismo mogli uvjeriti i motivirati starije ljude da idu. Zato smo to promijenili u posjetu kazalištu u Nikšiću i povezali aktivnost foto tečaja sa izletom.

## Preporuke

Preporučili bismo više aktivnosti na otvorenom, jer to je ono za što su se izrazili da je najpovoljnija aktivnost, kao i dobivanje izravnih konzultacija sa liječnicima iz raznih područja. Starije osobe su također istaknule da im se sviđa socijalizacija sa mladim volonterima, jer čini da se osjećaju korisno i dobro jer mogu podijeliti svoje iskustvo i znanje sa mladima.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba u prijestolnici Cetinje*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Prijestolnica Cetinje*
- *Vremenski period: 01.12.2017. - 01.10.2018.*
- *Kontekst: Ovaj projekt proveden je kako bi se omogućilo veće i aktivnije uključivanje starijih osoba u svakodnevne društvene događaje i aktivnosti prijestolnice Cetinje. Također je pridonio većoj senzibilizaciji lokalne zajednice i stvaranju pozitivne slike starijih ljudi u prijestolnici Cetinje, njihovom potencijalu i značaju. Grupne psihološke radionice, psihološka podrška i pomoć starijim kućanstvima, psihosocijalne radionice, okrugli stolovi, zabavne aktivnosti, pridonijeli su poboljšanju kvalitete života starijih osoba u glavnom gradu Cetinju.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.414 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina bile su starije osobe starije od 65 godina koje nisu institucionalno zbrinute. Riječ je o starijim osobama sa vrlo lošim društvenim životom, niskom razinom emocionalne i socijalne sigurnosti, starijim osobama koje žive same, starijim osobama u stanju socijalne potrebe koje ne primaju pomoć od drugih organizacija. Ciljna skupina odabrana je kako bi poboljšala svoj položaj kao i kvalitetu života, sa posebnim naglaskom na pružanje podrške i pažnje starijim, teško pokretljivim pojedincima u jednoroditeljskim kućanstvima.

### Problem kojim se projekt bavi

Projekt je pridonio intenzivnijem uključivanju i sudjelovanju svih aktera na lokalnoj razini koji se bave starijim stanovništvom iz različitih aspekata (zdravstvene ustanove, ustanove socijalne skrbi i civilni sektor, pojedinci). Isto tako, provedba aktivnosti pridonijela je povećanju pozornosti starijim osobama koje žive u pojedinačnim kućanstvima.



### Ciljevi projekta

Sveukupni cilj projekta bio je smanjivanje ranjivosti i povećanje socijalne uključenosti starijih osoba u staroj kraljevskoj prijestolnici Cetinju.

### Ciljevi konkretnih aktivnosti

Smanjenje usamljenosti i izoliranosti starijih osoba sa niskim mobilnim kapacitetima (pojedinačno) i povećanje kvaliteta njihovih života; pružanje podrške starijim osobama u njihovoj samoorganizaciji i funkcioniranju;  
Poboljšanje stupnja socijalne uključenosti i sudjelovanja starijih osoba u životu zajednice; veća i bolja



razina informiranosti starijih osoba u smjeru poduzimanja zdravstvenih i preventivnih aktivnosti u cilju kontrole kardiovaskularnih, reumatskih, mentalnih i metaboličkih bolesti.

Promicanje aktivnog starenja i motivacija starijih osoba za sudjelovanje u javnom životu.

Psihosocijalna podrška starijim osobama da ostanu što je moguće duže u svom okruženju, smanjujući potrebu za različitim oblicima institucionalne pomoći, kao i da ih se motivira da koriste svoj fizički i mentalni potencijal.

### Glavne aktivnosti

- Predavanja i panel rasprava.
- Psihosocijalne radionice za starije osobe koje žive u pojedinačnim kućanstvima
- Psihoterapijska radionica - grupe za samopomoć
- Kratki izlet za sudionike grupnih radionica

Psihosocijalna podrška od vitalne je važnosti i važno ju je integrirati u aktivnosti okruženja. Naime, starija pojedinačna kućanstva prepoznata su kao posebno ranjiva, izložena socijalnoj izolaciji, emocionalnim stresovima, te je stoga odabrana aktivnost radionica za psihosocijalnu podršku. Rasprave i panel diskusije izvrsni su mehanizmi i modeli povezivanja starijih osoba sa eminentnim predavačima akademikima i doktorima medicinskih znanosti koji će sa njima razgovarati, dati im smjernice, stručna mišljenja i preporuke. U Rijeci Crnojevića organiziran je kratki izlet kao ugodna aktivnost sa naglaskom na druženje za 30 starijih osoba.

### Ishodi i naučene lekcije

- Veći stupanj socijalne uključenosti osoba starijih od 65 godina u društvenim događajima zajednice u kojoj žive (60 starijih osoba).
- Smanjena je usamljenost i izoliranost starih, slabo mobilnih osoba (samaca) i povećanje kvalitete njihovih života (10 starijih osoba starijih od 75 godina).
- Pomoć u kući i psihosocijalna podrška za deset starijih osoba koje žive same.
- Učinkovitiji način za starije osobe da spoznaju svoj vlastiti psihosocijalni potencijal, identificirajući nedostatke koje treba ublažiti ili ukloniti i potencijale koje treba razviti. (35 starijih osoba)

Glavni izazov je da se prevlada osjećaj srama ili nelagode u starijih ljudi (osobito neudanih žena), kao i pridobivanje povjerenja ove ciljane skupine.

### Preporuke

Kako bi se postigao kontinuitet pažnje i vodila adekvatna i cjelovita skrb za starije osobe, osobito za one preko 75 godina koji žive sami, potrebno je nastaviti projekt sa svim aktivnostima koje smo do sada proveli, sa učestalošću održavanja psihološke radionice i pomoći u pojedinačnim kućanstvima. Također, kako bi se smanjio osjećaj izolacije i marginalizacije, potrebno je uvesti neke druge aktivnosti koje bi dodatno i izravno uključile starije osobe u društveni život zajednice, kao što su razne umjetničke i kreativne radionice (zdrava hrana, yoga, slikarstvo, gluma, ples, pletenje), nakon čega slijede izložbe, događanja i druge programske aktivnosti kako bi se predstavili njihovi proizvodi ili vještine koje bi se kreirale ili naučile tijekom održavanja radionice.





## NAŠE DOBA

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Socijalna uključenost starijih osoba, stjecanje osnovnih računalnih vještina"*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Podgorica*
- *Vremenski period: 1. decembar, 2017 - 30. septembar 2018.*
- *Kontekst: Prema podacima Monstata (Zavod za statistiku Crne Gore ) za 2017. godinu, Internet je dostupan za 71% kućanstava u Podgorici. Međutim, manje od polovice ispitanika u dobi od 65 do 74 godine su stvarni korisnici Interneta. Starije osobe zahtijevaju sveobuhvatne upute o tome kako koristiti suvremene tehnologije, ali ne postoji jedinstven sustavni pristup onima koji žele postati e-seniori. Samo povremeno, korporativni prodavači IT opreme i pružatelji mrežnih usluga nude tečajeve za starije osobe, njihove potencijalne potrošače.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.985 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji ljudi, članovi Udruge umirovljenika

### Problem kojim se projekt bavi

Stariji građani su ohrabreni da koriste IT uređaje i osposobljeni su za korištenje Word procesora, Interneta i e-pošte. Također su potaknuti da doprinesu sadržaju web stranice [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me) . Web stranica [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me) informira zajednicu o problemima starijih građana i predstavlja ih kao kreativne i konstruktivne članove društva. Projekt održava web-stranicu.

### Ciljevi projekta

Starije osobe koje su pohađale tečajeve sada su bolje informirane i društveno povezane. One aktivno ispunjavaju svoje potrebe i traže svoja prava. Svaki sudionik pružio je povratnu informaciju o tečaju. Jedno od svjedočanstava kaže: »Kada sam tek počeo pohađati tečaj, bio sam tabula rasa. Sada se preda mnom pojavio cijeli novi svijet.« - umirovljeni sveučilišni profesor (86 godina. Osim toga, web stranica promovira potencijal (ne samo probleme) starijih generacija.



## Glavne aktivnosti

Stariji građani prepoznaju prednosti moderne komunikacijske tehnologije, posebno kada je u pitanju kontakt sa njihovom djecom i rodbinom, različite društvene i administrativne usluge, ali prvo su im potrebne jasne upute o tome kako koristiti alate. Opće informacije i razmjena podataka u našoj organizaciji nisu bili dovoljno učinkoviti, dok je većina sudionika koristila samo telefone sa osnovnim funkcijama. Sada im je lakše dijeliti informacije i pozvati prijatelje da se pridruže određenim aktivnostima. Razmjena ideja i rješenja postala je brza i transparentna.

## Kako su riješili problem?

U tri skupine, 28 starijih muškaraca i žena naučilo je kako koristiti softver za obradu teksta, Internet i e-poštu. Oni su bili članovi Udruge umirovljenika Podgorica (16) i Udruge Naše doba - Naše vrijeme (12). Također, web stranica [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me) redovito se održava. Tijekom provedbe projekta objavljeno je više od 70 članaka, od kojih se 10 odnosi na ovaj projekt. Prema našoj ideji socijalnog uključivanja starijih članova u našu zajednicu, planiramo pružiti daljnje upute članovima koji su informatički pismeni da daju svoj kreativni doprinos web-stranici, kao nastavak.

## Ishodi i naučene lekcije

- Svi članovi naše organizacije sada komuniciraju elektronički.
- Utjecaj je bio izuzetno koristan i inovativan za Udrugu umirovljenika, što je značilo znatno učinkovitije korištenje njihovih tehničkih kapaciteta. Tečaj je pružio više kreativnih sadržaja i platformu za nove aktivnosti.
- Osim toga, neki su se članovi Udruge zainteresirali i uključili u društvene aktivnosti NVO Naše Doba - Naše vrijeme.
- 28 starijih osoba sada koriste informacijske tehnologije za komunikaciju, čitanje vijesti, korištenje društvenih i administrativnih usluga, pregledavanje itd.
- Princip »Stariji ljudi su resurs, a ne teret« javno se promovira.
- Tu je i članak o treneru za računalne tečajeve – mladoj dami, na <http://nasedoba.me/doziviljeno/racunajte-na-nas/> koji je napisao jedan od njezinih učenika. On citira ono što je trenerica napisala na svom FB profilu: „ Bez ikakve zamjerke, ali 50+ grupa su moji omiljeni studenti! Njihova energija još nije istekla. Ne zanemarite potencijal ljudi sa tako bogatim profesionalnim i životnim iskustvom. ”



Kao jedan od rezultata pohađanja tečaja, studenti su uspjeli kreirati vlastite račune e-pošte i poslati svoje evaluacijske prikaze i konačno ih objaviti na web stranici [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me), što ih je učinilo iznimno ponosnim na vlastita postignuća. Svi dojmovi su bili pozitivni, a nekolicina ih je bila ovakvih: “Ohrabrujem vas da ovakav tečaj organizirate više puta. Imajući u vidu da su ljudi našeg doba spori učenici, i da lako zaboravljaju, bilo bi idealno da ga opet napraviti u nekom trenutku.”- student, koji je prisustvovao trening dva puta (preko 70).

### **Koji su bili glavni izazovi i kako su oni prevladani?**

Neredovito pohađanje zbog lošeg zdravlja starijih studenata ili članova njihovih obitelji.

Različite razine prethodnog znanja utjecale su na koncept lekcija. Trener je učinio sve što je moguće kako bi smanjio te razlike i osigurao osnovne upute za svakog učenika, u skladu sa njihovim individualnim potrebama.

### **Preporuke**

- Učenici trebaju biti klasificirani prema razini prethodnog znanja po grupi.
- Tečajeve treba izvoditi na mjestima gdje studiranje starijih osoba može dobiti visoku vidljivost.
- Napredni studenti trebaju imati priliku prakticirati svoje vještine i upoznati se sa novim programima.
- Iako su stariji ljudi sporiji učenici od prosječne mlade osobe, oni mogu steći isto toliko znanja i novih vještina vlastitim tempom.
- Često se boje da su inferiorni i da im je potrebna dodatna motivacija i ohrabrenje za korištenje računala.
- Stariji ljudi imaju vrlo različite interese u vezi sa računalnim programima koje žele učiti.



## RODITELJI

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Djedovi i bake za aktivan razvoj*
- *Zajednica/ Općina provedbe projekta: Podgorica*
- *Vremensko razdoblje: decembar 2017. - oktobar 2018.*
- *Kontekst: U Podgorici ima preko 30.000 stanovnika u dobi od 60+. Iako je situacija bolja u urbanom području u odnosu na situaciju u ruralnim područjima, situacija je još uvijek alarmantna. Crnogorsko društvo ubrzano stari, a naše institucije su sve manje i manje zabrinute kako će implementirati određena sustavna rješenja za poboljšanje položaja starijih osoba. Promatrajući prioritete Strategije razvoja sustava socijalne zaštite starijih osoba, vidjet ćemo da gotovo ništa nije učinjeno za poboljšanje njihovih prava. Cilj nam je bio unaprijediti program Centra kroz uključivanje djedova i baka kako bi postali naši aktivni članovi.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.876 Eura*

### Ciljna skupina

Projekt je predviđao uključivanje osoba starijih od 60 godina iz Podgorice, različitih profila i iskustava, koji su bili zainteresirani za aktivno sudjelovanje u programu Razvojnog centra kako bi doprinijeli zajednici. Roditelji i djeca bili su uključeni u radionice i druge zajedničke aktivnosti.

### Problem kojim se projekt bavi

Projekt se bavi problemom nedovoljne uključenosti ljudi od 60 godina u aktivni život zajednice i nemogućnosti da vidimo bogatstvo znanja, vještina i iskustava koje stariji ljudi mogu prenijeti mlađim generacijama. Djedovi i bake kao članovi obitelji uglavnom se promatraju kroz prizmu skrbi za djecu, ali ne i kao netko tko može aktivno doprinijeti na mnoge druge načine. Sa druge strane, djeci je potrebna institucionalna edukacija u obliku kreativnih i edukativnih radionica koje im pružamo kroz rad Razvojnog centra.





## Ciljevi projekta

Projekt "Bake i djedovi za aktivni razvoj" usmjeren je na uključivanje starijih osoba u obrazovne aktivnosti Razvojnog centra kako bi se povećala socijalna uključenost starijih osoba i aktivno sudjelovanje u životu zajednice. Opći cilj ostvaruje se kroz dva specifična cilja: povećanje kapaciteta starijih članova zajednice za aktivno sudjelovanje u obrazovnim programima Razvojnog centra, te kroz osmišljavanje i provedbu posebnog obrazovnog programa za djedove i bake i unuke; podizanje svijesti javnosti o važnosti starijih osoba i njihovo aktivno uključivanje u život obitelji i zajednice općenito.

## Glavne aktivnosti

- Obrazovanje starijih za pripremu i provedbu kreativno-obrazovnih radionica.
- Realizacija šestomjesečnog kreativno-obrazovnog programa unutar Razvojnog centra kao i jedna javna radionica u sklopu Obiteljskog festivala.
- Realizacija programske podrške za učenje za djecu iz obitelji u socijalno nepovoljnijem položaju uz pomoć starijih volontera.
- Realizacija javnih rasprava „Bake i djedovi u obitelji “ i promotivne aktivnosti.
- Osnaživanje međugeneracijskog dijaloga, a prije svega promicanje koncepta cjeloživotnog učenja, kao temeljne vrijednosti u životu ljudskog bića. Ljudska sposobnost da preobrazi i mijenja svijet kroz učenje, bio je naš glavni razlog za odabir te djelatnosti.

## Kako su riješili problem?

Naša je ideja bila što je moguće više uključiti kapacitete starijih članova zajednice i stvoriti vezu koja će nadvladati međugeneracijsku prazninu, ne samo sa djecom, već i u kontekstu cijele obitelji i obiteljskih odnosa.



## **Ishodi i naučene lekcije**

Starije osobe koje su uključene u projekt postale su više angažirane u zajednici, prepoznali su ono čime su mogli doprinijeti svojim obiteljima i kako se mogu uključiti u druge aktivnosti u zajednici.

### **Koje su aktivnosti bile posebno učinkovite?**

Osim radionica sa djecom, rasprave i međugeneracijski javni razgovori bili su vrlo važni, jer djedovi i bake su imali priliku razgovarati sa mlađim naraštajima na nov kreativni i konstruktivni način. Na taj su način čuli jedni druge, poštivali su međusobne osjećaje, što je povećalo razinu razumijevanja i tolerancije među generacijama.

### **Što se moglo bolje napraviti?**

Program podrške učenju dio je aktivnosti projekta za koje bake i djedovi nisu bili zainteresirani. Niska motivacija za ovu aktivnost, prema djedovima i bakama bio je dug period u njihovom životu koji je protekao od posljednjeg uključivanja u školski kurikulum i program. To ukazuje na strah da nisu sposobni pružiti ozbiljniju podršku u učenju.

### **Koji su bili glavni izazovi i kako su oni prevladani?**

Glavni izazov u projektu bio je niska motivacija starijih osoba za uključivanje u projekt. Prevladali smo tu situaciju djelomično kroz suradnju sa organizacijom za starije ljude i okupili smo grupu od 10 djedova i baka da se uključe u projekt.

### **Preporuke**

Mislimo da je najvažnija stvar slušati i razumjeti potrebe zajednice – potrebe i interese starih ljudi. Također, zajedničke međugeneracijske aktivnosti i pronalaženje zajedničkih tema i interesa je korisno. Održavati redovitu komunikaciju i motivaciju starijih osoba, u obliku razgovora, podrške i pomoći u realizaciji aktivnosti, što potiče veći stupanj samopouzdanja i zadovoljstva poslom.

Sudionici unaprijed trebaju biti informirani o svim aktivnostima, unaprijed planirati, kako bi osigurali da imaju dovoljno vremena za pripremu, što dovodi do kvalitetnih radionica.

Budite u toku s njihovim potrebama i uvijek tražite povratne informacije o aktivnostima, uvjetima i njihovim prijedlozima.

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: Uključivanje treće dobi*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Podgorica (ali imamo i aktivnosti u Bijelom Polju , Beranama , Nikšiću, Kotoru, Baru, Herceg Novom)*
- *Vremensko razdoblje: decembar 2018. - septembar 2019.*
- *Kontekst: Cilj projekta je poboljšati uključivanje starijih osoba sa invaliditetom u Crnoj Gori.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.370,00 Eura*

### Ciljna skupina

Ciljna skupina projekta su starije osobe sa invaliditetom, muškarci i žene. Među njima su samci, kao i oni sa obiteljima, starije osobe koje su uključene u društveno-kulturne aktivnosti, kao i starije osobe koje su pasivne.

### Problem kojim se projekt bavi

Tijekom realizacije projekta bavili smo se mnogim aspektima života, od svakodnevnih aktivnosti do onih specifičnijih (književnost, sport / rekreativne aktivnosti, digitalne tehnologije). Projekt je pridonio upoznavanju šire društvene zajednice sa problemima koje imaju stariji ljudi u Crnoj Gori, te sugestijama o tome kako smanjiti probleme. Izrađena je brošura sa ciljem upoznavanja sa pravima starijih osoba sa invaliditetom. Mlade osobe sa invaliditetom također su sudjelovale kako bi se smanjio jaz između starih i mladih osoba.

### Ciljevi projekta

Jačanje socijalne uključenosti i sudjelovanja u životu zajednice postignuto je prijenosom vještina i znanja između mladih i starijih osoba,

Povećana uključenost, usamljenost, cjeloživotno učenje stvorilo je više pristupačnih usluga za starije osobe, kao i veću uključenost u društvena događanja.

Težnja prema većem samopoštovanju, uključivanju, integraciji i borbi protiv usamljenosti ostvarena je kroz sportske / rekreativne aktivnosti i podizanje svijesti šire društvene zajednice.





## Glavne aktivnosti

- Održano je osam radionica međugeneracijske suradnje na području digitalnih i informacijskih tehnologija. Tema radionica je korištenje digitalne i informacijske tehnologije.
- Održane su tri radionice kreativnog pisanja. Održane su dvije književne večeri.
- Održana su dva predavanja koja su održali oftalmolozi i nutricionisti. Cilj je poboljšati informacije i ojačati povjerenje starijih osoba sa invaliditetom. Jedna radionica bila je posvećena izravnim kontaktima starijih osoba sa liječnicima, gdje su mjereni neki parametri.
- Kroz predavanja o kuhanju i ljudskim pravima stariji ljudi su stekli nova znanja i vještine koje će im pomoći da aktivnije sudjeluju u društvenom životu zajednice.
- U Podgorici je postavljen sustav igranja pikada sa glasovnom podrškom. Turnir pikada je sjajna prilika za druženje, borbu protiv usamljenosti, povećanje angažmana, jačanje povjerenja starijih osoba sa invaliditetom.
- Kratka brošura sa praktičnim modelima za socijalnu uključenost starijih osoba sa invaliditetom je predstavljena zainteresiranim stranama i javnosti putem javnog Okruglog stola.

## Ishodi i naučene lekcije

Aktivnosti projekta pridonijele su socijalnoj uključenosti. Naši su sudionici izrazili zadovoljstvo i sreću. Prije svega, voljeli su se sastajati sa mlađim ljudima i raspravljati o različitim temama. Radionice o zdravstvenim pitanjima bile su izuzetno dobro prihvaćene. Tijekom radionice o ljudskim pravima posjetila nas je televizijska ekipa nacionalne televizije.

(<http://www.rtcg.me/tv/emisije/informativni/trecedoba/204699/trecedoba-27052018.html> ).

Na radionicama kreativnog pisanja naši su sudionici bili najaktivniji. Jedan sudionik objavio je knjigu tijekom trajanja projekta. Uspostava glasovno kontroliranog sustava za igranje igre pikado pridonijela je kontinuiranom druženju starijih osoba i mladih. Tijekom provedbe projekta sudjelovalo je više od 40 starijih osoba i više od 10 mladih ljudi. Nastojati ćemo nastaviti međugeneracijske socijalizacijske aktivnosti .



## Preporuke

Preporučujemo svim organizacijama da uključe starije članove. Stariji ljudi su iskusniji, a njihovo znanje nam može biti od velike koristi. Ako se odlučite za neke od naših aktivnosti, poželjno je uključiti mlade osobe kako bi se stariji ljudi osjećali uključeno. Organizirati više radionica na različite teme kako bi se zadovoljile različite potrebe starijih osoba.

Jedna od ključnih lekcija je uključiti sve zainteresirane starije osobe, pa čak i ako one nisu iznad 65 godina. Druga ključna pouka je da se aktivnosti poduzmu radnim danom, kada obitelji starijih ljudi rade, a ne mogu provoditi vrijeme sa njima. Također, kada se bavite aktivnostima, vodite računa o održivosti i da se neke aktivnosti mogu nastaviti nakon dovršetka projekta. Prostor u kojem organizirate aktivnosti također može biti na otvorenom.



### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "GerijARTrija"*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Herceg Novi*
- *Vremenski period: 01/12/2017. - 30/09/2018.*
- *Kontekst: U Herceg Novom ljudi stariji od 65 godina čine 22% populacije i taj trend se povećava. Prema podacima Općinske organizacije umirovljenika, 3.020 umirovljenika (skoro polovica) imaju prihode ispod minimalne plaće (193 Eura). Unatoč tome što Općina Herceg Novi plaća najam, komunalije, te naknadu za prijevoz za lokalnu Udrugu umirovljenika Herceg Novog, nema adekvatnih programa za kvalitetu slobodnog vremena za starije ljude.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.950 Eura*

### Problem kojim se projekt bavi

Prijedlog projekta osmišljen je prema Strategiji razvoja socijalne zaštite starijih osoba za razdoblje 2018.-2022. godine. Starenje se smatra aktivnim, produktivnim, zdravim i pozitivnim. Stariji ljudi smatraju se resursom za društveni i ekonomski razvoj. Analizirajući potrebe potencijalnih sudionika naših aktivnosti, zaključili smo da su otvaranje otvorene kuhinje i pružanje prostora održavanja te besplatne kontinuirane kreativne i rekreativne aktivnosti, ono za što su se stariji ljudi u našoj lokalnoj zajednici zagovarali već duže vrijeme.

### Ciljevi projekta

Glavni cilj: potaknuti inovativne usluge za starije osobe u Herceg Novom sa naglaskom na kreativno korištenje slobodnog vremena i zdraviji stav prema dobi.



Specifični cilj 1 : Putem dostupnog prostora, radionica, sastanaka, terapijskih sastanaka, otvorene kuhinje, kao i sudjelovanja na izložbama i u javnim debatama, starije osobe biti će znatno aktivnije u lokalnoj zajednici. Stariji ljudi će dobiti potporu kako bi doprinijeli i zagovarali smanjenje njihove socijalne izoliranosti i osiguravanje boljeg položaja u društvu.

Specifični cilj 2 : Pilot model će povezati mlađe i starije ljude sa ciljem stvaranja društvenih veza između generacija, a taj će model biti predstavljen općinskim institucijama kako bi se mogao ponoviti u drugim zajednicama.

### Glavne aktivnosti

- Okupljanje zainteresiranih sudionika, volontera i projektnog tima
- Sastanci sa relevantnim sudionicima kako bi se dogovorili o očekivanjima suradnje
- Medijska promocija - informiranje javnost o projektu;
- Objavljivanje poziva za sudjelovanje na radionicama: raspored radionica i prezentacija moderatora
- Kiparske radionice – stjecanje novih vještina; terapijski proces oblikovanja u glini;
- Slikarska radionica - terapijski proces slikanja
- Organizacija izložbe - umjetnička djela prezentirana zajednici;
- Rekreativne radionice
- Otvorena kuhinja: priprema jela kroz druženje
- Radionice pokreta sa ciljem poboljšanja fizičke spremnosti sudionika; vježbe prilagoditi starijim ljudima
- Šahovske radionice kako bi se poboljšala mentalna kondicija, kao i druženje
- Lagane pješačke ture u prirodi
- Prevencija depresije i navikavanje na stariju dob - sesije sa ciljem povećanja samopoštovanja i volje;
- Okrugli stol - obilježavanje Međunarodnog dana starijih osoba; okupljanje svih sudionika koji mogu pomoći u poboljšanju uvjeta života starijih ljudi u našem gradu;
- Evaluacija (sa ciljem osiguranja ponovljivosti projekta)



## **Ishodi i naučene lekcije**

- Održano je 15 sastanaka sa volonterima i timom, te dva partnerska sastanka u Podgorici.
- Održano je 20 sastanaka sa kolegama, voditeljima radionica i profesionalnim konzultantima.
- Uspostavljena je suradnja sa 13 pojedinaca, nevladinih organizacija, organizacija i institucija uključenih u projekt.
- Izrađeni i podijeljeni PR materijali Udruzi umirovljenika u Herceg Novom.
- Paket vidljivosti: logo projekta, plakati i letci, kao i tiskarska priprema za pamučne vrećice i šalice.
- 18 radionica za slikanje i kiparstvo, 9 radionica pokreta, 8 terapija, 4 šahovske radionice, 4 radionice za kuhanje, 2 pješačke ture, izložba kreativnih radova i Okrugli stol.
- Više od 150 izravnih sudionika i 300 neizravnih sudionika.
- Ukupno 16 medijskih izvješća.

## **Preporuke**

Suradnja svih sudionika nužna je u provedbi bilo kojeg programa koji se provodi kao usluga. Istraživanje potreba starijih građana mora biti prioritet. U našoj lokalnoj zajednici građani (posebno stariji) još uvijek sumnjaju u civilni sektor i vjeruju da samo institucije mogu provoditi programe i usluge vezane uz poboljšanje kvalitete života. Međutim, povratne informacije koje smo dobili od sudionika i medija su "Evo tko razmišlja o starijim ljudima u Herceg Novom", "Urban Nova za starije građane", "Vi se brinete o našim potrebama". Na taj način ostvarujemo povjerenje i kredibilitet za naše programe. Nadalje, uspješna provedba dovela je do toga da redovni sudionici otvoreno izražavaju svoje zadovoljstvo („Nisam znao da imam toliko kreativne energije“). Također, postavljanje veza i izgradnja sigurnih zona doprinosi tome da naši sudionici imaju snage da prevladaju svoje strahove i nadilaze granice svojih zona sigurnosti ("U početku sam mislio da se neću javno izlagati, ali učinili ste me jakim i sigurnim u sebe i moj posao.") Također, svatko tko pokreće pilot usluge ne može očekivati velike promjene već na početku. Bilježenje mikro promjena na osobnoj razini, na razini organizacije i zajednice, kao i razgovor o promjenama sa sudionicima čini proces živim i svjesnost o promjenama jačim. Ukratko, projektni tim je u porastu sa sudionicima i mi smo podijelili svoja iskustva, stalno konzultirali sudionike, ali i davali im povratnu informaciju o zabilježenim promjenama.



## POVJERENJE

### Naslov i informacije o projektu

- *Naziv projekta: "Dobar dan kako ste?"*
- *Zajednica / Općina provedbe projekta: Bar*
- *Vremensko razdoblje: decembar 2017. - oktobar 2018.*
- *Kontekst: Obično se vjeruje da je starost sinonim za bolest. Ali to nije istina i trebalo bi to osporiti. Glavni cilj ovog projekta je podizanje svijesti zajednice o problemima starijih ljudi, koji su najčešće usamljeni, ponekad napušteni od svojih najmilijih.*
- *Ukupni proračun projekta: 4.960 Eura*

### Ciljna skupina

Stariji ljudi - na području Bara, gradskih i prigradskih područja  
Mladi: djeca i mladi iz osnovnih i srednjih škola.

### Problem kojim se projekt bavi

Razotkrivanje stereotipa da starenje znači bolest, dodajući kvalitetno vrijeme starijoj dobi .

### Ciljevi projekta

Glavni cilj ovog projekta je podizanje svijesti zajednice o problemima starijih ljudi, koji su najčešće usamljeni, ponekad napušteni od svojih najmilijih.

### Glavne aktivnosti

- Natječaj za djecu i mlade "Dobar dan, kako ste?": gledati na stav mladih prema starijim osobama.
- Program posjeta starijim ljudima kao bi se pokazalo da su ti ljudi još uvijek vitalni, radišni i produktivni, i da se puno može naučiti od njih.
- Program skrbi: savjetovanje, radionice u selima i prigradskim područjima, kontrola krvnog tlaka i kontrola šećera u krvi.
- Organizacija druženja, kratkih putovanja i aktivnosti koje se ostvaruju u suradnji sa drugim nevladinim organizacijama.





Ove smo aktivnosti odabrali jer su dio kontinuiranog rada na ovoj temi. Nije prvi put da provodimo sličan projekt i aktivnosti, a za sada su se pokazali kao dobro ciljani . Aktivnosti koje provode mladi i koje su organizirane za i sa starijim osobama uvijek su zanimljive i korisne za obje dobne skupine.

### **Ishodi i naučene lekcije**

Naša se namjera osporavanja stereotipa vezanih uz starenje pokazala ispravnom. Djeca u svojim djelima nisu prikazivala starije ljude kao bolesne, već kao aktivne u svojoj zajednici i kao one koji trebaju djecu i mogu se družiti i učiti. Osobito uspješna aktivnost bila je natjecanje za djecu i mlade “Dobar dan, kako ste?” .

Psihološko savjetovanje i radionice mogli su bolje funkcionirati. Unatoč našoj inicijativi, uz odabrane liječnike i stručnjake iz zdravstvenih ustanova u Baru, bez obzira na medijsku promociju i letke koje smo koristili za promicanje radionica, nismo bili u stanju privući očekivani broj ljudi za psihološko savjetovanje i radionice. Kada je tema bila rak, ljudi su također bili skeptični.

### **Preporuke**

U okviru provedbe sličnih projekata potrebno je planirati manji broj aktivnosti.

Imajte realna očekivanja

Usredotočite se na manji broj aktivnosti

Imajte strpljenja za starije ljude i organizacije u kojima se okupljaju.





## Reference

- Agencija za statistiku Bosna i Hercegovina (2015.). Anketa o potrošnji u domaćinstvima.
- Atkinson, T., Cantillon, B., Marlier, E., & Nolan, B. (2002.). *Social Indicators. The EU and Social Inclusion*. Oxford University Press, Oxford.
- Babovic, M., Velickovic, K., Stefanovic, S., Todorovic, N., Vracevic M. (2018) *Social Inclusion of Older People in Serbia*, SeConS Grupa za razvojnu inicijativu
- Bornarova, S., Gerovska-Mitev, M. (2009). *Social Exclusion, Ethnicity and Older People in Macedonia*. Filozofski fakultet. ERSTE Stiftung
- Rodni centar Federacije Bosne i Hercegovine (2014.). <https://arsbih.gov.ba/>
- HelpAge International, GAWI, 2015. Global AgeWatch Index. London: HelpAge International, GAWI
- Hirose, K., Czepulis-Rutkowska Z., (2016). *Challenges in Long-term Care of the Elderly in Central and Eastern Europe*, Međunarodna organizacija rada.
- Ankete o potrošnji kućanstava u Bosni i Hercegovini u 2015. godini <http://catalog.ihsn.org/index.php/catalog/7344>
- InkluzivaM, (2017). TASIOP istraživanje <http://inkluzivam.org/wp-content/uploads/2007/12/lzvestaj-MK.pdf>
- INSTAT (2017). Muškarci i žene u Albaniji
- INSTAT (2015). *Population ageing situation in Albania*. [http://www.instat.gov.al/media/1582/population\\_ageing\\_situation\\_of\\_elderly\\_people\\_in\\_albania.pdf](http://www.instat.gov.al/media/1582/population_ageing_situation_of_elderly_people_in_albania.pdf)
- Institut za javno zdravstvo Srbije "Dr. Milan Jovanović Batut" (2013). *Istraživanje zdravlja stanovništva*.
- IMIAS Studija 2016. <http://www.imias.ufrn.br/>
- Jankovic, B., Todorovic, N., Vracevic M. (2015.). *Well-kept Family Secret* <https://www.redcross.org.rs/media/1670/dobro-cuvana-porodicna-tajna-e-knjiga.pdf>
- Jokanović, I., Šofranac, J., Kovačević M. (2018.) *Istraživanje o položaju starijih osoba u Crnoj Gori i njihovo zadovoljstvo postojećim uslugama podrške*, E3 Consulting
- Kepeš, N. (2019.). *Socijalna uključenost starijih osoba u BiH*
- Kieran, W., Thomas, S., & Norah, K., (2016). Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework
- Zakon o zdravstvenom osiguranju (2015.), <http://www.rfzo.rs/download/dobrovoljno/Zakon%20o%20zdravstvenom%20osiguranju-pectekst-24022015.pdf>
- Studija mjerenja životnog standarda (2012.). <http://microdata.worldbank.org/index.php/catalog/1970>
- MONSTAT (2017). *Procjene stanovništva i osnovni demografski pokazatelji*.
- MOSHA Network (2017.) <http://mosha-network.org/download/753/>
- Nacionalni popis stanovništva u Crnoj Gori, (2011.). <https://www.monstat.org/cg/page.php?id=387&pageid=322>
- Nacionalni popis stanovništva (2013.). <http://fzs.ba/index.php/popis-stanovnistva/popis-stanovnistva-2013/konacni-rezultati-popisa-2013/>
- Nacionalna strategija za e-uključenost 2011.-2014. [https://joinup.ec.europa.eu/sites/default/files/inline-files/eGovernment%20in%20FYROM%20-%20February%202016%20-%2010\\_00\\_v2\\_00.pdf](https://joinup.ec.europa.eu/sites/default/files/inline-files/eGovernment%20in%20FYROM%20-%20February%202016%20-%2010_00_v2_00.pdf)
- Popis stanovništva i stanova, (2011). <http://www.instat.gov.al/en/themes/censuses/census-of-population-and-housing/>
- Zavod za statistiku Republike Srbije, (2011). Nacionalni popis stanovništva.
- Zavod za statistiku Republike Srbije, (2017). *Muškarci i žene u Srbiji*.
- Zavod za statistiku Republike Srbije (2018). Statistički godišnjak <http://publikacije.stat.gov.rs/G2018/Pdf/G20182051.pdf>
- Statistički godišnjak Republike Makedonije dostupan na: <http://www.stat.gov.mk/Publikacii/SG2018/03-Naselenie-Population.pdf>
- Državni zavod za statistiku Republike Sjeverne Makedonije dostupan na: <http://www.stat.gov.mk/SvetskiDenNaZdravjeto.aspx>

- Državni zavod za statistiku Republike Sjeverne Makedonije (2016.). <http://www.stat.gov.mk/Publikacij/2.4.16.10.pdf>
- UNECE (2017.). [https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/country\\_rpts/2017/BIH\\_report.pdf](https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/country_rpts/2017/BIH_report.pdf)
- Ujedinjeni narodi, Odjel za ekonomska i socijalna pitanja, Odjel za stanovništvo (2017). Svjetsko starenje stanovništva 2017. - Istaknuti događaji (ST/ESA/SER.A/397)
- Godišnji izvještaj Centara za socijalni rad u Federaciji Bosne i Hercegovine i Republici Srpskoj (2017.). [http://www.instat.gov.al/media/2316/burrat\\_dhe\\_grat\\_ne\\_shqiperi\\_2017\\_libri.pdf](http://www.instat.gov.al/media/2316/burrat_dhe_grat_ne_shqiperi_2017_libri.pdf)