

# Δράσεις και πρακτικές της ενεργού γήρανσης που εφαρμόζονται στην Ευρωπαϊκή Ένωση

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ –  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023



# Ενεργός γήρανση

---

Ενεργός γήρανση ορίζεται η διαδικασία βελτιστοποίησης των ευκαιριών για υγεία, συμμετοχή και ασφάλεια των ανθρώπων που γερνούν προκειμένου να ενισχυθεί η ποιότητα ζωής τους κατά τη διάρκεια της γήρανσης.



# Καθοριστικοί παράγοντες ενεργού γήρανης



# Ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εστίασε σε πέντε σημεία :

**α)** στην αναγκαιότητα της αύξησης των ποσοστών απασχόλησης των ηλικιωμένων στην Ευρώπη (κάτι που επιτυγχάνεται μέσω κατάλληλων κινήτρων καθώς και την μέθοδο της δια βίου μάθησης)

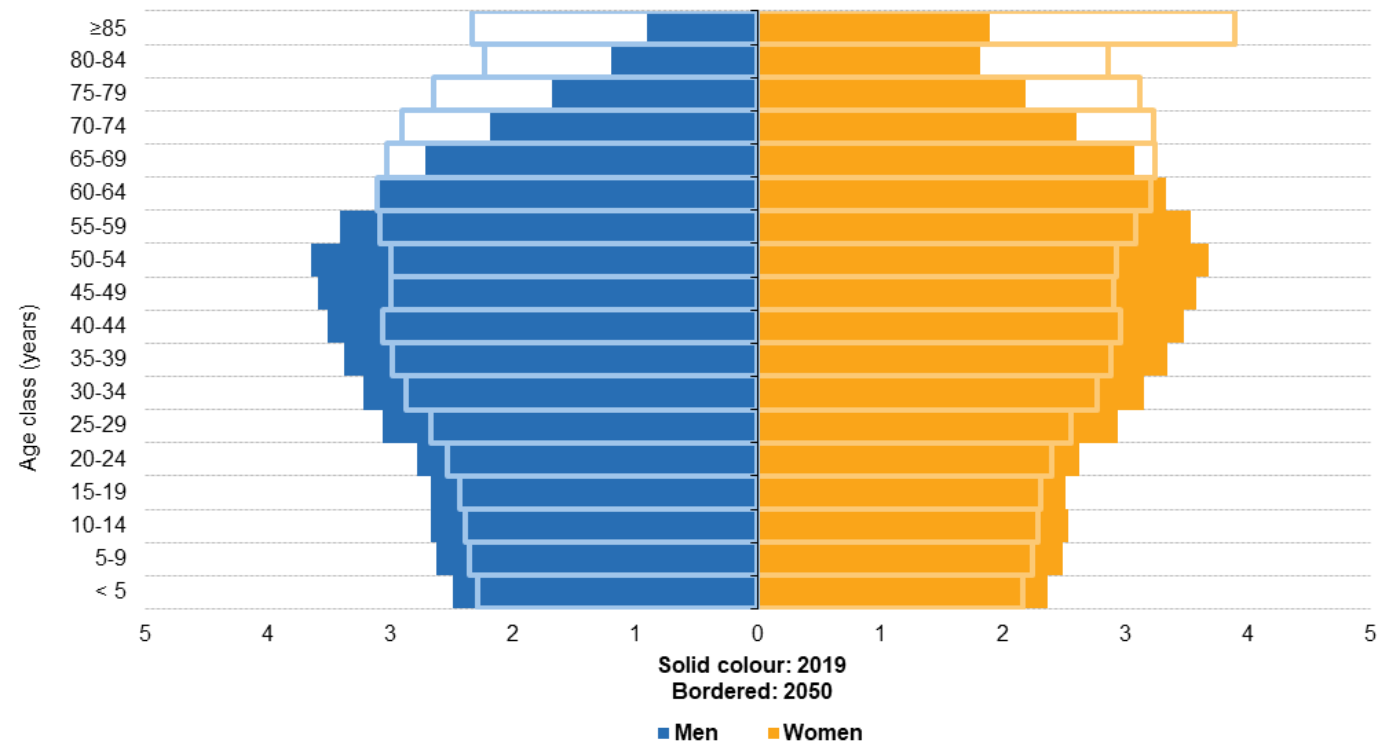
**β)** στον επανασχεδιασμό – αναπροσαρμογή των ηλικιακών ορίων σχετικά με την πρόωγη έξοδο από την αγορά εργασίας

**γ)** στη βελτίωση των πολιτικών κοινωνικής προστασίας

**δ)** στην ενίσχυση των πολιτικών υγείας

**ε)** στην ανάπτυξη πολιτικών για την καταπολέμηση των διακρίσεων και του κοινωνικού αποκλεισμού στον εργασιακό χώρο

**Population pyramids, EU-27, 2019 and 2050**  
(% share of total population)

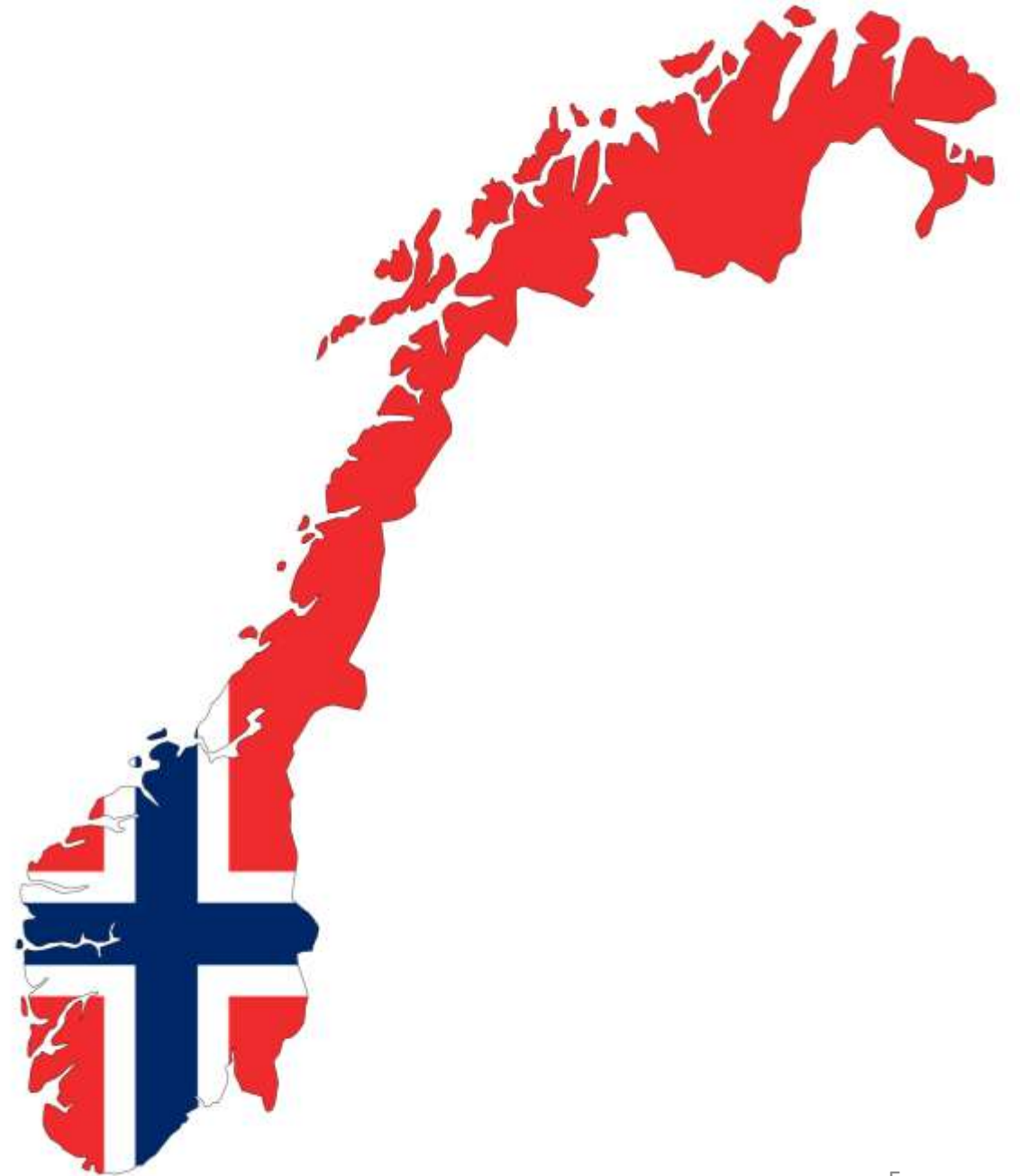


Note: all data as of 1 January. 2019: estimates and provisional. 2050: population according to the 2019 projections, baseline variant (EUROPOP2019).

Source: Eurostat (online data codes: demo\_niangroup and proi\_19nn)

# Δράσεις της ενεργούς γήρανσης στην Νορβηγία

- Το έτος 2015 τίθεται σε ισχύ η εκστρατεία "More years-More Opportunities" εστιάζοντας τόσο στην αύξηση των ποσοστών απασχόλησης των ηλικιωμένων όσο και στην δημιουργία ευέλικτων εργασιακών μοντέλων απασχόλησης τους με σκοπό την αποτροπή της κοινωνικής τους απομόνωσης.
- Το " Dementia Plan 2025 " στοχεύει να καθιερωθούν υπηρεσίες υγείας φροντίδας για τους πάσχοντες από άνοια.



# Σχέδια δράσης στο Όσλο

## Επιπλέον δράσεις:

- Προσβασιμότητα (δίκτυο MMM κατάλληλα διαμορφωμένο που να εξυπηρετεί ηλικιωμένους)
- Κατάλληλη διαμόρφωση εξωτερικών χώρων (ασφαλείς διαδρομές για περίπατο / άσκηση, επαρκής φωτισμός κλπ)
- Ενίσχυση ψηφιακών ικανοτήτων (εξοικείωση των ηλικιωμένων με την τεχνολογία – παροχή ηλεκτρονικών υπολογιστών – εκμάθηση κλπ)
- Ενδυνάμωση του δεσμού μεταξύ των γενεών (οι νέοι αλληλεπιδρούν με τους ηλικιωμένους). Έχουν καθιερωθεί τα “παιχνίδια γενεών” (ηλικιωμένοι και νέοι συναγωνίζονται σε διάφορα αθλήματα)



# Η περίπτωση του Δήμου Τρόντχαϊμ

- Ο Δήμος σε συνεργασία με το “Γνωμοδοτικό Συμβούλιο Συνταξιούχων” , έχει αναλάβει τις εξής δράσεις:

Καθιέρωση σχεδόν 800 εκδηλώσεων για τους ηλικιωμένους σε ετήσια βάση (συναυλίες, βραδιές μπλουζ, γυμναστική κλπ.)

Έχει αναπτυχθεί σχετική εφαρμογή προκειμένου να ενημερώνονται οι ηλικιωμένοι για όλα τα δρώμενα

Έχει συσταθεί τμήμα εκμάθησης ψηφιακής τεχνολογίας

Έχει τεθεί σε ισχύ το project “ Trondheim 70+ ” (αφορά κατοίκους 70+ ετών και άνω , οι οποίοι προσφέρονται να συμμετάσχουν σε μια πρωτοποριακή έρευνα για την υγεία σε συνεργασία με Πανεπιστήμια και ερευνητικά κέντρα)

Έχει τεθεί σε ισχύ το project “ happy driver ” (χαρούμενος οδηγός ). Οδηγοί ταξί κατάλληλα εκπαιδευμένοι να χειρίζονται άτομα με άνοια

Ο Δήμος Τρόντχαϊμ, ακολουθεί τα βήματα της πόλης του Όσλο , αναφορικά με τη δημιουργία μια πόλης φιλικής προς την 3<sup>η</sup> ηλικία.

# Η ενεργός γήρανση στην Ιταλία

! Την 1<sup>η</sup> θέση , στη κατάταξη των Ευρωπαϊκών κρατών με το μεγαλύτερο ποσοστό ηλικιωμένων ανθρώπων.

Προώθηση της εθελοντικής εργασίας

Ενθάρρυνση για συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες

Χρηματοδότηση κοινοτικών εργαστηρίων , τα οποία παροτρύνουν τους ηλικιωμένους να εξερευνήσουν νέους τόπους , νέες παραδόσεις εντός της Ιταλίας

Περιφέρεια  
Βασιλικάτα

Μέσω ψηφίσματος νόμου (ν. 23/2017), αναγνωρίζεται – κατοχυρώνεται και προωθείται ο ρόλος και η συμμετοχή των ηλικιωμένων στη κοινότητα (ενίσχυση της αυτονομίας τους , εθελοντισμός , άθληση κ.α.)

Περιφέρεια  
Βένετο



# Η ενεργός γήρανση στην Φινλανδία

! Μια καλή κοινωνία για όλες τις ηλικίες

Το εθνικό πρόγραμμα  
γήρανσης

Το πρόγραμμα ευεξίας  
στην εργασία

Το πρόγραμμα  
εργασιακής ικανότητας



# Η περίπτωση της πόλης Τάμπερε

! Πόλη 200.000 κατοίκων εκ των οποίων το 24% απαρτίζεται από άτομα τρίτης ηλικίας.

Επιδότηση εκδρομών σε κολυμβητήρια για ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ,

Δυνατότητα συνταγογράφησης της σωματικής άσκησης από Ιατρό

Επιστράτευση εθελοντών οι οποίοι θα συνοδεύουν τους ηλικιωμένους σε φυσικές δραστηριότητες (περίπατος κλπ)

Δωρεάν είσοδος σε διάφορα μέρη στα ηλικιωμένα άτομα που έχουν συνοδεία

Εγκατάσταση περισσότερων ανελκυστήρων

Σχεδιασμός ασφαλών διαδρομών για περίπατο (με περισσότερα παγκάκια για ξεκούραση , κατάλληλο φωτισμό κλπ.)

Δημιουργία οικιστικής περιοχής κατάλληλα διαμορφωμένης για όλους τους ηλικιωμένους και με διαφορετικό υπόβαθρο.

See ageing as an opportunity

# Η ενεργός γήρανση στην Πορτογαλία

Πολιτικές σε εθνικό επίπεδο:

Το 2006 τίθεται σε ισχύ το “συμπλήρωμα αλληλεγγύης” για τους ηλικιωμένους - Πρόκειται για μια οικονομική ενίσχυση

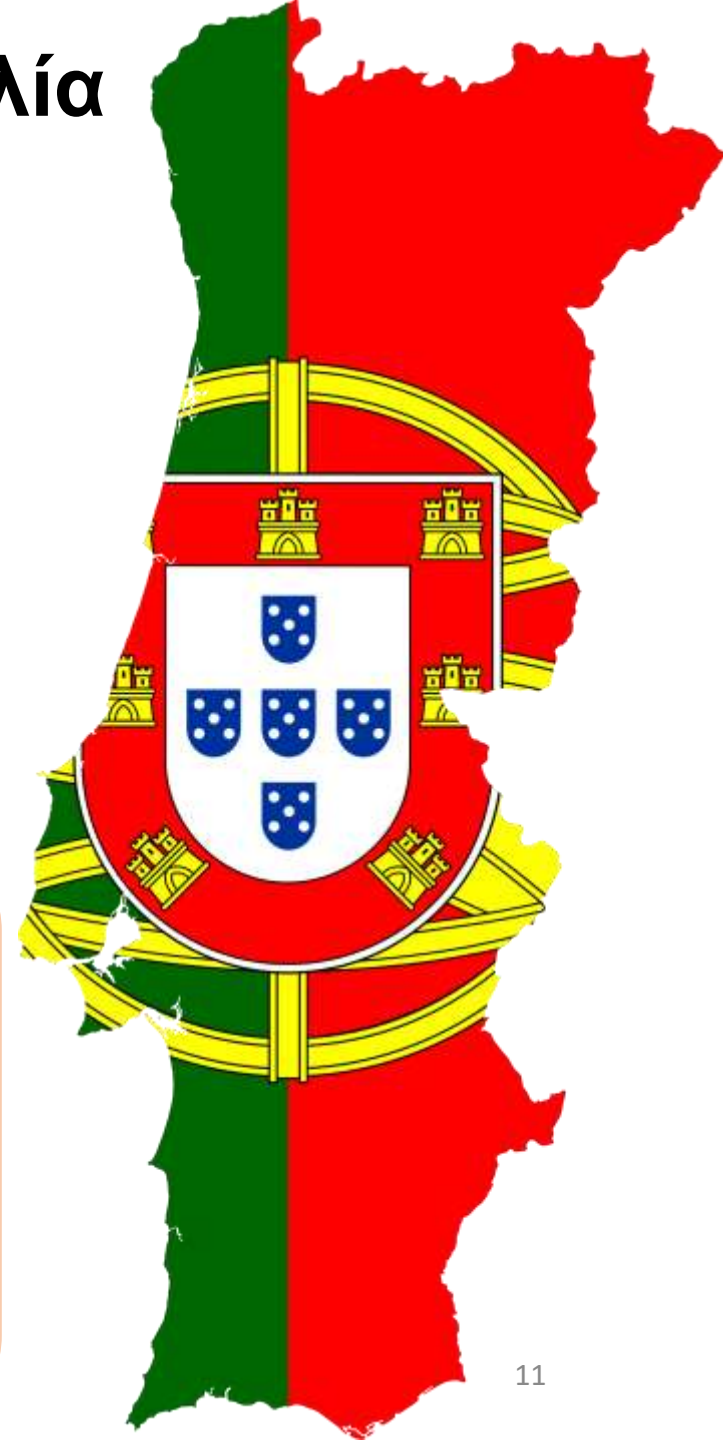
Έναρξη της καμπάνιας “ασφαλείς και υγιείς χώροι εργασίας” το έτος 2016. (στόχος: Η προώθηση βιώσιμης εργασίας και της υγιούς γήρανσης κλπ.)

Έναρξη της καμπάνιας “it’s never too late” – 2014. ⇔ Ευαισθητοποίηση του πληθυσμού και ορθή ενημέρωση για την πρόληψη κακοποιητικών συμπεριφορών κατά των ηλικιωμένων.

Δράσεις του ιδρύματος INATEL:

Το 2012 τίθεται σε εφαρμογή το πρόγραμμα “calm days” Πρόκειται για παροχή διαμονής 15 ημερών σε ξενοδοχεία σε διάφορους τόπους ⇔ Ενεργός και κινητικός τρόπο ζωής,

Δημιουργία του προγράμματος “Portugal in the Heart” . - Παρέχεται η δυνατότητα σε Πορτογάλους που διαμένουν εκτός Ε.Ε. και δεν είχαν την δυνατότητα να επισκεφθούν την Πορτογαλία (για μεγάλο χρονικό διάστημα), να επισκεφθούν την γενέτειρά τους.



# Δράσεις για την ενεργό γήρανση στη Λισαβόνα

**!** Αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης

**2012 – Έναρξη του Διαγενεακού Προγράμματος “ (Intergenerational Program) από το ίδρυμα “ Santa Casa da Misericórdia de Lisboa “ .**

Στόχος : η διατήρησή της αυτονομίας των ηλικιωμένων , η ανάπτυξη δραστηριοτήτων και η αποτροπή της απομόνωσης τους. (Σύσταση ειδικών εθελοντικών ομάδων από νεαρά άτομα τα οποία επισκέπτονταν “πόρτα - πόρτα” απομονωμένους ηλικιωμένους αλληλεπιδρώντας μαζί τους).

**2013 – Εφαρμογή του project “ live better “.**

Στόχος: Η ενεργή συμμετοχή των ηλικιωμένων (ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να αφήσουν τον καθιστικό τρόπο ζωής ⇔ συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες)

# Η ενεργός γήρανση στην Γερμανία

! Η Γερμανία εντάσσεται στις πέντε πιο “ υπερηλικωμένες κοινωνίες ” του κόσμου. Το 2050 εκτιμάται πως το 1/3 του πληθυσμού της θα είναι 65+ ετών

Η ίδρυση των “κέντρων πολλών γενεών” ⇔ Πρόκειται για κοινωνικά κέντρα που υποδέχονται ηλικιωμένους και νέους οι οποίοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (χαρακτηριστικό περιστατικό: ένας νεαρός μαθαίνει σε μια ηλικιωμένη πώς να χρησιμοποιεί ένα smartphone).

Εφαρμογή του project “ Ψηφιακός άγγελος – ασφαλής - χρήσιμος ” ("Digitaler Engel - sicher, praktisch, hilfsbereit" ) ⇔ Σύσταση ειδικών ομάδων κινητών συμβούλων που πραγματοποιούν από το 2019 περιοδείες με λεωφορεία , παρέχοντας επιτόπια υποστήριξη στους ηλικιωμένους σχετικά με τη χρήση ψηφιακών υπηρεσιών.



# Η ενεργός γήρανση στην Γαλλία

---



- Ίδρυση του Εθνικού Ταμείου Αλληλεγγύης για την Αυτονομία CNSA
- Θέσπιση σχεδίου συναγερμού και έκτακτης ανάγκης
- Θέσπιση της “ημέρας αλληλεγγύης” ⇔ Σκοπός: η χρηματοδότηση υπέρ της αυτονομίας των ηλικιωμένων
- Θέσπιση του νόμου της 28ης Δεκεμβρίου του 2015 ( “la loi du 28 décembre 2015 ”) ⇔ Πολιτικές για τη προώθηση της αυτονομίας, της κατ’ οίκον φροντίδας και της καταπολέμησης της απομόνωσης
- Η εθνική κινητοποίηση κατά της απομόνωσης των ηλικιωμένων “MONALISA” . Πρόκειται για ένα σωματείο που στοχεύει την κινητοποίηση των πολιτών για την καταπολέμηση της απομόνωσης των ηλικιωμένων

# Δράσεις για την ενεργό γήρανση στη Λυών

1. Το φιλανθρωπικό ίδρυμα “ Les Petits Frères des Pauvres ” σε συνεργασία με τον Δήμο , κινητοποιεί εθελοντές κατά τη περίοδο των Χριστουγέννων να έρχονται σε επικοινωνία με απομονωμένους ηλικιωμένους (μέσω αλληλογραφίας , επισκέψεων , τηλεφωνικών επικοινωνιών κλπ.)
2. Το project “SAMVA” στη Πόλη της Λυών ⇔  
Προώθηση της κινητικότητας σε άτομα με κινητικές δυσκολίες (όπως αρκετοί ηλικιωμένοι).  
Παροχή κινήτρων για τη χρήση ποδηλάτων διάφορων τύπων (ειδικά σχεδιασμένα δίκυκλα , τρίκυκλα κλπ) με σκοπό τη καταπολέμηση της απομόνωσης.

! Η καταπολέμηση της απομόνωσης και των διακρίσεων εις βάρος των ηλικιωμένων καθώς και η προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής

# Συμπεράσματα

---

- Έντονη κινητοποίηση και πληθώρα δράσεων εντός της Ε.Ε. για την ενεργό γήρανση (χρηματοδότηση προγραμμάτων, θέσπιση νόμων , ευαισθητοποίηση των πολιτών κλπ.)
- Σχεδιασμός πολιτικών και δράσεων, για τη διασφάλιση ενός αξιοπρεπούς τρόπου ζωής των ηλικιωμένους με θετικό αντίκτυπο σε πολλές διαστάσεις (οικονομικές , ανθρωπιστικές , πολιτιστικές , κοινωνικές κλπ)
- Η Νορβηγία , εφαρμόζοντας πρωτοποριακές δράσεις, έχει κατορθώσει να μετατρέψει, τα ζητήματα της γήρανσης, από ένα πρόβλημα σε μια ευκαιρία για την εξέλιξη της κοινωνίας
- Ο εθελοντισμός διαδραματίζει κομβικό ρόλο στην προώθηση της ενεργούς γήρανσης καθώς συμβάλλει σημαντικά στη σύνδεση μεταξύ των γενεών.



Το έργο «Αειθαλεία: Ολιστικό πρόγραμμα για τον εθελοντισμό ατόμων τρίτης ηλικίας και την ενεργή συμμετοχή τους στα κοινά» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης την ΑμΚΕ ΕΛΙΞ – Προγράμματα Εθελοντικής Εργασίας και εταίρους το Πανεπιστήμιο Πατρών, την ΠΡΟΟΨΙΣ Σύμβουλοι Επιχειρήσεων Α.Ε. και την OTEAcademy.

Το πρόγραμμα Active citizens fund, ύψους € 13,5 εκ., χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως ΕΕΑ Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.»



**Σας ευχαριστώ!**

Ερωτήσεις?