



**Iniciativa e veprimit për përfshirjen  
sociale të personave të moshuar  
Sukseset dhe mësimet e nxjerra**

**Redaktorë: Natasha Todoroviq, Milutin Vraçeviq**

---

**Iniciativa e veprimit për përfshirjen sociale të personave të  
moshuar - Sukseset dhe mësimet e nxjerra**

---

Botues:

**Kryqi i Kuq i Serbisë**, Simina 19, 11000 Beograd

Tel/faks: 011/30-32-125

e-mail:serbia@redcross.org.rs www.redcross.org.rs

Për botuesin:

**Ljubomir Miladinoviq**, Sekretar i Përgjithshem i Kryqit të kuq i Serbisë

Redaktorë:

**Natasha Todoroviq**

**Milutin Vraçeviq**

Pergatiti per shtyp:

**Ljubica Macan**

Përkthimi:

**Prevodilačko preduzeće LEXICA DOO**

Dizajni i kopertinës:

**Nikola Bogdanoviq** – PR “Umetnička vajarska radionica”

Shtypur nga: ATC d.o.o.

Tirazhi:300

Viti: 2019

ISBN 978-86-80205-73-1

**Iniciativa e veprimit për përfshirjen sociale të personave të moshuar** - është një projekt trevjeçar i mbështetur nga Bashkimi Evropian, Agjencia Austriake për Zhvillim dhe Kryqi i Kuq Austriak, zbatuar në pesë vende të Ballkanit Perëndimor: Serbi, Shqipëri, Bosnjë dhe Hercegovinë, Republika e Maqedonise se Veriut dhe Mal të Zi, koordinuar nga Kryqi i Kuq i Serbisë. Objektivi i projektit është ndërtimi i kapaciteteve të organizatave të shoqërisë civile që punojnë në aspekte të ndryshme të plakjes demografike (hulumtim, avokim publik, fushata promovuese, shërbime të bazuara në komunitet...) si dhe motivimi i vetë të moshuarve për të marrë pjesë në proceset e vendimmarrjes dhe krijimin e politikave në lidhje me përfshirjen sociale të grave dhe burrave të moshuar në nivel rajonal dhe lokal në vendet e Ballkanit Perëndimor.

Prodhimi i këtij dokumenti është financuar nga Bashkimi Evropian dhe Agjencia Austriake për Zhvillim. Pikëpamjet e shprehura në publikim janë ato të autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht pikëpamjet zyrtare të Bashkimit Evropian ose Agjencisë Austriake për Zhvillim.



**Dëshirojmë të falënderojmë të gjithë partnerët në projekt që kontribuan në zbatimin e tij:**

Alban Ylli, Gentiana Qirjako, Hamdija Kujunxhiq, Vahida Huzejroviq, Ljupka Petkovska, Zhaklina Popoviq, Sashko Jovanov, Meri Terzieva, Jelena Shofranac, Igor Jokanoviq dhe Urosh Smiljanij.

**Dëshirojmë gjithashtu të falënderojmë ekipin e Kryqit të Kuq të Austrisë për mbështetjen e tyre teknike:**

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

**Falënderimet tona më të mëdha i takojnë të gjithë grave dhe burrave të moshuar në Ballkanin Perëndimor që morën pjesë në projekt dhe investuan motivimin, njohurinë dhe përvojën e tyre për ta bërë atë një sukses.**



---

# PËRMBAJTJA

Përfshirja sociale	1
Sfondi dhe objektivat e projektit	9
Partnerët në projekt	11
Partneriteti ose rivaliteti i rrjetit	11
Arritjet	13
Konferenca përfundimtare në Beograd	17
Aktivitetet në nivel global	19
Hulumtimi	23
Mësimet e nxjerra nga projektet e përfshirjes sociale me bazë në komunitet	30
Përmbledhjet e mikroprojekteve	
Serbia	36
Shqipëri	64
Bosnjë dhe Hercegovinë	91
Republika e Maqedonisë Veriore	116
Mal i Zi	141
Referencat	167



## Përfshirja sociale

Përfshirja sociale është element i rëndësishëm i cilësisë së jetës dhe plakjes me dinjitet që përshkon segmente të ndryshme të jetës dhe përfshin përmasa dhe shtresa të ndryshme. Një nga karakteristikat kryesore është se përfshirja sociale ndryshon.

Përfshirja sociale është fenomen shumëdimensional që përbëhet nga aspekte të rëndësishme të përfshirjes së individit në komunitet, kështu që përveç varfërisë dhe aspekteve objektive përfshin edhe aspekte subjektive, domethënë, perceptimin e përfshirjes sociale apo privimit në plotësimin e nevojave të dikujt. Metodologjia e monitorimit të varfërisë dhe përjashtimit social në Bashkimin Evropian përcaktohet përmes shumë aspekteve si: varfëria financiare dhe privimi material, mohimi i plotësimin të nevojave, përfshirja në arsim, përfshirja në tregun e punës, qasja në shërbimet shëndetësore, përfshirja në komunitet, marrëdhëniet me njerëzit e tjerë, ndjenja e kuptimit të jetës dhe kënaqësia me aspekte të ndryshme të jetës (Atkinson, Cantillon, Marlier & Nolan, 2002).

“Përjashtimi social” i referohet ndarjes së individit ose grupit nga shoqëria. Kur ky përjashtim kombinohet me moshën e dikujt, atëherë përfshin marrëdhënie të veçanta midis faktorëve të rrezikut, proceseve dhe rezultateve në shumë nivele të ndryshme. Format dhe shkallët e ndryshme të përjashtimit gjatë jetës dhe kompleksiteti i tij, si dhe pabarazia e akumuluar e disa grupeve rrisin rrezikun e përjashtimit në moshë më të vjetër dhe kufizojnë mundësitë për zbutjen e tij. Përjashtimi social në moshë më të vjetër çon në pozitë të pabarabartë kur bëhet fjalë për zgjedhjen dhe kontrollin e burimeve dhe marrëdhënieve, fuqisë dhe të drejtave në qasjen në shërbime dhe mbështetje dhe krijon barriera në qasjen në burimet materiale dhe financiare, në aspektet socio-kulturore të shoqërisë dhe e bën pjesëmarrjen e qytetarëve shumë më të vështirë. Përjashtimi në moshën e vjetër implikon shtete, shoqëri, komunitete dhe individë (Kieran, Thomas & Norah, 2016).

## Treguesit e përfshirjes sociale të të moshuarve në vendet e Ballkanit Perëndimor

Niveli i përfshirjes sociale të personave të moshuar është matur duke përdorur treguesit e mëposhtëm:

1. jetëgjatësia në lindje dhe në moshën 65 vjeç;
2. gjendja e vetë-perceptuar shëndetësore;
3. shkalla e mos mbulimit nga sigurimi shëndetësor;
4. qasja në kujdesin shëndetësor;
5. personat me sëmundje kronike të cilat i kufizojnë ata për një kohë të gjatë në aktivitetet e përditshme;
6. shkrim-leximi funksional i të rriturve;
7. mbulimi nga arsimiti universitar;
8. shkrim-leximi elektronik;
9. incidenca e dhunës në familje dhe vlerësimi i vetë-perceptuar i përjashtimit social.

Ne kemi shikuar edhe pjesëmarrjen e burrave dhe grave të moshuara në popullatë me parashikime për dekadat e ardhshme, mbulimin me sistemin e pensioneve, privimin material të të moshuarve, qasjen në shërbimet e kujdesit shëndetësor dhe qasjen në shërbimet e mirëqenies sociale.

### 1. Jetëgjatësia në lindje dhe në moshën 65 vjeç

Në vitet 2014-2016, në **Serbi**, jetëgjatësia në lindje për meshkujt ishte 73.01 dhe për femrat 77.98 (Zyra Statistike e Republikës së Serbisë, 2017). Sa i përket jetëgjatësisë në moshën 65 vjeç, në vitin 2016 në Serbi ishte 13.9 për burrat dhe 16.8 për gratë (Hirose, Czepulis-Rutkowska, 2016).

Në **Shqipëri**, në vitin 2016, jetëgjatësia në lindje ishte 77 për meshkujt dhe 80.1 për femrat (INSTAT, 2017), ndërsa jetëgjatësia në moshën 65 vjeç në vitin 2014 ishte 17.2 (INSTAT, 2015).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, jetëgjatësia në lindje në vitin 2017 ishte 77.4 (75 për meshkuj dhe 79.7 për femra), ndërsa jetëgjatësia në moshën 65 vjeç ishte 17.41 për gratë dhe 15 për burrat (OBSH).

Në **Republikën e Maqedonisë Veriore**, në vitin 2017, jetëgjatësia në lindje ishte 75.57 (77.52 për femra dhe 73.66 për meshkujt) (Vjetari Statistikor i Republikës së Maqedonisë, 2018) ndërsa në vitin 2011 jetëgjatësia në moshën 65 vjeç ishte 13.9 për burra dhe 15.9 për gra (Zyra Shtetërore Statistike e Republikës së Maqedonisë Veriore).

Në **Mal të Zi**, në vitin 2017, jetëgjatësia në lindje ishte 76.7 - 74.1 për meshkuj dhe 79.4 për femra (MONSTAT, 2017).

## 2. Gjendja e vetë-perceptuar shëndetësore

Në **Serbi**, 40.2% e personave mbi 65 vjeç e perceptojnë gjendjen e tyre shëndetësore si të keqe apo shumë të keqe (Instituti i Shëndetit Publik i Serbisë “Dr. Milan Jovanović Batut”, 2013).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë** popullata 65+ raporton pjesën më të madhe të shëndetit të keq ose shumë të keq (37%) dhe pjesën më të ulët të shëndetit të mirë ose shumë të mirë (25%) krahasuar me grupmoshat e tjera (Agjencia e Statistikave, Bosnjë dhe Hercegovinë, 2015).

Në **Republikën e Maqedonisë Veriore** hulumtimi i TASIOP (InkluzivaM, 2017) tregon se 8.2% e të anketuarve e perceptojnë gjendjen e tyre shëndetësore si të keqe dhe 27.8 si shumë të keqe (f.21).

Në **Mal të Zi**, hulumtimi i TASIOP (Dignitas, 2019) tregon se nga 300 të anketuar në kategorinë sociale të prekshme, 41.4% e tyre e përshkruajnë shëndetin e tyre relativisht të mirë apo të mirë, ndërsa shumica e tyre (58.6%) e përshkruajnë atë si të dobët ose relativisht të dobët. Në mostrën e 600 personave të moshuar të zgjedhur në mënyrë rastësore, gjendja e përgjithshme shëndetësore perceptohet si e dobët ose relativisht e dobët vetëm nga 21%, ndërsa shumica raportojnë shëndet relativisht të mirë (49.6%) dhe shëndet të mirë 29.4%.

## 3. Shkalla e mos mbulimit nga sigurimi shëndetësor

Në **Serbi**, moshë 65 vjeç automatikisht i siguron personit sigurim shëndetësor, megjithëse është ende e nevojshme të lëshohet një kartë e sigurimit shëndetësor e cila mund të krijojë barriera administrative për disa persona të moshuar (Ligji për Sigurimin Shëndetësor, 2015).

Në **Shqipëri**, të gjithë pensionistët (duke përfshirë pensionet sociale) mbulohen automatikisht nga sigurimi shëndetësor.

Sa i përket **Bosnjës dhe Hercegovinës**, 3.16% e popullatës 65+ është jashtë sistemit të kujdesit shëndetësor (3.62% për Republikën Serbe dhe 2.71% për Federatën e Bosnjës dhe Hercegovinës) dhe nuk është në gjendje të plotësojë nevojat shëndetësore dhe të mirëqenies. Për më tepër, e drejta për ndërhyrje emergjente shëndetësore ende nuk mund të arrihet për 15% të të kthyerve në vendin e tyre të kthimit. Arsyet për këtë mund të qëndrojnë në përqindje më të lartë të popullatës së angazhuar në bujqësi, që zakonisht nuk përfshihen në sistemin e kujdesit shëndetësor publik përmes pagesës së kontributeve të detyrueshme (Fondi i Sigurimeve dhe Risigurimeve Federale).

Për **Republikën e Maqedonisë Veriore**, të dhënat e hulumtimit të TASIOP (InkluzivaM, 2017) tregojnë se 1.5% e popullatës mbi 65 vjeç të mbuluar nga hulumtimi nuk mbulohen nga kujdesi shëndetësor. Për më tepër, sipas të dhënave të Fondit të Sigurimeve Shëndetësore të Republikës së Maqedonisë Veriore, në dhjetor 2017, 3,302 persona mbi 65 vjeç nga 279,106 gjithsej nuk kishin sigurim shëndetësor - përafërsisht 0.16 për qind nga popullata e përgjithshme.

Për **Mal të Zi**, të dhënat e hulumtimit të TASIOP (Dignitas, 2019) tregojnë se në një mostër prej 900 personash të moshuar, 98.8% kanë sigurim shëndetësor dhe 1.2% nuk e kanë atë.

#### 4. Qasja në kujdesin shëndetësor (vizitat te mjekët dhe dentistët)

Sipas Eurostat-it, në vitin 2015, 13% burra të moshuar dhe 18% gra të moshuara në **Serbi** kishin nevojë të paplotësuar për kujdes shëndetësor në 12 muajt e fundit (ata kishin nevojë për ekzaminim apo trajtim por nuk e morën atë). Arsyeja më e përmendur për këtë është mungesa e financave.

Në **Shqipëri**, sipas hulumtimit TASIOP (MOSHA, 2017), afërsisht 16% e të moshuarve nuk patën mundësi për qasje në kujdes/shërbime mjekësore kur ishte e nevojshme. Qasja ishte më e lartë për gratë sesa për burrat (17% kundrejt 14%) dhe në zonat rurale krahasuar me zonat urbane (25% kundrejt 14%). Vështirësia për të përballuar financiarisht trajtimin mjekësor (17.6%), largësia e madhe e institucioneve mjekësore (12.3%) dhe pamundësia për të shkuar te shërbimet mjekësore për shkak të sëmundjeve/dhimbjeve të rënda (11.4%) ishin faktorët kryesorë pengues. 24.7% e pjesëmarrësve kanë raportuar se nuk mund të merrnin barnat e përshkuara, kryesisht për shkak se nuk mund t'i përballonin financiarisht ato. Niveli i pamundësisë për të paguar për barna ishte më i lartë në zonat rurale dhe zonat joformale (rreth 28% dhe 31% respektivisht). Duke aplikuar indeksin OSH-5, prevalenca e përgjithshme e ndonjë problemi të shëndetit mendor në mostër ishte pothuajse 70%.

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, hulumtimi i TASIOP (Për plakjen me dinjitet, 2019) tregoi se një nga arsyet për rritjen e shkallës së vdekshmërisë dhe morbiditetit është e lidhur me shërbimet shëndetësore adekuate të pa qasshme dhe mungesën e parave. Më shumë se 50% e të moshuarve që morën pjesë në hulumtim (MOSHA, 2017) deklaruan se kishin hequr dorë nga vizitat te mjeku, dentisti, trajtimet diagnostike ose terapia minimale 10 herë gjatë vitit të kaluar për shkak të mungesës së parave.

Sipas hulumtimit TASIOP në **Republikën e Maqedonisë Veriore** (InkluzivaM, 2017), 9% e të anketuarve deklaruan se kishin nevojë të pa përmbushur për shërbime sociale dhe shëndetësore për shkak të mungesës së burimeve financiare për pjesëmarrje dhe barna.

Në **Mal të Zi**, hulumtimi i TASIOP (Dignitas, 2019) tregoi se 1.2% e të anketuarve nuk kanë sigurim shëndetësor dhe grupi më i madh në mesin e tyre (45.5%) janë ata që nuk kanë paguar kontribute në fondin e sigurimeve/nuk janë kualifikuar për pension.

#### 5. Personat me sëmundje kronike të cilat i kufizojnë ata për një kohë të gjatë në aktivitetet e përditshme

37.6% e popullatës 65+ në **Serbi** raporton vështirësi serioze në aktivitetet e jetës së përditshme (përgatitje të ushqimit, punët më të lehta dhe më të vështira në shtëpi, blerje të sendeve ushqimore etj.) dhe 11% e tyre raportojnë vështirësi në aktivitetet e kujdesit personal (veshje dhe zhveshje, përdorim tualeti, larje në banjë, dush etj.) (Instituti i Shëndetit Publik i Serbisë "Dr. Milan Jovanović Batut", 2013).

Në **Shqipëri**, 25% e grave dhe 20% e burrave mbi moshën 65 vjeç raportojnë një sëmundje ose paaftësi që i parandalon ata në aktivitetet e përditshme. Përqindja shkon lart deri në 38% për burra dhe 44% për gra mbi 80 vjeç (Regjistrimi i Popullsisë dhe Banesave, 2011).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, përqindja e personave të moshës mbi 65 vjeç që kanë një diagnozë zyrtare që i kufizon ata në kryerjen e aktiviteteve të jetës së përditshme është 27.1% (Agjencia e Statistikave, Bosnjë dhe Hercegovinë, 2015).

Në **Republikën e Maqedonisë Veriore**, sipas një studimi të TASIOP (InkluzivaM, 2017), 59% e të anketuarve deklaruan se kanë një sëmundje kronike, 64.6% gra dhe 52.6% burra (f.22).

Në **Mal të Zi**, 11% e popullatës së përgjithshme ka vështirësi në kryerjen e aktiviteteve të përditshme për shkak të sëmundjes kronike, paaftësisë ose moshës. Kjo përqindje rritet me moshën deri në 40% të popullatës në grupmoshën 65-84 vjeç dhe 61% të popullatës mbi 85 vjeç (Regjistrimi Kombëtar në Malin e Zi, 2011).

## 6. Shkrim-leximi funksional i të rriturve

Sipas regjistrimit kombëtar të vitit 2011 në **Serbi**, 7.19% e popullatës 65+ janë funksionalisht analfabetë (Zyra Statistikore e Republikës së Serbisë, 2011).

Në Shqipëri, 8% e personave të moshës 65 vjeçare kurrë nuk kanë ndjekur shkollën (Regjistrimi i Popullsisë dhe Banesave, 2011).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, 11.10% e popullatës 65+ nuk janë në gjendje të lexojnë gjysmën e faqes së tekstit mbi një temë nga jeta e përditshme. Duke parë nivelet e entiteteve dhe qarkun e Brçkos mund të shihet se gratë në përgjithësi janë 5-6 herë më shumë analfabete se burrat (Regjistrimi Kombëtar, 2013).

Në **Republikën e Maqedonisë Veriore**, Ligji për Arsimin e të Rriturve ofron arsim në moshën e tretë. Kjo i referohet mundësive për krijimin e formave për edukimin e të moshuarve, në përputhje me nevojat dhe kapacitetet intelektuale të tyre. Ekziston një numër në rritje i të moshuarve të cilët, pas daljes në pension, ende ndihen të aftë për të kryer aktivitete profesionale dhe kanë nevojë të qëndrojnë aktivë. Për këtë popullatë, është i nevojshëm organizimi i arsimit profesional për tema të ndryshme (kopshtari, lulishte, bletari, thurje, qepje etj.). Duke vepruar kështu, ata ndjehen aktivë dhe të përmbushur, duke bërë aktivitete që gjatë jetës së tyre të punës mund të kenë pasur dëshirë, por jo kohë për të ndjekur. Përfshirja e të moshuarve në arsimin gjatë tërë jetës është megjithatë shumë modeste.

Në **Mal të Zi**, në grupin 65+, 9% nuk kanë përfunduar katër klasat e para të arsimit fillor, 30% nuk kanë përfunduar shkollën fillore. Në grupin 65+, 6% janë analfabetë (Regjistrimi Kombëtar në Mal të Zi, 2011).

## 7. Mbulimi nga arsimi universitar

Në **Serbi**, sipas regjistrimit kombëtar të vitit 2011, 12.6% e popullatës 65+ kanë përfunduar fakultetin ose arsimin universitar (Zyra Statistikore e Republikës së Serbisë, 2011).

Në **Shqipëri**, 11.8% e burrave dhe 4% e grave mbi 65 vjeç kanë përfunduar arsimin terciar (universitar) (INSTAT, 2017).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, rreth 19% persona të moshës 65+ kanë përfunduar fakultetin ose arsimin universitar (Regjistrimi Kombëtar, 2013).

Në **Mal të Zi**, rreth 13% e personave të moshës 65+ kanë përfunduar arsimin universitar, studimet pasuniversitare ose studimet e doktoratës, si dhe studimet themelore akademike, studimet themelore të aplikuara, studimet e specializimit pasuniversitar dhe studimet pasuniversitare master (Regjistrimi Kombëtar në Malin e Zi, 2011).

## 8. Shkrim-leximi elektronik

Në **Serbi**, sipas regjistrimit kombëtar të vitit 2011, 5.6% e popullatës 65+ kanë njohuri të pjesshme ose të plota për të punuar në kompjuter (Zyra Statistikore e Republikës së Serbisë, 2011). Sipas hulumtimit TASIOP (HumanaS, 2018), në vitin 2018, 17% e popullatës 65+ përdorën një kompjuter në 12 muajt e mëparshëm dhe për të njëjtën periudhë 18% e popullatës 65+ përdorën internetin. Vetëm 3% e popullatës 65+ janë qasur në internet në telefonin e tyre celular (Ibid).

Në **Shqipëri**, 15% e njerëzve mbi 65 vjeç mund të përdorin një kompjuter dhe 9% mund të përdorin internetin (INSTAT, 2015).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, numri i përgjithshëm i personave mbi 65 vjeç, të aftë për të përdorur në mënyrë të pavarur një program kompjuterik është 1.5% (1.22% në Federatën e Bosnjës dhe Hercegovinës dhe 1.9% në Republikën Serbe) (Regjistrimi Kombëtar, 2013).

Në **Republikën e Maqedonisë Veriore**, indeksi i shkrim-leximit digjital është 0.7 në grupmoshën 55-64 dhe 0.38 në grupmoshën 65-74 (Strategjia Kombëtare për E-Përfshirje, 2011-2014).

Në **Mal të Zi**, në grupin 65+ (79,337) ka 1,454 persona të arsimuar për përdorim kompjuteri, ndërsa 2,320 të tjerë kanë njohuri të pjesshme për punën kompjuterike, respektivisht 1,8% dhe 2,9% (Regjistrimi Kombëtar, 2011).

## 9. Incidenca e dhunës në familje

Në **Serbi**, sipas hulumtimit të bërë në vitin 2015, 19.8% e të moshuarve raportuan se ishin në shënjestër nga një formë abuzimi në moshën e tyre të vjetër. Sipas raportit të vitit 2017 të Institutit Republikan për Mbrojtjen Sociale, 13% e të gjitha rasteve të raportuara të dhunës në familje janë kryer kundër të moshuarve (Janković, Todorović & Vračević, 2015).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, në vitin 2014, në Ministrinë e Brendshme u raportuan 1,459 raste të dhunës, ku analiza e detajuar tregoi se në 1% të rasteve autorët ishin nipërit e mbesat, ndërsa në 13% të rasteve autorët ishin bijtë e tyre. Për më tepër, viktimat e dhunës janë nënat në 6% të rasteve, gjyshet në 1% të rasteve dhe baballarët në 7% të rasteve (Qendra Gjinore e Federatës së Bosnjë dhe Hercegovinës, 2014).

Në **Republikën e Maqedonisë Veriore**, sipas Institutit për Shkencat Sociale dhe Humane, Shkup dhe bazës së tyre elektronike të të dhënave LIRIKUS, në periudhën nga 1 janar 2018 deri 31 janar 2018, 43 persona të moshës 65+ janë regjistruar si viktimat e dhunës në familje, nga të cilët 18 janë burra dhe 25 gra. Ata raportuan lloje të ndryshme të dhunës (abuzim emocional, fizik dhe financiar).

## 10. Vlerësimi i vetë-perceptuar i përjashtimit social

Sipas studimit kërkimor të TASIOP për përfshirjen sociale të të moshuarve në **Serbi**, ndjenjat më të mëdha të vetmisë mund të identifikohen te të moshuarit që jetojnë në amvisëri të vetme, në zonat rurale ose në mesin e personave të moshuar që nuk janë aktivë në shoqata dhe organizata. Perceptimi i diskriminimit lidhet shpesh me trajtimin në institucione, duke përfshirë marrjen e shërbimeve të kujdesit shëndetësor. Gjithashtu përmendet shpesh që të moshuarit ndiejnë që të tjerët i shohin ata si në përfundim të jetës së tyre dhe për këtë arsye janë të parëndësishëm, pa vlerë për vëmendje dhe kujdes. Një nga paragjykimet më të përhapura është se të moshuarit janë pasivë dhe nuk kontribuojnë asgjë në shoqëri (HumanaS, 2018).

Në **Shqipëri**, 8% e të moshuarve raportojnë se nuk kanë fare kontakt me anëtarët e familjes dhe/ose miqtë e tyre (MOSHA, 2017). Përveç kësaj, 24.6% e të moshuarve 65-75 vjeç kanë treguar shenja të depresionit në dy vitet para hulumtimit (16.1% gra, 32.4% burra) (Studimi IMIAS, 2016).

Sa i përket **Bosnjës dhe Hercegovinës**, personat mbi 65 vjeç përbëjnë 64% të gjithë popullatës që jetojnë në amvisëri të vetme. 76% e tyre janë gra. Nëpërmjet intervistave të fokus grupeve gjatë hulumtimit TASIOP (Për plakjen me dinjitet, 2019) u vërtetua se çdo person i dytë nga kjo popullatë ndihet i pafuqishëm dhe ka frikë nga dimrat. Për shkak të kushteve të pafavorshme të motit, të moshuarit,

sidomos në zonat rurale janë shpesh të mbyllur nga bora në shtëpitë e tyre, kështu që ata nuk janë në gjendje të vizitojnë dyqanet ushqimore, të shkojnë te mjeku ose të blejnë vetë ndonjë dru zjarri.

Duke pasur parasysh se çdo i dyti person që mori pjesë në hulumtim në Bosnjë dhe Hercegovinë është socialisht joaktiv, se çdo person i pestë është pa mbështetje të familjes dhe miqve, se çdo person i moshuar që është mbi 80 vjeç nuk mund të funksionojë në mënyrë të pavarur, mund të vlerësohet se më shumë se 30% e të moshuarve janë në rrezik nga përjashtimi social. Sipas të anketuarve në fokus grupe, 90% e të moshuarve besojnë se shoqëria i diskriminon ata, nuk tregojnë respekt dhe nuk i njohin kontributet dhe meritat e tyre për shoqërinë. Diskriminimi i të moshuarve perceptohet dhe bazohet në përvojën reale: listat e gjata të pritjes në caktimin e ekzaminimeve mjekësore; të ushqyerit e dobët dhe trajtimin në spitale; sjellja jo e mirë e personelit mjekësor; mohimi për të ofruar shërbime shëndetësore për individët që jetojnë në një entitet ose kanton tjetër; mohimi i informacionit shëndetësor; pritja për termin për ekzaminime të specialistët, ndërhyrje kirurgjike etj. Çdo i pesti person deklaron se ata pengohen padrejtësisht të ushtrorin të drejtat e tyre të kujdesit shëndetësor. Të moshuarit deklarojnë se shpesh duhet të presin për disa muaj vetëm për të marrë një termin për konsultime me specialistin, ose ekzaminimin diagnostik dhe procedurën kirurgjike, dhe për më tepër, për këto shërbime, ata duhet të udhëtojnë me kilometra të tërë. Së fundi, më shumë se 80% e personave të moshës 65+ deklarojnë se ata kanë shumë pak ndikim në vendimet e rëndësishme për jetën e komunitetit (Diskutimi i grupit të fokusit, 2018).

Sa i përket **Malit të Zi**, hulumtimi i TASIOP (Dignitas, 2019) u kërkoi të anketuarve të tregojnë problemin e tyre më të madh dhe ata listuan: vetminë (19.4%) dhe varfërinë (16.8%) si përgjigjet më të zakonshme, si dhe mungesën e mbështetjes dhe shërbimeve ndihmëse (16.2%). Të anketuarit socialisht të prekshëm raportuan përqindjen më të lartë të varfërisë (33.8%), vetmisë (27.4%) dhe mungesës së kujdesit (11.5%). Këto të dhëna gjithashtu tregojnë dallime në problemet me të cilat ballafaqohen personat e moshuar socialisht të prekshëm në krahasim me ata që jetojnë në kushte më të mira. Kështu, të anketuarit nga mostra e rastësishme e të anketuarve në përqindjen më të madhe (21.3%) zgjedhën mungesën e shërbimeve dhe shërbimeve mbështetëse, dhe në një përqindje më të vogël emëruan vetminë si problem të tyre (15.3%). Ata më së shumti vendosën për opsionin “tjetër”, ku ata dhanë përgjigje të ndryshme, nga sëmundjet, problemet financiare, vetmia, deri te përgjigja se nuk kishin probleme.

### *Përqindja e burrave dhe grave të moshuara në popullatë me projeksione për dekadat e ardhshme*

Sipas Zyrës Statistike të **Serbisë**, në vitin 2017, përqindja e popullatës mbi 65 vjeç në popullatën serbe ishte 19.6% me vlerësimin se do të rritet në 23.6% deri në vitin 2030 (Vjetari Statistikor, 2018).

Në **Shqipëri**, sipas INSTAT, në vitin 2016, burrat mbi 65 vjeç përbenin 7% të popullatës së përgjithshme të meshkujve, me vlerësime se kjo pjesë do të rritet në 20% në vitin 2031. Gratë mbi 65 vjeç përbenin 14% të popullatës së përgjithshme të femrave në vitin 2016 dhe pritet të rrisin përqindjen deri në 23% deri në vitin 2031 (INSTAT, 2017).

Sipas regjistrimit të vitit 2013, në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, 12.9% e popullatës i përket grupmoshës 65+, ku 10.9% janë burra të moshuar dhe 14.8% janë gra të moshuara (Regjistrimi Kombëtar 2013). Nga ana tjetër, Departamenti i Çështjeve Ekonomike dhe Sociale i Kombeve të Bashkuara (UN DESA) vlerëson se në vitin 2060, personat e moshës 65+ do të përfaqësojnë më shumë se 30% të popullatës së përgjithshme në Bosnjë dhe Hercegovinë, krahasuar me 15% në vitin 2010 (UNECE, 2017).

Në **Republikën e Maqedonisë Veriore**, sipas vlerësimit të Shqyrtimit Statistikor të vitit 2016, përqindja e të moshuarve në popullatën e përgjithshme është 12.82% (Zyra Shtetërore e Statistikave e Republikës së Maqedonisë Veriore, 2016).

Sipas regjistrimit të vitit 2011, 12.8% e popullatës së **Malit të Zi** është e moshës 65+ (42.4% janë burra dhe 57.6% janë gra). Sipas rezultateve të variantit të parashikimit të fertilitetit të ulët, numri i të moshuarve mbi 65 vjeç do të jetë më shumë se dyfishi deri në vitin 2061 (nga 79 mijë në vitin 2011 në 176 mijë në vitin 2061), që mesatarisht do të përfaqësojë një rritje vjetore prej pothuajse 2 mijë persona. Pra, në fund të periudhës së projeksonit, më shumë se çdo i katërti banor i Malit të Zi (28.5%) do të jetë mbi 65 vjeç (MONSTAT).

### *Mbulimi me sistemin e pensioneve*

Sipas të dhënave të regjistrimit kombëtar të vitit 2011, në **Serbi**, mbulimi i të moshuarve me pensione ishte 84%. Prandaj, 16% e popullatës mbi kufirin e moshës (65 për burra, 60 për gra) nuk kanë të ardhura pensionale ku më shumë se 85% e kësaj popullate janë gra.

Në **Shqipëri**, më pak se 5% e popullatës mbi 65 vjeç nuk kanë pension shtetëror. Që nga viti 2015, pjesëtarët e kësaj popullate mbulohen nga pensionet sociale sapo të mbushin 70 vjeç.

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, 27% e të moshuarve (65+) (11.40% në Republikën Serbe dhe 15.60% në Federatën e Bosnjës dhe Hercegovinës) nuk kanë të drejtë për pension, gjë që tregon një pozitë të pafavorshme të kësaj popullate në shoqëri, duke e bërë ekonomikisht të varur (Regjistrimi Kombëtar, 2013).

Në **Maqedoninë Veriore**, hulumtimi mbi përjashtimin social që nga viti 2009, që synonte një mostër përfaqësuese prej 1,339 të moshuarve, tregoi se 31,9% e popullatës mbi 64 vjeç nuk janë përfitues të pensioneve. Shumica e tyre janë gra ose u përkasin pakicave etnike, me nivel më të ulët arsimor (Bornarova, Gerovska-Mitev, 2009:15). Sipas ekspertëve të KE-së, më shumë se 70,000 (ose 31,1%) persona mbi 65 vjeç nuk janë të mbuluar me pensione (Komisioni Evropian, 2007:122 ).

Në **Mal të Zi**, sipas të dhënave të Fondit Pensional për dhjetor 2016, ishin 50,005 përfitues të pensionit të pleqërisë dhe aftësisë së kufizuar, që është përafërsisht 63% e popullatës së përgjithshme 65+.

### *Privimi material i të moshuarve*

Sipas Raportit të Dytë Kombëtar për Përfshirjen Sociale dhe Zvogëlimin e Varfërisë në Republikën e **Serbisë** të vitit 2014, 26.9% e popullatës 65+ u ekspozuan ndaj privimit material të rëndë (22.9% për burrat e moshuar dhe 26.9% për gratë e moshuara) që është në përputhje me përqindjen e përgjithshme të popullatës që jeton në deprivim të rëndë material por përqindja rritet me moshën.

Në **Shqipëri**, për perceptimin subjektiv të varfërisë, sipas hulumtimit TASIOP 2017-2018, 37% e të moshuarve raportuan se jetonin në varfëri. revalenca e varfërisë së vetë-perceptuar u rrit me moshën (MOSHA, 2017). Varfëria objektive: 10% e të moshuarve 65+ në Shqipëri janë të varfër dhe nuk mund të përmbushin standardet bazë të jetesës (Studimi i Matjes së Standardeve të Jetesës, 2012). Sipas regjistrimit kombëtar të vitit 2011, 20% e popullatës mbi 65 vjeç kishin veturë, 93% frigorifer, 92% televizor, 83% telefon celular dhe 83% rrobalarëse (Regjistrimi Kombëtar në Shqipëri, 2011).

Në **Bosnjë dhe Hercegovinë**, sipas rezultateve të hulumtimit TASIOP (InkluzivaM, 2017), në baza mujore, të moshuarit lënë mënjanë më shumë se 60% të fondeve të tyre për shpenzimet që nuk mund t'i shmangin dhe iu mbesin mesatarisht vetëm 1.5 euro për ushqim në ditë. Kjo shumë është shumë më e ulët se parametri i vendosur si kufi i linjës ndërkombëtare të varfërisë.

### *Qasja në shërbimet e kujdesit shëndetësor*

Për **Serbinë**, sipas Eurostat-it, në vitin 2017, nevoja e vetë-raportuar e paplotësuar për ekzaminim mjekësor në popullatën 65+ ishte 3.2%, ku arsyetimi më i shpeshtë ishte mungesa e financave.

Për **Shqipërinë**, sipas hulumtimit TASIOP 2017-2108, afërsisht 16% e të moshuarve nuk patën mundësi të kishin qasje në kujdesin/shërbimet mjekësore kur ishte e nevojshme. Përqindja ishte më e lartë për gratë sesa për burrat (17% kundrejt 14%) dhe në zonat rurale krahasuar me zonat urbane (25% kundrejt 14%). Vështirësitë për të përballuar financiarisht trajtimin mjekësor (17.6%), largësitë e mëdha nga institucionet mjekësore (12.3%) dhe pamundësia për të marrë shërbimet mjekësore për shkak të sëmundjeve/ dhimbjeve të rënda (11.4%) ishin faktorët kryesorë pengues. 24.7% e pjesëmarrësve raportuan se ata nuk mundën të marrin barnat e përshkruara, kryesisht për shkak se nuk mund t'i përballonin financiarisht. Niveli i pamundësisë për të paguar për barna ishte më i lartë në zonat rurale dhe zonat joformale (rreth 28% dhe 31% respektivisht). Duke aplikuar indeksin OBSH-5, prevalenca e përgjithshme e ndonjë problemi të shëndetit mendor në mostër ishte pothuajse 70% (MOSHA, 2017).

Për **Bosnjën dhe Hercegovinën**, sipas Anketave të Buxhetit të Ekonomive Familjare në Bosnjë dhe Hercegovinë në vitin 2015, 2.6% e popullatës, (2.1% në Republikën Serbe) është jashtë sistemit të kujdesit shëndetësor dhe nuk është në gjendje të plotësojë nevojat shëndetësore dhe të mirëqenies. Për më tepër, e drejta për ndërhyrje emergjente mjekësore ende nuk mund të realizohet për 15% të të kthyerve në vendin e tyre të kthimit (Anketat e Buxhetit të Ekonomive Familjare në Bosnjë dhe Hercegovinë në vitin 2015).

Për **Republikën e Maqedonisë Veriore**, sipas hulumtimit të TASIOP: 24.7% e të anketuarve deklaruan se kanë vështirësi në qasjen në shërbimet e kujdesit shëndetësor dhe si arsye kanë përmendur vështirësitë e lëvizshmërisë dhe largësinë nga institucionet (InkluzivaM, 2017:40-41).

### *Qasja në shërbimet e mirëqenies sociale*

Në **Serbi**, personat e moshuar përbejnë 15% nga të gjithë përfituesit e shërbimeve të mirëqenies sociale (më e ulët se përqindja e tyre në popullatën e përgjithshme). Shërbimi më i shpeshtë i përdorur nga të moshuarit është ndihma në shtëpi (69%), pasuar nga shtëpitë e pleqërisë (Baboviq e të tjerët, 2018).

Në **Bosnje dhe Hercegovinë**, gjatë vitit 2017, qendrat për punë sociale në Federatë regjistruan 47,344 përfitues mbi moshën 65 vjeçare, nga të cilat vetëm 8,44% kanë fituar të drejtën për një lloj ndihme sociale. Në Republikën Serbe janë regjistruar 29,000 të drejta për asistencë sociale, nga të cilat vetëm 6,9% janë persona të moshuar që marrin ndonjë lloj ndihme sociale (Raporti Vjetor nga Qendrat për Punë Sociale në Federatën e Bosnjës dhe Hercegovinës dhe Republikën Serbe, 2017).

## Sfondi dhe objektivat e projektit

Iniciativa e veprimit për përfshirjen sociale të personave të moshuar (TASIOP) është projekt i krijuar për të shfrytëzuar fuqinë e sektorit civil në pesë vende të Ballkanit Perëndimor në përgjigje ndaj plakjes demografike. Plakja e popullatës është fenomen mbizotërues në pjesën më të madhe të Evropës: 24% e popullatës evropiane ishte mbi 60 vjeç në vitin 2017 me përqindjen e vlerësuar të të moshuarve deri në vitin 2050 në ngjitje deri në 35% (UNDESA, 2017). Efektet e plakjes së popullatës janë megjithatë të ndryshme nga vendi në vend në aspektin e mënyrës se si shoqëria i përshtatet ndryshimit të strukturës demografike. Shumica e vendeve janë në bonus demografik.

Indeksi Global AgeWatch, një mjet i zhvilluar nga HelpAge International për të matur dhe krahasuar cilësinë e jetës së të moshuarve në mbarë botën dhe që mbulon 96 vende nga viti 2015, e rendit Shqipërinë në vendin e 53-të, Serbinë në vendin e 66-të dhe Malin e Zi në vendin e 68-të (me të dhënat akoma të paplotësuara për Maqedoninë Veriore dhe Bosnjën dhe Hercegovinën) gjë që tregon qartë se shoqëritë e Ballkanit janë të pa përgatitura për t'u përballur me plakjen demografike.

Zbatimi i projektit filloi në shkurt të vitit 2016 dhe zgjati për 40 muaj, deri në maj 2019. Projekti u mbështet nga Bashkimi Evropian përmes fondit IPA, Agjencisë Austriake për Zhvillim dhe Kryqit të Kuq Austriak. Qëllimi i tij kryesor ishte forcimi i rrjeteve të organizatave të shoqërisë civile në Serbi, Shqipëri, Bosnjë dhe Hercegovinë, Maqedoni Veriore dhe Mal të Zi për të përmirësuar përfshirjen sociale të të moshuarve në komunitetet lokale dhe shoqëri në përgjithësi në të gjithë rajonin. Projekti u përqendrua në përmirësimin e përfshirjes së të moshuarve duke i motivuar ata të marrin pjesë në proceset vendimmarrëse që lidhen me plakjen dhe moshën më të vjetër, si dhe në përforcimin e imazhit pozitiv të të moshuarve në vendet e projektit duke ndryshuar diskursin dhe duke treguar të moshuarit jo vetëm si marrës të mbështetjes dhe kujdesit, por edhe si faktor të rëndësishëm zhvillimor. Një tjetër komponent i rëndësishëm ishte dhënia e mbështetjes për organizatat e bazuara në secilin vend për të dalë me iniciativa të vogla dhe efikase në nivel lokal për përfshirjen sociale të personave të moshuar me qëllim identifikimin e modeleve efektive dhe të lehta për t'u përsëritur që mund të përdoren si modele diku tjetër. Përveç kësaj, puna u bë direkt me të moshuarit duke u fokusuar në të drejtat e njeriut dhe aktivizmin e qytetarëve, duke mbështetur aktivitetet e tyre të avokimit në nivel lokal dhe të komunitetit.

Vendet e përzgjedhura për projekt ndajnë shumë histori dhe praktika institucionale në lidhje me mbrojtjen sociale dhe shëndetësore të të moshuarve dhe organizatat partnere në secilin vend kanë shumë vite përvojë në zbatimin e projekteve dhe programeve të fokusuara te personat e moshuar dhe përmirësimin e cilësisë së jetës në moshën më të vjetër. Sigurisht, të gjitha vendet në projekt janë gjithashtu në disa nga fazat e procesit të pranimit në BE dhe të gjitha këto krijuan mundësi për ndarjen e përvojave relevante në të gjithë rajonin. Një nga prioritetet kryesore brenda dhe përtej projektit është sigurimi se sektori civil të luajë rol të rëndësishëm në ndihmën për vendimmarrësit në të gjitha vendet që po kalojnë tranzicionin dhe përgatitjen për anëtarësim në BE.



## Partnerët në projekt

Kryqi i Kuq i Serbisë ishte partner udhëheqës dhe koordinator i projektit. Partnerë të tjerë ishin: Shoqata Shqiptare e Gerontologjisë dhe Geriatriisë, OJQ Osmijeh, Bosnjë dhe Hercegovinë, Kryqi i Kuq i Malit të Zi, Kryqi i Kuq i Maqedonisë dhe OJQ Humanost nga Republika e Maqedonisë Veriore. Këta partnerë, secili në vendin e tyre përkatës, ishin duke koordinuar rrjetet ekzistuese ose duke krijuar rrjete të reja të shoqërisë civile duke u fokusuar në plakje dhe të moshuar, duke udhëhequr aktivitetet e kërkimit dhe planifikimit strategjik dhe duke lehtësuar ndërtimin e kapaciteteve për anëtarët e rrjetit. Kryqi i Kuq Austriak ishte përgjegjës për ofrimin e asistencës teknike për menaxhimin e granteve për të gjithë partnerët dhe Kryqin e Kuq të Serbisë, vlerësimin afatmesëm dhe trajnimin për pranimin në BE dhe acquis. Filantropia Sllovene, shoqata për promovimin e vullnetarizmit nga Lubjana, Slloveni, ka vepruar si partner shoqëruar duke përdorur përvojën e tyre në fuqizimin e të moshuarve në rajon.

## Partneriteti ose rivaliteti i rrjetit

Është demonstruar se projekti ka kontribuar në forcimin e organizatave të shoqërisë civile duke i inkurajuar ato të punojnë përmes rrjeteve për avokimin për përmirësimin e cilësisë së jetës së të moshuarve si dhe përmirësimin e qasjes në të drejtat e grave dhe burrave të moshuar në të pesë vendet. Rrjetet HumanaS në Serbi, MOSHA në Shqipëri dhe Për Plakjen me Dinjitet në Bosnjë ekzistojnë që disa vite dhe kanë shumë përvojë në avokim, kështu që aktivitetet dhe synimet në projekt u mundësuan atyre të zgjerojnë rrjetet duke shtuar anëtarë të rinj por gjithashtu të zgjerojnë fushën e punës së tyre lidhur me plakjen dhe moshën e vjetër. Këto rrjete u zgjeruan, fituan anëtarë të rinj, u bënë më të dukshme dhe më me ndikim. Në fazën e parë të projektit u krijuan dy rrjete të reja: Dignitas në Mal të Zi dhe InkluzivaM në Republikën e Maqedonisë Veriore. Këto dy rrjete të reja fituan dukshmëri dhe ndikim gjatë rrjedhës së projektit.

Në fillim të zbatimit të projektit, ne i shtruum vetes pyetjet e mëposhtme:

A jemi të gatshëm për t'u përballur me ndryshimet demografike?

A jemi të gatshëm të shikojmë plakjen përmes perspektivës së rrjedhës së jetës?

A jemi të gatshëm të sfidojmë stereotipat e përhapura të moshës dhe të pranojmë se ajo që përbën moshën e vjetër dallon në mesin e kulturave të ndryshme, si dhe përmes epokave të ndryshme, që në fund të fundit do të thotë se mosha e vjetër është një konstrukt shoqëror?

A jemi të gatshëm të bashkohemi në proceset për marrjen e vendimeve dhe krijimin e politikës publike?

A jemi të gatshëm të motivojmë të moshuarit të marrin pjesë?

A jemi të gatshëm të shohim të moshuarit si një grup heterogjen ose a do të përqendrohen përpjekjet tona vetëm në varfërinë dhe personat e moshuar të sëmurë? A jemi të gatshëm të zgjerojmë fokusin?

A jemi të gatshëm për partneritete?

Gjatë zbatimit të projektit të gjitha objektivat kryesore u arritën por ne gjithashtu arritëm të bënim më shumë se sa ishte planifikuar fillimisht, gjë që tregon se partneriteti dhe rrjetëzimi krijojnë mundësi për të punuar edhe më shumë në përmirësimin e cilësisë së jetës së të moshuarve dhe për të siguruar që plakja demografike mos të shihet si problem por si sfidë në rrugën për ndërtimin e një shoqërie në të cilën të gjithë brezat do të kenë mundësi të barabarta.



## Arritjet

- **Analiza e situatës:** Analiza e situatës ishte një nga aktivitetet e para në projekt në lidhje me rrjetet e organizatave të shoqërisë civile: analiza e politikave aktuale që lidhen me plakjen dhe përfshirjen sociale të personave të moshuar, identifikimi i boshllëqeve dhe krijimi i rekomandimeve për t'i kapërcyer ato. Në theks ishin politikat që lidhen me proceset e pranimit në BE duke marrë parasysh se të gjitha vendet e mbuluara nga projekti janë në këtë proces. Raportet e analizës së situatës përmbanin gjithashtu rekomandimet se si të adresohen boshllëqet në politika në përputhje me standardet dhe legjislacionin e BE. Raportet e analizës së gjendjes janë përdorur gjithashtu si pika fillestare për ushtrimet pasuese të planifikimit strategjik.
- **Planifikimi strategjik:** Në mënyrë që aktivitetet e avokimit të jenë të suksesshme, planifikimi strategjik është i nevojshëm për të përcaktuar prioritetet, për të përshkruar drejtimet për veprim dhe për të vendosur afate kohore të përshtatshme. Planifikimi strategjik në secilin prej rrjeteve kombëtare të shoqërisë civile ndihmoi në krijimin e planeve reale të aktiviteteve të ardhshme dhe planifikimin e partneriteteve të reja për të përmirësuar punën e rrjeteve. Kjo përfshinte zgjerimin në dy drejtime (njëri ishte partneriteti me organet e pavarura dhe tjetri ishte partneritetet me institucionet dhe ministritë përkatëse). Planet strategjike u krijuan për të marrë parasysh nevojat e çdo rrjeti në kontekstin e tyre të veçantë kombëtar, i cili përfshin zhvillimet e kuadrit ligjor dhe social në rrjedhën përgjatë vijave të procesit të pranimit në BE. Ushtrimi ndihmoi rrjetet në çdo vend të përcaktonin veprimet e tyre në pesë vitet e ardhshme, por gjithashtu përforcoi anëtarët e rrjetit individual duke ndërtuar kapacitetin e tyre për të planifikuar dhe duke u mundësuar atyre të mësojnë mjetet. Procesi i planifikimit strategjik gjithashtu krijoi vizionin në secilin prej rrjeteve që ushtrimet periodike të planifikimit strategjik janë të domosdoshme të bëhen të paktën çdo pesë vjet në mënyrë që të harmonizohen prioritetet strategjike me kontekstin e ndryshuar kombëtar.
- **Vizitë studimore në Slloveni:** Me qëllim të forcimit të bashkëpunimit midis rrjeteve në rajon, u organizua një vizitë pune në Slloveni. Qëllimi i vizitës ishte për të lehtësuar shkëmbimin e përvojave dhe të mësuarit nga shembujt e praktikës së mirë nga një vend i BE-së mbi aspektet e ndryshme të përfshirjes sociale dhe mbrojtjen e të moshuarve. Sllovenia u zgjodh si destinacion për shkak të përvojave të ngjashme me vendet e projektit në fushën e politikave sociale dhe shëndetësore, por gjithashtu sepse vendimmarrësit sllovenë e kuptuan rëndësinë e përfshirjes së personave të moshuar në krijimin e politikave dhe për shkak se ata gjithashtu kuptuan rëndësinë dhe urgjencën duke i vënë të drejtat e të moshuarve në agjendën publike. Gjatë vizitës, pas ftesës së Dr. Anja Kopaç Mrak, Ministre Sllovene e Punës, Familjes, Çështjeve Sociale dhe Mundësive të Barabarta, dhe Zj. Vlasta Nussdorfer, Avokate e Popullit e Sllovenisë, delegacionet e vendeve të projektit morën pjesë në Festivalin e 16-të të Moshës së Tretë në Lubjanë dhe e prezantuan projektin në përgjithësi dhe për çdo vend. Partnerët e projektit gjithashtu vizituan Qendrën Ndërbrezore në qytetin Zalec. Në këtë qendër, partnerët patën mundësinë të shohin aktivitete për fëmijët si dhe për të moshuarit që bëhen në të njëjtën hapësirë pasi që ka edhe një çerdhe, mësimet jogle, kurse për qepje dhe mësimet gatimi dhe përmes këtyre aktiviteteve anëtarët e brezave të ndryshëm mësojnë nga njëri-tjetri dhe kjo forcon lidhjet ndërbrezore dhe solidaritetin. Kur komuniteti njeh rëndësinë e punës së përbashkët të organizatave të ndryshme dhe brezave të ndryshëm të njerëzve dhe siguron hapësirën dhe mbështetjen për të, ai kontribuon jo vetëm në qëndrueshmërinë e aktiviteteve të tilla, por edhe në rritjen e kohezionit social. Kjo, nga ana tjetër, lejon një arritje më të gjerë, një spektër më të gjerë të aktiviteteve relevante dhe shkëmbim të vazhdueshëm të njohurive dhe përvojës. Pas vizitës në qendrën Zalec, të gjithë partnerët kombëtarë në projekt kanë përfshirë në aktivitetet e tyre të avokimit me vendimmarrësit shembullin e dhënë nga kjo qendër si model për iniciativë të suksesshme dhe efikase të përfshirjes sociale për të moshuarit të financuar nga fondet publike.

- **Sesioni i trajnimit mbi pranimin në BE/acquis dhe shkrimi i propozimeve:** Një aktivitet i rëndësishëm në forcimin e rrjeteve kombëtare dhe anëtarëve të tyre ishte rritja e kapaciteteve të tyre përmes trajnimit. Në Sarajevë, Bosnjë dhe Hercegovinë u organizua një seminar “Shkrimi i Propozimeve të Suksesshme për Projektet e Bashkimit Evropian” me pjesëmarrjen e organizatave të shoqërisë civile nga pesë vendet e projektit, anëtarë të pesë rrjeteve kombëtare të shoqërisë civile. Puna u lehtësua nga ekspertë të Kryqit të Kuq të Austrisë dhe ndikimi i kësaj punëtorie është reflektuar në mundësitë e zgjeruara për të krijuar dhe zbatuar projekte të suksesshme që synojnë të përmirësojnë cilësinë e jetës së të moshuarve në të gjithë rajonin. Është e rëndësishme të kihet parasysh se përfaqësuesit e të moshuarve gjithashtu morën pjesë në punëtori. Punëtorja ofroi një pasqyrë të institucioneve të Bashkimit Evropian, si dhe thirrjet për propozime dhe puna u fokusuan në shkathtësi dhe njohuri të rëndësishme në lidhje me përgatitjen e projekteve të suksesshme për financim nga BE.
- **Buletini:** Gjatë zbatimit të projektit, një buletin tremujor u botua në gjuhën angleze dhe ato lokale, që mbulonte aktivitetet e rëndësishme dhe tema të tjera të rëndësishme për plakjen dhe përfshirjen sociale të të moshuarve. Përmes buletinit u përpoqëm të mbulonim të gjitha temat e rëndësishme që ndikojnë në përfshirjen sociale të të moshuarve, si përmirësimi i qasjes në shërbimet e kujdesit shëndetësor dhe mirëqenies sociale, luftimi dhe parandalimi i dallimit sipas moshës, diskriminimit dhe abuzimit të të moshuarve, të mësuarit gjatë gjithë jetës, të drejtat e njeriut të të moshuarve, pjesëmarrja digjitale dhe informative në shoqëri, varfëria dhe seksualiteti, Agjenda e OKB-së 2030 dhe pranimi i të moshuarve në secilin prej Synimeve të Zhvillimit të Qëndrueshëm. Buletini përmbante gjithashtu kontribute me shkrim nga ekspertë të plakjes nga vende të ndryshme të Evropës dhe institucione dhe organizata të ndryshme - përfaqësues të qeverive, organeve të pavarura, universiteteve dhe agjencive të ndryshme të Kombeve të Bashkuara. Buletini u publikua në faqet e internetit të rrjeteve partnere në projekt dhe u dërgua me email në më shumë se 200 adresa në të gjithë botën dhe ndihmoi në krijimin e kontakteve të reja dhe forcimin e lidhjeve me profesionistë dhe organizata të ndryshme që punojnë në plakje në shumë vende të ndryshme.
- **Faqet e internetit:** Projekti ka faqen e vet dhe lidhur me të janë faqet e internetit të çdo rrjeti individual që paraqesin aktivitetet dhe arrijtjet në gjuhët lokale dhe kontribuon në dukshmërinë e projektit dhe aktivitetet e rrjetit në përgjithësi.
  - tasiop.org (Faqja e përgjithshme e projektit)
  - humanas.rs (Rrjeti në Serbi)
  - mosha-network.org (Rrjeti në Shqipëri)
  - dostojanstvenostarenje.org (Rrjeti në Bosnjë dhe Hercegovinë)
  - inkluzivam.org (Rrjeti në Maqedoni Veriore)
  - dignitas-network.org (Rrjeti në Mal të Zi)
- **Veprimet për edukimin dhe pjesëmarrjen e qytetarëve:** Puna për zhvillimin e politikave dhe marrjen e vendimeve që ndikojnë në jetën e të moshuarve pa pjesëmarrjen e të moshuarve kurrë nuk prodhon rezultate të mira. Prandaj, një nga elementët e rëndësishëm të projektit ishte puna e drejtpërdrejtë me të moshuarit përmes edukimit në lidhje me pjesëmarrjen e tyre në shoqëri. Bazuar në punën e bërë në projektet e mëparshme IPA në Serbi, Bosnjë dhe Hercegovinë dhe Shqipëri, me formimin dhe mbështetjen e grupeve të vetë-ndihmës për të moshuarit në nivel lokal, ky projekt përdori eksperiencat, ekspertizën dhe shembujt e praktikave të mira si dhe aktivistët ekzistues/grupet e vetë-ndihmës për të bërë disa hapa më tej. Nëpërmjet këtyre aktiviteteve, të moshuarit në komunitetet lokale u identifikuan dhe u motivuan të bëheshin aktivë në avokimin në nivel lokal dhe në mobilizimin e moshatarëve të tyre. Përmes punëtorive në nivel komuniteti, më shumë se 5,000 gra dhe burra të moshuar nga të pesë vendet mësuan rreth vullnetarizmit, aktivizmit

të komunitetit, të drejtat e njeriut të personave të moshuar në nivel lokal, kombëtar, rajonal dhe global dhe qasjen në këto të drejta, avokim në nivel lokal dhe shembuj të praktikave të mira nga projektet e mëparshme.

- **Mediat:** Meqenëse mediat janë faktor vendimtar në thyerjen e stereotipave për plakjen dhe të moshuarit, si dhe për tabutë e ndërlidhura dhe për ndërtimin e imazhit të të moshuarve si anëtarë të barabartë të shoqërisë që kontribuojnë në familje, komunitet dhe shoqëri, në çdo vend u organizuan punëtori me përfaqësuesit e mediave për të përmirësuar raportimin lidhur me plakjen dhe të moshuarit dhe të krijohet marrëdhënie ndërmjet përfaqësuesve të shoqërisë civile dhe gazetarëve. Qëllimi ishte gjithashtu të krijohet një bashkëpunim më afatgjatë për të siguruar që imazhi i plakjes dhe i të moshuarve në publik të përhapet, fokusi të zgjerohet me njohjen e diversitetit të kësaj grupmoshe si dhe të gjitha kontributeve që personat e moshuar i bëjnë shoqërisë. Këto punëtori dhe puna e mëpasshme kontribuan në dukshmëri më të mirë të aktiviteteve dhe cilësi më të mirë të raportimit mbi plakjen dhe të moshuarit, siç konfirmohet nga përfaqësuesit e organeve të pavarura që fokusohen në diskriminim, të cilët raportojnë më pak raportime diskriminuese për të moshuarit. Përveç kësaj, u organizuan punëtori për anëtarët e rrjetit mbi mënyrën e komunikimit me mediat në secilin vend për të përmirësuar lidhjet midis shoqërisë civile dhe gazetarëve dhe për të përmirësuar cilësinë e mesazheve.
- **Hulumtimi:** Me qëllim të grumbullimit të informatave relevante për fushat specifike që lidhen me plakjen dhe përfshirjen sociale të personave të moshuar, ku ka të meta të të dhënave, janë kryer studime kërkimore në mbarë vendin në secilin nga pesë vendet e projektit. Secili vend kishte objektivin e vet kërkimor të përshtatur për kontekstin specifik kombëtar dhe, në bazë të rezultateve, partnerët në projekt përpiluan rekomandime për vendimmarrësit si dhe për publikun. Gjithashtu, të dhënat e mbledhura u përdorën si bazë për fushatat publike për të promovuar imazhin pozitiv të të moshuarve dhe për të avokuar jetë dinjitoze në moshën më të vjetër.
- **Fushatat e avokimit publik:** Tri fushata kombëtare publike, të organizuara në secilin nga vendet dhe bazuar në rezultatet e hulumtimeve kombëtare të organizuara nga partnerët në projekt, kanë punuar në përmirësimin e perceptimit të të moshuarve, duke kontribuar në mënyrë aktive në zhvillimin e komuniteteve të tyre dhe në sfidimin e paragjyqimeve dhe stereotipave rreth të moshuarve si anëtarë pasivë të komuniteteve të tyre. Përkundrazi, përmes fushatave u theksua se të moshuarit përdorin njohuritë dhe përvojën e tyre për të rritur kohezionin social në nivel kombëtar dhe lokal, që nga ana tjetër, përmes krijimit dhe shpërndarjes së imazhit pozitiv të të moshuarve, kontribuoi në uljen e izolimit të tyre dhe motivimin e tyre të jenë më aktive dhe të marrin pozitën e tyre të ligjshme në shoqëri.
- **Avokimi me vendimmarrësit:** Në total, mbi tre vjet dhe në të pesë vendet e projektit, partnerët kishin më shumë se 750 takime me vendimmarrësit. Një arritje e dukshme në këtë fushë është pjesëmarrja e partnerëve të projektit në përgatitjen e raporteve kombëtare për Strategjinë Zbatuese Rajonale të Planit Ndërkombëtar të Veprimit të Madridit për Plakjen në të gjitha vendet e projektit. Partnerët e projektit gjithashtu morën pjesë në këshilla të ndryshme qeveritare (për shembull në Serbi ata morën pjesë në Këshillin e Qeverisë për Plakjen dhe Këshillin e Qeverisë për Solidaritetin Ndërbrezor) dhe në shkrimin e strategjive dhe planeve të ndryshme të veprimit kombëtar.



## Konferenca përfundimtare në Beograd

Konferenca përfundimtare e projektit, një ngjarje e madhe ndërkombëtare, u organizua në dhjetor të vitit 2018 në Beograd, Serbi, me ekspertë të plakjes nga shumë vende brenda dhe jashtë rajonit të projektit.

Konferenca e titulluar “Marrja e Veprimeve për Përfshirjen Sociale të të Moshuarve në Ballkanin Perëndimor” ishte aktiviteti i fundit i përbashkët në projektin trevjeçar me objektivin që të rishikojë arritjet e projektit, shkëmbimin e përvojës përmes mësimeve të nxjerra, krijimin e planeve për aktivitete në të ardhmen, si dhe fitimin e njohurive të reja dhe krijimin e partneriteteve të reja.

Përveç partnerëve të projektit nga Serbia, Shqipëria, Bosnja dhe Hercegovina, Maqedonia Veriore dhe Mali i Zi dhe përfaqësuesit e Kryqit të Kuq Austriak dhe Filantropia Sllovene në konferencë morën pjesë edhe përfaqësuesit e Delegacionit të BE-së në Beograd, Ambasadës Austriake në Beograd, Komisioneri Serb për Mbrojtjen e Barazisë, Ministria Federale Austriake e Punës, Çështjeve Sociale, Shëndetësisë dhe Mbrojtjes së Konsumatorit, Ministria Sllovene e Punës, Familjes, Çështjeve Sociale dhe Mundësive të Barabarta, HelpAge International nga Londra dhe Jordania, Age Platform Evropë, Federata Ndërkombëtare e Shoqatave të Kryqit të Kuq dhe Gjysmëhënës së Kuqe, dhe përfaqësuesi i Ministrisë së Punës, Punësimit, Veteranëve dhe Çështjeve Sociale të Serbisë.

Konferenca kishte 105 pjesëmarrës, duke përfshirë përfaqësuesit e zyrës së Ombudspersonit Provincial, Ministrisë së Arsimit, Shkencës dhe Zhvillimit Teknologjik, Qendrave për Mirëqenie Sociale, Qendrës Gerontologjike të Beogradit dhe institucioneve dhe organizatave të tjera që punojnë në plakje, si dhe vetë të moshuarit. Konferenca u akreditua nga Oda Serbe e Mbrojtjes Sociale dhe pjesëmarrësit nga Serbia që punojnë në institucionet për mbrojtje sociale patën mundësi të rrisin ekspertizën e tyre profesionale.



## Aktivitetet në nivel global

### Konferenca Ministrorë e UNECE

Koordinatorët e projektit morën pjesë në Konferencën Ministrorë për Plakjen në Lisbonë, 2017 me një prezantim posterësh mbi projektin, duke treguar shembuj të praktikës së mirë të përfshirjes sociale të të moshuarve në rajon.

# TASIOP

## Taking Action on Social Inclusion of Older people



(Photo: Mirza Dabic)

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



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.

Dukshëmëria e projektit në Konferencë u rrit edhe përmes pjesëmarrjes së Natasha Todoroviq, e ftuar nga UNECE, si paneliste në një panel diskutim mbi temën Plakja me Dinjitet, si dhe në ngjarjen speciale të organizuar nga UNFPA mbi plakjen në zonat rurale.

Konfirmim i projektit në promovimin e përfshirjes sociale të të moshuarve ishte pjesëmarrja e një vullnetareje të moshuar të Kryqit të Kuq të Serbisë, Miroslava Matiq në sesionin e 8-të të Grupit Punues të Hapur për Plakjen në Selinë e OKB-së në Nju Jork në korrik 2017. Ajo theksoi atje se gratë e moshuara kanë të njëjtat të drejta si të gjithë të tjerët dhe se këto të drejta duhet të mbrohen në praktikë, sepse për gratë e moshuara të qenit të barabarta do të thotë pjesëmarrje e plotë në të gjitha aspektet e jetës dhe kjo mund të sigurohet vetëm përmes barazisë para ligjit dhe barazisë në praktikë. Zj. Matiq u ftua gjithashtu nga Kombet e Bashkuara dhe Komiteti i OKB-së për OJQ-të për Plakje në Nju Jork për të marrë pjesë në Festimin e 28-të Vjetor të Ditës Ndërkombëtare të Personave të Moshuar në vitin 2018 dhe të flasë për të drejtat e njeriut të të moshuarve dhe nevojën për të miratuar një Konventë të Re të OKB-së mbi të Drejtat e Njeriut e të Moshuarve, si një hyrje në shënimin e përvjetorit të 70-të të Deklaratës Universale të të Drejtave të Njeriut.

Natasha Todoroviç gjithashtu dha video deklarata për Organizatën e Kombeve të Bashkuara për të shënuar 15 qershorin, Ditën e Ndërgjegjësimit ndaj Abuzimit të të Moshuarve 2017 dhe 2018: <https://youtu.be/5o6PG0--c6M>, <https://youtu.be/dcERCqS2EmM>

Në deklaratën e saj, Natasha Todoroviç theksoi se në Serbi, si në shumë vende të tjera, problemet e shkaktuara nga shkalla e lartë e papunësisë së të rinjve rrisin rrezikun e abuzimit financiar të të moshuarve. Kjo nuk ka të bëjë vetëm me vendet në tranzicion financiar, ky fenomen mund të identifikohet në çdo vend që përjeton krizë financiare - dhe është i theksuar veçanërisht që nga viti 2008.

Një arritje tjetër e projektit ishte vizita e Ekspertes së Pavarur për gëzimin e të gjitha të drejtave të njeriut nga personat e moshuar Zj. Rosa Kornfeld-Matte në Malin e Zi në prill 2018 pas ftesës së qeverisë malazeze. Para vizitës, Ekspertja e Pavarur u konsultua me Kryqin e Kuq të Serbisë për takimin me përfaqësuesit e sektorit civil duke ndjekur rekomandimet, ajo u takua me përfaqësuesit e Rrjetit Dignitas dhe Kryqit të Kuq të Malit të Zi, të cilët na ofruan mundësinë për të promovuar projektin, Rrjetin Dignitas dhe partnerin – Kryqin e Kuq të Malit të Zi. Gjatë takimit me përfaqësuesit e sektorit civil, Ekspertja e Pavarur ka diskutuar për sfidat në punën për një cilësi më të mirë të jetës së të moshuarve në Mal të Zi, si mungesa e shërbimeve dhe mbështetja për të moshuarit që jetojnë në fshatra të largëta. Gjithashtu u diskutua edhe pjesëmarrja e shoqërisë civile në sistemin e mbrojtjes sociale për të moshuarit dhe rëndësia e vullnetarizmit si modeli më efikas i shërbimit sipas kostos.

Një nga nismat e rëndësishme në projekt nuk ishte vetëm forcimi i rrjeteve të shoqërisë civile në rajon por rrjetëzimi i tyre me rrjetet relevante të organizatave të shoqërisë civile në Bashkimin Evropian. Si shembull, Kryqi i Kuq i Serbisë dhe rrjeti i HumanaS morën pjesë në fushatën 70-ditore “Plakja në Barazi”, organizuar nga Age Platform Evropë midis tetorit dhe dhjetorit 2018.

Pjesë e fushatës së organizuar nga Kryqi i Kuq i Serbisë ishte një foto-ekspozitë në Beograd që shfaqte të moshuar dhe të rinj të organizuar nga 1 tetori deri më 10 dhjetor për të promovuar imazhin pozitiv të plakjes dhe të solidaritetit ndërbrezor (vlerësohet se 3000-7000 persona në ditë e vizituan ekspozitën). Ekspozita paraqiti fotografitë e prodhuara nga një fotograf amerikan, 92 vjeçar Harvey Lloyd, që tregonte plakjen aktive si koncept. Hapja e ekspozitës paraqiti pjesëmarrjen e përfaqësuesve të Delegacionit të BE-së në Beograd, si dhe të Ambasadorit të Shteteve të Bashkuara në Beograd.



Natasha Todoroviç në Konferencën Ministrore, Lisbonë, 2017

Kryqi i Kuq i Serbisë dha deklarata për Kombet e Bashkuara për sesionet e vitit 2016, 2017 dhe 2018 të Grupit Punues të Hapur për Plakjen në temat e Diskriminimit dhe Abuzimit të Grave të Moshuara dhe Kujdesit Afatgjatë dhe Kujdesit Paliativ/Autonomisë dhe Pavarësisë. Kryqi i Kuq i Serbisë gjithashtu ka kryer studime kërkimore për të kontribuar në raportet e HelpAge International mbi këto tema në seancat që mbledhin të dhënat e hulumtimit nga 24 shtete.



Miroslava Matiq, vullnetare e Kryqit të Kuq të Serbisë në Kombet e Bashkuara, Nju Jork

Përfaqësuesit e Rrjetit HumanaS, Natasha Todoroviq dhe Nadezhda Satariq, morën pjesë në krijimin e Raportit Përcjellës mbi zbatimin e Konventës për Eliminimin e Diskriminimit ndaj Grave, duke ofruar përmbajtjen që lidhet me diskriminimin e grave të moshuara dhe duke ndihmuar në rritjen e dukshmërisë së praktikave diskriminuese me të cilat përballen gratë e moshuara në Serbi.



## Hulumtimi

Një segment shumë i rëndësishëm i projektit TASIOP ishte hulumtimi. Studime kërkimore në nivel kombëtar u zhvilluan në të gjitha vendet në përputhje me nevojat. Hulumtimi siguroi të dhënat e nevojshme për avokimin e mbështetur në dëshmi drejt përmirësimit të cilësisë së jetës së të moshuarve në Ballkanin Perëndimor.

### Serbia

#### **Përmbledhje e studimit kërkimor mbi përfshirjen sociale të të moshuarve, SeConS dhe Kryqi i Kuq i Serbisë, dhjetor 2017 - janar 2018**

Hulumtimi mbi cilësinë e jetës dhe përfshirjen sociale të të moshuarve është bërë në dhjetor 2017 dhe janar 2018 në bazë të të dhënave statistikore nga burime publike si dhe të dhënave të tjera në dispozicion, duke shqyrtuar mjetet financiare, qasjen në burime dhe shërbime, pjesëmarrjen sociale dhe rrjetet shoqërore, kohën e lirë, stilet e jetës, kulturën dhe komunikimin, cilësinë e jetës dhe perceptimin subjektiv të kënaqësisë. Aktivitetet kërkimore u kryen nga Grupi për Nisma Zhvillimore SeConS.

Objektivat e këtij hulumtimi ishin:

- Përshkrimi i situatës aktuale për të shërbyer si bazë për formulimin e argumenteve të domosdoshme në avokimin publik dhe në aktivitete konkrete avokuese
- Rekomandimet për ndryshime në ato politika publike në Serbi që në disa pjesë të tyre rrezikojnë përjashtimin social të të moshuarve
- Përcaktimi i profileve të të moshuarve të përfshirë në shoqëri dhe të përjashtuar nga shoqëria në mënyrë që të jenë në gjendje të komunikojnë më qartë faktorët e rrezikut që lidhen me përjashtimin social të kësaj popullate

Të dhënat në dispozicion tregojnë se popullata serbe është ndër më të moshuarat në botë, me trendin e plakjes intensive të popullatës që vazhdon për shkak të nivelit të ulët të lindjeve dhe të fertilitetit dhe migrimit të popullatës së re. Mosha mesatare në Serbi është 42.88 dhe indeksi i plakjes është 139.5. Në vitin 2016, popullsia e Serbisë ishte 7,058,322, ku 19% e këtij numri ishin persona mbi 65 vjeç dhe 57,5% e asaj popullate ishin gra. Duke parë mënyrën se si gratë dhe burrat e moshuar jetojnë në Serbi, mund të thuhet se statusi i tyre i përgjithshëm është i pafavorshëm në krahasim me statusin e të moshuarve në Bashkimin Evropian. Për shembull, vetëm 15% e popullatës mbi 65 vjeçare punon dhe në demonstrim të mosbalancimit gjinor, për burrat e moshuar kjo përqindje është 19.5% ndërsa për gratë e moshuara është 9.6%. Po kështu, në popullatën mbi 65 vjeç, 8% e burrave dhe 17% e grave nuk mbulohen me ndonjë formë të pensionit. Hulumtimi gjithashtu tregoi se pensionet janë pengesa kryesore e sigurisë për varfërinë dhe se pa transfertat sociale dhe pensione, për popullatën mbi 65 vjeç, rreziku i varfërisë do të ishte 82.3% (në krahasim për popullatën nën 65 vjeç ky rrezik do të ishte 48.7%). Një shifër tjetër që ilustron situatën financiare është se 73% e të gjitha amvisërive me të paktën një person mbi 65 vjeç nuk janë në gjendje të zëvendësojnë mobiliet e vjetruara të përdorura. Dhe informacioni se 20% e grave të moshuara nuk janë në gjendje të përdorin fondet e tyre në mënyrë të pavarur, tregon shpeshtësinë e abuzimit financiar, si formë më e shpeshtë e abuzimit të të moshuarve në Serbi.

Sa i përket shëndetit, në popullatën midis 65 dhe 74 vjeç, 60.1% raportojnë disa kushte kronike, por 13% e të gjithë burrave të moshuar dhe 18% e të gjitha grave të moshuara kanë raportuar se nuk ishin në gjendje të marrin trajtim ose ekzaminim mjekësor që kishin nevojë gjatë 12 muajve të kaluar për shkak të financave dhe çështjeve të transportit.

Të moshuarit përbëjnë 15% të të gjithë përfituesve të shërbimeve të mirëqenies sociale (që është nën përqindjen e tyre në popullatën e përgjithshme prej 19%) dhe shërbimi më i shpeshtë (69%) është ndihma në shtëpi, i pasuar nga shtëpitë e pleqve dhe qendrat e kujdesit ditor.

Abuzimi i të moshuarve është përjetuar nga 19.8% e personave mbi 65 vjeç, ndërsa forma më e shpeshtë është abuzimi financiar (11.5%), pasuar nga abuzimi psikologjik (7.8%) dhe abuzimi fizik (3.9%). Abuzimi seksual është akoma tabu, ku 50% e të anketuarve në hulumtim nuk pranojnë të flasin për të drejtpërdrejtë.

Sa i përket arsimit digjital, vetëm 17% e të moshuarve në Serbi kanë përdorur një kompjuter në 12 muajt para hulumtimit dhe vetëm 18% kanë përdorur internetin. Vetëm 3% kanë hyrë në internet nga një pajisje mobile.

Sa i përket transportit, derisa 83% e të moshuarve që jetojnë në zonat urbane kanë qasje në transportin publik, qasja ndaj tij varet nga afërsia e stacioneve të autobusëve. 52% e të moshuarve jetojnë brenda 500 metrave prej stacionit më të afërt të autobusit, por një e pesta jeton shumë më larg, gjë që është çështje serioze për personat me lëvizshmëri të kufizuar.

Pothuajse dy të tretat e të moshuarve (64%) jetojnë në amvisëri pa anëtarë të rinj, gjë që tregon se zhvillimi i aktiviteteve sociale dhe rrjeteve mbështetëse për këta persona është thelbësor për t'i mbajtur ata aktivë, të mbështetur në nevojat e tyre të ndryshme dhe të përfshirë në komunitetin e afërt dhe më të gjerë.

Më shumë se 5% e të moshuarve në Serbi nuk kanë askënd që të ndajnë problemet e tyre më të.

Burrat e moshuar kanë më shumë kohë të lirë se sa gratë e moshuara - 8.3 kundrejt 7.4 orë në ditë dhe derisa që kënaqshmëria e përgjithshme me cilësinë e jetës midis të moshuarve nuk dallon shumë nga popullata e re, është gjithashtu e dukshme që për burrat kënaqësia me cilësinë e jetës mbetet në të njëjtin nivel ose rritet lehtë me plakjen, për gratë e moshuara ajo zvogëlohet.

Rekomandimet kryesore të bazuara në rezultatet e hulumtimit:

- Krijimi dhe miratimi i strategjisë së re kombëtare për plakjen për të krijuar dhe bashkërenduar masat dhe aktivitetet për të përmirësuar përfshirjen sociale të burrave dhe grave të moshuara, si dhe për të përmirësuar statusin e tyre ekonomik dhe qasjen në të drejtat e njeriut.
- Rritja e portofolit të shërbimeve të mirëqenies sociale për të moshuarit ashtu që të ketë më shumë shërbime dhe të moshuarit të mbështeten më mirë në përfshirjen sociale sipas nevojave dhe preferencave të tyre (qendrat e kujdesit ditor, klubet, ndihma në shtëpi).
- Zhdukja e hendekut gjinor në pensione dhe rrezik nga varfëria. Krijimi i modeleve për të adresuar rrezikun e varfërisë midis grave të moshuara që jetojnë vetëm dhe me pensione shumë të ulëta duhet të jetë një nga prioritetet.
- Sigurimi që shërbimet online (e-qeverisja, qasja në kujdesin shëndetësor ose mirëqenia sociale) të përshtaten mirë me nevojat dhe kapacitetet e të moshuarve, përmes punës me njerëz të moshuar dhe duke testuar qasjen me një gamë të gjerë të përdoruesve të moshuar.

### Përmbledhje e rezultateve të studimit. MOSHA 2018

#### *Karakteristikat demografike të mostrës*

Në përgjithësi, 505 (51.8%) gra dhe 469 (48.2%) burra u përfshinë në anketë. Në tërësi, 493 (50.6%) pjesëmarrës ishin të moshës 60-70 vjeç; 329 (33.8%) individë ishin të moshës 71-80 vjeç; dhe 152 (15.6%) individë ishin të moshës 81 vjeç e më lartë.

#### *Kushtet socio-ekonomike*

Uji i rrjedhshëm ishte i pranishëm në 88% të shtëpive. 78% e pjesëmarrësve kanë raportuar se kanë ngrohje adekuate në shtëpitë e tyre. Energjia elektrike ishte në dispozicion në 93% të rasteve.

91% e pjesëmarrësve raportuan se kishin frigorifer dhe 89% e të moshuarve kishin televizor në shtëpi. Situata ishte gjithnjë më e keqe në zonat rurale.

Sa i përket varfërisë së vetë-perceptuar, në përgjithësi, rreth 37% e të moshuarve raportuan të jenë të varfër në krahasim me 63% të moshatarëve të tyre që nuk e perceptonin veten si të varfër. Prevalenca e varfërisë së vetë-perceptuar u rrit me moshën.

#### *Gjendja shëndetësore dhe qasja në shërbime*

Në përgjithësi, prevalenca e gjendjes së vetë-perceptuar të shëndetit të përgjithshëm të dobët ishte rreth 36%. Është më e lartë midis atyre që jetojnë në zonat rurale (46%) dhe në zonat gjysmë urbane joformale (50%) dhe rritet me moshën. Kishte dëshmi të ndërlidhjes pozitive midis shëndetit të dobët të vetë-perceptuar dhe varfërisë së vetë-perceptuar: niveli i varfërisë ishte dukshëm më i lartë midis të moshuarve që e perceptonin gjendjen e tyre shëndetësore si të dobët.

Prevalenca e të paktën një sëmundjeje ose gjendjeje kronike ishte rreth 47%. Prevalenca u rrit me moshën. Ndër ata që kishin të paktën një gjendje kronike, prevalenca e sëmundjeve kardiovaskulare ishte 65.4%; diabetit 24.6%; sëmundjeve të stomakut dhe/ose mëlçisë 31.5%; sëmundjeve kronike të mushkërive 36.5%. 41% e të moshuarve raportuan një shkallë të dëmtimit të shikimit dhe rreth 24% e të moshuarve raportuan probleme dëgjimi. Më shumë se 5% e të moshuarve raportuan të jenë të lidhur për shtrat.

Lidhur me kujdesin mjekësor, rreth 16% nuk kishin pasur mundësi për qasje në kujdesin/shërbimet mjekësore kur ishte e nevojshme. Shkalla ishte më e lartë te gratë sesa te burrat (17% kundrejt 14%) dhe në zonat joformale krahasuar me ato urbane (25% kundrejt 14%). Vështirësitë për të përballuar financiarisht trajtimin mjekësor (17.6%), largësitë e mëdha nga institucionet mjekësore (12.3%) dhe pamundësia për të marrë shërbimet mjekësore për shkak të sëmundjeve/dhimbjeve të rënda (11.4%) ishin faktorët kryesorë pengues.

24.7% e pjesëmarrësve raportuan se ata nuk mundën të marrin barnat e përshkruara, kryesisht për shkak se nuk mund t'i përballonin financiarisht. Niveli i pamundësisë për të paguar për barna ishte më i lartë në zonat rurale dhe zonat joformale (rreth 28% dhe 31% respektivisht). Duke aplikuar indeksin OBSH-5, prevalenca e përgjithshme e ndonjë problemi të shëndetit mendor në mostër ishte pothuajse 70%.

## *Pjesëmarrja sociale*

Në përgjithësi, rreth 8% e të moshuarve raportojnë se nuk kanë fare kontakt me anëtarët e familjes dhe/ose miqtë e tyre. Prevalenca ishte shumë më e lartë në mesin e personave shumë të moshuar. 33% e pjesëmarrësve raportuan se nuk takonin asnjë shok në baza ditore.

18% e pjesëmarrësve raportuan që angazhoheshin në një nga këto struktura shoqërore në shoqatat e shoqërisë civile. Shkalla e pjesëmarrjes shoqërore ishte më e lartë te burrat në krahasim me gratë (21% kundrejt 15%), dhe u zvogëlua me moshën.

Rreth 12% e burrave dhe grave të moshuara shqiptare të përfshirë në këtë studim raportuan se kishin kryer një lloj të punës vullnetare në komunitetet e tyre përkatëse gjatë 12 muajve të fundit.

Në përgjithësi, rreth 19% e pjesëmarrësve të studimit raportojnë se ofrojnë kujdes dhe kujdesen për anëtarët e tyre të familjes.

Prevalenca e përgjithshme e ndonjë lloji të aktiviteteve fizike ishte rreth 14%; shkalla ishte dukshëm më e lartë te burrat sesa te gratë (18% kundrejt 11%, respektivisht).

## Bosnja dhe Hercegovina

### **Përmbledhje e hulumtimit: Diskriminimi i personave të moshuar në qasje ndaj të drejtave dhe shërbimeve në shoqëri dhe përjashtimi i tyre social në Bosnjë dhe Hercegovinë**

Sipas rezultateve të regjistrimit të vitit 2013, përqindja e të moshuarve është 17.48% në popullsinë e përgjithshme dhe po rritet. Shkaqet kryesore të plakjes së popullatës lidhen me tranzicionin, ekonominë e zezë, politikën e pensionit të parakohshëm, normat e ulëta të lindjeve dhe migrimet masive të të rinjve nga vendi.

Hulumtimi u krye përmes intervistave të fokus grupeve dhe rezultatet e tij u grumbulluan nga 18 pika të ndryshme të mostrës të vendosura në të dy entitetet. Përveç të dhënave origjinale të marra nga 330 të anketuar mbi moshën 65 vjeç, të dhënat gjithashtu janë pasuruar me informacione të disponueshme nga studime të ndryshme dhe statistika relevante. Treguesit e vlerësimit në këtë hulumtim janë bërë sipas indeksit të cilësisë së jetës së të moshuarve. Indeksi i cilësisë së jetës është standardizuar nga Global AgeWatch sipas makro kategorive të mëposhtme: siguria e të ardhurave (pensionet, varfëria, mbrojtja sociale dhe BPV); gjendja shëndetësore (jetëgjatësia e pritshme, shëndeti fizik dhe mendor); kapacitetet personale (punësimi dhe arsimit); mjedisi i favorshëm (lidhjet sociale, siguria fizike, liritë civile dhe qasja në transportin publik).

Rezultatet e përfituara në studim tregojnë shtrirjen alarmante të marginalizimit social të të moshuarve. Kur krahasohen me vendet e tjera në rajon, treguesit e cilësisë së jetës të të moshuarve në Bosnjë dhe Hercegovinë janë të pafavorshëm dhe janë të lidhur me situatën e dobët socio-ekonomike të vendit, shprehinë shëndetësore, kushtet e banimit, faktorët mjedisorë, mbulimin e sigurimeve shëndetësore dhe cilësinë e shërbimeve shëndetësore.

Disa nga pikat kryesore përfshijnë:

27% e të moshuarve në Bosnjë dhe Hercegovinë (11.40% në Republikën Serbe dhe 15.60% në Federatën e Bosnjës dhe Hercegovinës) nuk kanë të drejtë në pensione, gjë që rrit varësinë e tyre ekonomike. Për më tepër, një numër i madh i popullatës aktualisht aktive të punës në moshën para pensionimit, ndërmjet 50 dhe 64, është i papunë dhe nuk do të kualifikohen për statusin e pensionit në të ardhmen e afërt. Afërsisht 62% e të moshuarve jetojnë në varfëri relative me vetëm 177 euro në muaj, ndërsa dy të tretat, ose 38%, janë në zonën e varfërisë absolute. Sipas të anketuarve në fokus grupe, 90% e të moshuarve besojnë se shoqëria i diskriminon ata, nuk tregojnë respekt dhe nuk i njohin kontributet dhe meritat e tyre për shoqërinë. Të ardhurat mujore të pensionistit mesatar mbulojnë vetëm 25% të shportës mesatare të konsumit dhe të paktën katër pensione mesatare nevojiten për të mbuluar kostot e jetës - kjo është shumë më poshtë mesatares në BE. Përveç kësaj, më shumë se 50% e pensionistëve mbështesin financiarisht të paktën edhe një person dhe familjet e tilla janë në pozitë shumë të pafavorshme në krahasim me të moshuarit tjerë që jetojnë në amvisëri të vetme.

Megjithatë, vetëm 8.44% e të moshuarve në Federatën e Bosnjës dhe Hercegovinës dhe 6.9% në Republikën Serbe morën ndonjë lloj ndihme sociale nga Qendrat për Mirëqenie Sociale.

Për më tepër, 3.16% e të moshuarve janë jashtë sistemit të kujdesit shëndetësor publik dhe nuk janë në gjendje të plotësojnë nevojat shëndetësore dhe të mirëqenies. Çdo person i katërt mbi 65 vjeç tha se gjendja e tyre shëndetësore është e keqe dhe çdo person i dytë mbi 70 vjeç vuan nga të paktën një sëmundje kronike. 27.1% kanë një gjendje të diagnostikuar që i kufizon ata në kryerjen e aktiviteteve të jetës së përditshme. Kur bëhet fjalë për shëndetin mendor, popullsia 65+ ka një shkallë të lartë prej 30% të çrregullimeve psikologjike dhe mendore. Për shkak të stigmës dhe turpit, të moshuarit shpesh refuzojnë të kërkojnë ndihmë profesionale. Sipas deklaratave të tyre, ata që marrin pjesë në aktivitete vullnetare ndihen më pak në depresion dhe më pak të shqetësuar.

Qytetarët e moshuar në Bosnjë dhe Hercegovinë nuk janë të përfshirë sa duhet në jetën publike. Shumë shpesh, ata nuk kanë informacion se si të angazhohen në jetën publike dhe politike në shoqëri. Pavarësisht nga dëshira e individëve që të jenë aktivë në shoqëri, ata shpesh parandalohen nga kjo, sepse shpesh nuk kanë fonde për pagesat e anëtarësimit, biletave të udhëtimit, ushqim dhe kështu me radhë.

### **Përmbledhje e hulumtimit: Nevoja për shërbime të mirëqenies sociale dhe kujdesit shëndetësor midis të moshuarve**

Republika e Maqedonisë Veriore po kalon një proces të gjatë dhe të vështirë reformash në sigurimin dhe financimin e shërbimeve shëndetësore. Mbulimi i sigurimit shëndetësor është afërsisht 100%. Anketa tregon se vetëm 1.5% e të moshuarve nuk mbulohen nga sigurimi shëndetësor. Një studim i një mostre përfaqësuese prej 1004 të moshuarve tregoi se 75.7% e të moshuarve përdorin barna të përshkruara çdo ditë, ndërsa vetëm 5.7% e të anketuarve kurrë nuk i marrin ato. Ekziston një numër i madh i të moshuarve që kanë vështirësi në blerjen e barnave.

Pavarësisht nga nevoja, një person i moshuar mund të mos jetë në gjendje të vizitojë një mjek për shkak të mungesës së burimeve të mjaftueshme financiare ose për shkak të përdorimit të metodave të tjera (popullore) të trajtimit. Qëndrimet e këqija të mjekëve ndaj të moshuarve përmenden gjithashtu si një arsye pse të moshuarit nganjëherë nuk marrin shërbimet e kujdesit shëndetësor që u nevojiten. Sidoqoftë, në përgjithësi, të moshuarit janë të kënaqur me shërbimet e institucioneve shëndetësore.

Ekziston nevojë e domosdoshme për shërbime të bazuara në shtëpi për të moshuarit për shkak të lëvizjes së tyre të zvogëluar, por gjithashtu edhe nevoja për përcjellje nga një person tjetër, që gjithmonë nuk mund të sigurohet. Shërbimet përfshijnë ndihmë emergjente, vizita të shërbimit të patronazhit me qëllim që të caktohet diagnoza me kohë dhe kontrole të rregullta, veçanërisht për të moshuarit që jetojnë vetëm.

Hulumtimi zbuloi se qasja në të drejtat dhe shërbimet e mirëqenies sociale për të moshuarit është më pak e disponueshme në zonat rurale, kryesisht për shkak të largësisë së objekteve dhe fondeve që ju nevojiten të moshuarve për të arritur te shërbimi. Gjithashtu, të moshuarit nuk janë të informuar dhe nuk i njohin burimet/institucionet dhe organizatat që u ofrojnë atyre shërbime të mbrojtjes sociale.

Sa i përket nevojës për ndihmë në shtëpi në kryerjen e aktiviteteve të përditshme, vihet re se këto nevoja rriten me moshën e personave të moshuar. Njerëzit e moshës 65 vjeçare janë më të pavarur në kryerjen e aktiviteteve të përditshme, ndryshe nga njerëzit mbi 80 vjeç, varësia e tyre nga ndihma është shumë më e madhe. Në praktikën e përditshme, njerëzit më të moshuar shpesh marrin ndihmë në kryerjen e aktiviteteve të përditshme nga familja e tyre, bashkëshortët dhe fëmijët e tyre.

Hulumtimi tregon se të moshuarit tregojnë interes në përdorimin e të gjitha shërbimeve të ofruara nga qendra e kujdesit në shtëpi: shërbimet e fizioterapisë, kujdesit gjatë sëmundjes, përcjellje për vizita mjekësore në spital, asistencë në marrjen e terapisë së përshkruar (në aspektin e sigurimit që barnat e duhura të merren me kohë). Shërbimet e tjera në shtëpi përfshijnë mirëmbajtjen e higjienës personale, higjienën e rrobave dhe të banesës, shpërndarjen e ushqimit të gatshëm në shtëpi, asistencën me blerjet për sende ushqimore dhe barna. Këto shërbime janë të nevojshme si në zonat rurale ashtu edhe urbane, por shumë më tepër në zonat rurale dhe të largëta, sepse burimet janë shumë më të rralla. Mbetet përgjegjësi dhe sfidë e shtetit të ndërmarrë masa dhe aktivitete për krijimin e kushteve për zhvillimin e formave jo-institucionale për mbrojtjen sociale të të moshuarve në nivel lokal.

### **Përmbledhje e hulumtimit: Pozita e personave të moshuar në Mal të Zi dhe kënaqësia e tyre me shërbimet mbështetëse ekzistuese**

Hulumtimi u krye në formën e intervistave të drejtpërdrejta në tri rajone malazeze (9 komuna): 24.8% në rajonin jugor (komunat: Budva, Herceg Novi dhe Bar), 43.9% në rajonin qendror (komunat: Podgoricë dhe Nikshiq) dhe 31.3% në rajonin verior (komunat: Kollashin, Bijelo Polje, Plavë dhe Pluzhine). Mostra mbuloi gjithsej 900 të anketuar (shumica e të anketuarve janë mbi 65 vjeç), prej të cilëve 600 u përzgjedhën rastësisht, dhe 300 prej tyre nga baza e të dhënave të përfituesve të shërbimeve sociale, komuniteti dhe kujdestarët mbështetës. Grupet e fokusit u realizuan edhe në tri komuna nga tre rajone (Bijelo Polje, Nikshiq dhe Bar) midis përfaqësuesve të institucioneve relevante, vetëqeverisjeve lokale dhe sektorit të OJQ-ve.

Pyetësi i përdorur gjatë hulumtimit përmbante 53 pyetje, të ndara në 5 seksionet e mëposhtme: Kujdesi shëndetësor; Kushtet e jetës së të moshuarve; Mbrojtja sociale; Jeta shoqërore dhe aktivitetet sociale të të moshuarve; Karakteristikat socio-demografike të të anketuarve. Gjetjet kryesore janë si më poshtë:

#### *Ekzaminimi i të moshuarve:*

- Ndërsa hulumtimi tregoi se ka dallime të mëdha në kushtet e jetesës të kategorive të ndryshme të të moshuarve në Mal të Zi, shërbime të ndryshme mbështetëse duhet të zhvillohen në përputhje me nevojat e tyre.
- Kategoritë e prekshme të personave të moshuar kanë nevojë të madhe për mbështetje humanitare/financiare, prandaj, përveç alokimeve më të mëdha financiare nga sektori publik, në përgjigje të nevojave të tyre, është e dëshirueshme të përfshihet sektori privat, duke siguruar mbështetje financiare për nisma të ndryshme humanitare.
- Personat e moshuar socialisht të prekshëm janë gjithashtu me shëndet të dobët, një përqindje e madhe jeton vetëm dhe e gjithë kjo ndikon negativisht në aftësinë e tyre për të funksionuar në mënyrë të pavarur. Në këtë kuptim, është e nevojshme të ofrohen shërbime shtesë mbështetëse në shtëpi.
- Të moshuarit në Mal të Zi nuk janë mjaft të njohur me shërbimet mbështetëse në dispozicion, kështu që duhet të bëhet punë për promovimin e tyre.
- Të moshuarit janë të përfshirë në shoqata ose organizata ekzistuese në një përqindje të vogël, kështu që ata duhet të informohen për mënyrën e punës së tyre dhe aktivitetet që kryhen në mënyrë që ata të marrin pjesë, gjë që do të kontribuonte në cilësinë e jetës së tyre shoqërore, si dhe plakjen më aktive dhe më të shëndetshme.

#### *Hulumtimi i organizatave dhe institucioneve relevante:*

- Një nga rekomandimet kryesore është krijimi i një baze të dhënash të vetme me të gjithë informacionin e nevojshëm për të moshuarit, si për zonat urbane ashtu edhe për ato rurale.
- Është e nevojshme të miratohen plane veprimi realiste dhe të sigurohet zbatimi i tyre i rregullt.
- Bashkëpunimi ndërmjet aktorëve të ndryshëm në sektorin publik duhet të përmirësohet, kështu që mos të ketë mbivendosje dhe dublikime sa i përket financimit.
- Duhet të rriten kapacitetet e shërbimeve të kujdestarëve për të moshuar dhe të organizohen kuzhina popullore për të moshuarit.

## Mësimet e nxjerra nga projektet e përfshirjes sociale me bazë në komunitet

Një nga aktivitetet kyçe në projekt, veçanërisht me qëllim të identifikimit të modeleve efikase dhe të qëndrueshme për përfshirjen sociale të personave të moshuar në nivel komuniteti, ishte mbështetja për iniciativat e nivelit lokal me bazë komuniteti për përfshirjen sociale të personave të moshuar. Janë dërguar 105 propozime projektesh nga aktorët e shoqërisë civile dhe 62 projekte në pesë vende u mbështetën përfundimisht përmes granteve të vogla. Qëllimi i këtyre projekteve ishte të krijoheshin modele për përfshirjen e të moshuarve në komunitetet dhe shoqërinë e tyre, me pjesëmarrjen aktive të vetë të moshuarve. Gjithashtu, qëllimi ishte që të arrihen organizata të vogla, me bazë lokale, në shumë raste të drejtuara nga të moshuarit. Këto organizata zakonisht nuk kanë kapacitet për të aplikuar për projekte të BE-së, kështu që kjo ishte një mundësi për ta për të mësuar të gjithë ciklin e projektit (aplikimi, menaxhimi, menaxhimi financiar, përjashtimi nga TVSH-ja, raporti narrativ dhe financiar). Periudha e zbatimit ishte dhjetë muaj, me buxhet modest - jo më shumë se 5,000 euro - me qëllim që të tregojë se mjetet modeste mund të prodhojnë rezultate të prekshme, duke çuar në mundësinë që këto projekte të përsëriten në komunitete të tjera me mbështetje lokale. Elemente të rëndësishme të propozimeve që u pranuan ishin: potenciali i tyre për të mbështetur të moshuarit në aktivitete dhe nisma shoqërore përfshirëse; potenciali i tyre për të rritur sigurinë financiare të personave të moshuar; elementet e bashkëpunimit dhe mbështetjes ndërbrezore (të tilla si bartja e aftësive dhe njohurive në të dy drejtimet); potenciali për të rritur përfshirjen numerike të të moshuarve; potenciali për të arritur te të moshuarit nga zonat gjeografikisht të largëta ose nga komunitete të margjinalizuara (siç janë komunitetet rome); potenciali për të ruajtur trashëgiminë kulturore (duke pasur parasysh se viti 2018 ishte viti evropian i trashëgimisë kulturore); potenciali për të inkurajuar shprehjen kreative të të moshuarve; dhënia e prioritetit zgjidhjeve ekologjike; potenciali për përsëritje të këtyre aktiviteteve në komunitetet e tjera anembanë rajonit me investime minimale.

Disa nga mësimet e nxjerra përmes zbatimit dhe analizës së këtyre projekteve të vogla janë me rëndësi të vlefshme pasi ato mund të jenë shumë të dobishme në iniciativat e ngjashme të ardhme në lidhje me përfshirjen sociale të të moshuarve, punën e aktivistëve në nivel lokal dhe organizatave të vogla, me të moshuarit aktivë.

Mësimi kryesor i nxjerrë përmes zbatimit të projekteve është se ajo që është e rëndësishme për suksesin e këtyre projekteve dhe iniciativave nuk është shuma e financimit në buxhet, por motivimi dhe objektivat e përcaktuara mirë, duke përfshirë njohjen e nevojave të komunitetit dhe krijimin e një plani të qartë me objektiva të përcaktuara mirë. Pronësia e projektit mund të jetë një faktor vendimtar për personat që përgatitin dhe zbatojnë projektin duke qenë shumë më të suksesshëm nëse ata e perceptojnë atë si diçka të rëndësishme për ta dhe për komunitetin e tyre. Një mësim tjetër i rëndësishëm është se projektet e suksesshme shpesh kanë një element të theksuar të inovacionit social.

Zbatimi tregoi se organizatat që zbatojnë nën-grantet në të njëjtin vend, të mbledhura së bashku përmes takimeve të organizuara nga koordinatori i projektit të vendit, tentonin të ndanin në mënyrë spontane përvojat, burimet (siç janë vendet për punëtori) dhe aftësitë. Edhe pse nuk kishte asnjë kërkesë formale për këto organizata për të bashkëpunuar në projektet e tyre, raste të tilla ndodhën në disa raste dhe në përgjithësi kapacitetet e tyre u përmirësuan nëpërmjet bashkëpunimit. Përveç kësaj, një numër i konsiderueshëm i këtyre organizatave shprehën interesim për t'u bashkuar zyrtarisht me rrjetet e tyre kombëtare të organizatave të shoqërisë civile duke njohur mundësitë për zhvillim dhe rritjen e kapaciteteve për avokim.

Gjithashtu duhet të theksohet se zbatimi i këtyre projekteve të vogla përfshiu organizatat që i qasen çështjeve të përfshirjes së plakjes dhe përfshirjes sociale të të moshuarve nga kënde të ndryshme. Disa nga këto organizata nuk merren kryesisht me të moshuar, por janë të përqendruara në të drejtat e njeriut, të drejtat e grave, apo edhe ekologji. Përfshirja e tyre solli perspektiva të reja në çështjen e përfshirjes

sociale të të moshuarve, adresoi disa nga kategoritë specifike - si gratë e moshuara në amvisëri të vetme në zonat rurale dhe të largëta - dhe u mundësoi të moshuarve të marrin pjesë në komunitetet e tyre përmes aktiviteteve interesante, si vullnetarizmi për punën ekologjike. Ky është një përkujtues se plakja nuk duhet të shihet ekskluzivisht në kontekstin e shërbimeve të kujdesit shëndetësor dhe të mirëqenies sociale dhe të pensioneve. Zbatimi i këtyre projekteve tregoi natyrën heterogjene të plakjes dhe moshës së vjetër, duke sfiduar me sukses stereotipat ekzistues të moshës.

Buxhetet e vogla që u janë dhënë organizatave për punën e tyre ndihmuan në mbajtjen e projekteve krijuese dhe rezultatet e arritura do t'u demonstrojnë donatorëve në të ardhmen se projekte të tilla janë të vlefshme për komunitetin pasi kostoja e tyre është e ulët dhe rezultatet janë të dukshme. Në minimum, dukshmëria e organizatave zbatuese në komunitetet e tyre - si dhe në nivel kombëtar - u rrit së bashku me rritjen e dukshmërisë së të moshuarve dhe çështjeve me rëndësi për ta. Projektet demonstrojnë se komunitetet mund dhe krijohen në bazë të përkatësisë dhe jo vetëm në bazë të moshës. Po aq e rëndësishme është, ndërkohë që disa projekte kanë punuar në zgjerimin e njohurive dhe shkathtësive të të moshuarve - përmes edukimit, shkëmbimit ndërbrezor, etj. - që të tjerët ishin shumë të suksesshëm në demonstrimin e kontributeve që të moshuarit ua bëjnë familjeve, komuniteteve dhe shoqërisë. Si një nga paragjykimet më të përhapura në lidhje me të moshuarit është se ata janë barrë për burimet e shoqërisë, është thelbësore të theksohet se në realitet ata kontribuojnë në shumë nivele dhe në mënyra shumë të rëndësishme.

Megjithatë jetojmë në epokën e komunikimit dhe medias, suksesi i një projekti në masë të madhe mund të varet nga mediat. Përmes mediave ne komunikojmë me publikun, me institucionet, me donatorët, me vullnetarët, me përfituesit si dhe përfituesit e mundshëm. Nëpërmjet mediave, ne krijojmë perceptimin e plakjes dhe moshës së vjetër. Duhet të mos harrohet se media kërkon histori dhe se lajmet kanë më shumë gjasa të jenë interesante për ta nëse ato mund të paraqiten si të tilla.

Një mësim nga puna me mediat është se puna me ta është çështje komplekse, e nevojshme për suksesin dhe qëndrueshmërinë e punës, por plot me detaje të rëndësishme që përcaktojnë efektivitetin e komunikimit me publikun. Është gjithmonë e rëndësishme të mbahet parasysh se mediat dhe gazetarët kërkojnë lajme që janë të reja dhe dramatike ashtu që ato mund të paraqiten si lajme. Çështjet e komplikuar me shumë nuanca dhe nivele kanë gjasa të ngjeshën në mesazhe më të thjeshta sapo ato të botohen ose të paraqiten në mediat elektronike, prandaj është e rëndësishme të jeni të vetëdijshëm për këtë dhe të keni kontroll mbi mesazhin që do t'i dërgohet publikut në këtë mënyrë. Për t'u siguruar që audienca të dëgjojë atë çfarë doni t'i thoni në vend të asaj që gazetarët mendojnë se do të jetë interpretimi më i mirë, është shumë e dobishme që të ketë marrëdhënie të vazhdueshme dhe të qëndrueshme me ta. Ndjekja e interesimeve dhe stilit të raportimit të shtëpive të caktuara mediatike dhe gazetarëve të veçantë, pastaj puna me ta me kalimin e kohës për t'u njohur ata me çështjet në të cilat përqendrohet puna juaj do t'i ndihmojë ata të kuptojnë temën dhe të kuptojnë mundësitë që ofron. Në mënyrë tipike, gazetarët do të përparojnë nga dëshira për t'u përqendruar në lajmet rreth të moshuarve që jetojnë të braktisur, në varfëri dhe me shëndet të dobët në të kuptuar se mosha më e vjetër është konstruktive shoqërore, që të moshuarit janë grupi më i larmishëm në shoqëri dhe se raportimi mbi plakjen aktive dhe kontributet që të moshuarit i bëjnë shoqërisë janë lajme më origjinale dhe më interesante. Natyrisht, bashkëpunimi me gazetarët në mënyrë efektive nënkupton edhe sigurimin se informacioni që ata marrin është i bazuar në prova të verifikueshme, por gjithashtu se mesazhi është i qartë, i lehtë për t'u transmetuar dhe i fuqishëm në mënyrë që të kapë vëmendjen e publikut më të gjerë.

## Çështje të veçanta të adresuara përmes zbatimit të projekteve lokale në shkallë të vogël

Organizatave që zbatojnë mikroprojekte, identifikuan dhe trajtuan një numër çështjesh të veçanta që ndikojnë në përfshirjen sociale të të moshuarve, duke demonstruar në të njëjtën kohë pikat e forta të angazhimit me komunitetin, duke ndërtuar partneritete lokale dhe duke kërkuar krijimin e marrëdhënieve të mira dhe afatgjata me profesionistët e medias. Disa nga mësimet e tyre të nxjerra përfshijnë:

**Aktorët lokal dhe rrjetëzimi:** Ndërtimi i partneriteteve lokale me aktorët relevantë në komunitet (institucionet shëndetësore dhe sociale, shkollat, organizatat e shoqërisë civile, institucionet kulturore etj.) është thelbësor për nismat e suksesshme të këtij lloji dhe kjo përfshin rëndësinë e lidhjes me qeverisjen lokale. Edhe në rastet kur qeverisja lokale nuk mund të sigurojë menjëherë fonde shtesë për projektin ose iniciativën, ia vlen të informohen në detaje mbi aktivitetet, qëllimet, partnerët dhe perspektivën e ardhshme të nismës. Nga njëra anë, kjo është një mënyrë për të marrë potencialisht financime të ardhshme, veçanërisht nëse rezultatet e projekteve tregojnë përfitime të prekshme për komunitetin - duke përfshirë kursimet në buxhetin lokal - por gjithashtu mund të prodhojnë të gjitha llojet e mbështetjes që nuk janë rreptësisht financiare, por mund të kontribuojë ndjeshëm në cilësinë ose qëndrueshmërinë e punës. Format e tilla të mbështetjes mund të përfshijnë dhënie të objekteve falas ose transportit për ngjarje të ndryshme në projekt, por gjithashtu njohjen e aktiviteteve dhe rezultateve të projektit. Njohja me ekspertizën dhe aftësitë e demonstruara në projekt e bën administratën lokale më shumë gjasa të shohë organizatën e shoqërisë civile si një partner të dëshirueshëm në aktivitetet e ardhshme që lidhen me përfshirjen sociale të të moshuarve. Përderisa qeverisjet vendore gjithashtu aplikojnë për fonde nga burime të ndryshme kombëtare dhe ndërkombëtare, të kesh një organizatë të besueshme për të vepruar si burim i provuar i ekspertizës është shumë e vlefshme. Të kesh një projekt të suksesshëm në komunitet dhe të sigurohesh që komuniteti i njeh sukseset e tij është një parakusht për kohezionin e përmirësuar social dhe zhvillimin e komunitetit pasi “asgjë nuk ka sukses si sukcesi”.

**Diversiteti i partneritetit:** Zbatimi i këtyre projekteve të vogla tregoi se nuk ka kufizime për partneritet me organizata me fokus primar të ndryshëm dhe nivel të ndryshëm të funksionimit. Ekziston një diversitet i madh organizatash që punojnë në aspekte të ndryshme të përfshirjes për grupe të ndryshme dhe partneriteti me organizata me fokus të ngjashëm por jo identik është një mënyrë e mirë për të shumëfishuar burimet, për të arritur një publik më të gjerë dhe për të intensifikuar mesazhin tuaj. Përfshirja sociale e të moshuarve ka shumë elemente, pasi që përfshin ndërthurjen e shëndetit, të drejtave të njeriut, të të mësuarit, gjinisë, mirëqenies sociale dhe koncepteve të tjera dhe si e tillë është një temë me lidhje natyrore me shumë grupe të ndryshme të popullatës. Partneriteti me organizatat e përqendruara te personat me aftësi të kufizuara ose te gratë mund të prodhojë shumë efekte pozitive sikurse partneriteti me organizatat që përqendrohen në punën me fëmijët mund të prodhojnë ide dhe koncepte interesante për shkëmbimin dhe bashkëpunimin ndërbrezor. Solidariteti ndërbrezor është agjent i fuqishëm i kohezionit social dhe disa nga projektet lokale të zbatuara nën ombrellën e projektit TASIOP kanë raportuar rezultate të shkëlqyera në bashkimin e të moshuarve me adoleshentët në shumë kontekste të ndryshme, nga klubet e debatit deri te shkëmbimi i shkathtësive dhe njohurive praktike. Nga ana tjetër, partneriteti me organizata me fokus të veçantë ndihmon në nxjerrjen në pah të çështjeve të rëndësishme për të moshuarit që përndryshe mund të anashkalohen: komponenti gjinor i plakjes nga njëra anë apo çështjet e qasjes që mund të ndikojnë në një pjesë të brezit së vjetër që vjen në fokus kur punohet krahas organizatave që u japin përparësi personave me aftësi të kufizuara.

**Puna me grupet e veçanta të të moshuarve:** Është gjithashtu e rëndësishme të kihet parasysh se puna për përfshirjen sociale të të moshuarve nga grupe të veçanta në shoqëri mbart me vete sfida të veçanta. Të moshuarit janë popullatë shumë heterogjene, me më shumë diversitet në vetvete sesa çdo grup tjetër i moshave. Për shembull, personat e moshuar romë në përgjithësi nuk fokusohen si grup specifik as nga organizatat që punojnë me romët as nga organizatat që punojnë me të moshuarit. Ky projekt ndihmoi në fokusimin e çështjeve të tyre. Puna për përfshirjen sociale me romët e moshuar është çështje më

komplekse për shkak të një sërë sfidash dhe dobësish që lidhen me këtë popullatë. Në të gjithë rajonin, romët në përgjithësi kanë një jetëgjatësi më të ulët dhe një cilësi më të ulët të jetës, ndërsa përfshirja e tyre sociale është në një nivel përgjithësisht më të ulët në krahasim me atë të bashkëmoshatarëve të tyre. Një mënyrë për të trajtuar këtë çështje është sigurisht të shkohet në programe dhe nisma më të larmishme për përfshirjen sociale ku njihen dhe planifikohen nevoja të ndryshme të grupeve të ndryshme në popullatën e moshuar. Kjo do të rrisë diversitetin dhe do të ruajë më shumë trashëgimi kulturore të këtij rajoni.

**Zonat e largëta dhe rurale:** Në zonat e largëta dhe rurale, theks i veçantë është çështja e qasjes në shërbime të kujdesit shëndetësor dhe të mirëqenies sociale për të moshuarit për shkak të faktorëve të ndryshëm si dendësia e ulët e popullatës, largësia, ekzistimi i transportit publik, kushtet e motit etj. Projektet e zbatuara në fusha të tilla kontribuan në ngritjen e vetëdijes në nivel lokal, rajonal dhe kombëtar për këto çështje, por gjithashtu ndihmuan që këto shërbime të bëheshin më të arritshme në fushat ku u zbatuan projektet. Promovimi i grupeve të vetë-ndihmës dhe formave të tjera të vetë-organizimit dhe mbështetjes të moshuarit në të gjitha komunitetet, sigurojnë që të moshuarit që jetojnë në amvisëri të vetme ose me një bashkëshort të moshuar, pa të afërm të ngushtë, të janë pjesë e një grupi që komunikon – dhe takohet - rregullisht. Pasi kjo kontribuon ndjeshëm në rritjen e përfshirjes sociale dhe zvogëlon rrezikun e vetmisë dhe depresionit në mënyrë që të mund të sigurojë që personat të cilët kanë nevojë për ndihmë urgjente ose më komplekse mjekësore janë më të lidhur me ofruesit e kujdesit shëndetësor. Të moshuarit gjithashtu fuqizohen dhe bëhen më aktivë nëpërmjet këtyre iniciativave. Sigurimi që grupet e vetë-ndihmës për të moshuarit të mbajnë kontakte të rregullta me personelin shëndetësor që mund të lajmërohen në rastet kur njëri nga anëtarët është i paarritshëm, është një rrjet sigurie shumë i nevojshëm për anëtarët më të prekshëm dhe të izoluar.

**Kujdestarët joformalë:** Një çështje tjetër e ngritur është se sa e rëndësishme është të sigurohet njohja e punës së bërë nga kujdestarët joformalë dhe të identifikohen mënyrat më të mira për t'i mbështetur ata në punën e tyre. Kujdestarët joformalë bëjnë një punë shumë të vështirë dhe është e rëndësishme që përveç kujdesit për të tjerët, edhe ata kujdesen për veten. Nevoja për shërbime jo-institucionale për të moshuarit është më e madhe se kapacitetet e ofruesve të shërbimeve publike kudo, madje edhe në zonat urbane në rajon dhe për këtë arsye kujdestarët joformalë janë një element thelbësor në jetën e njerëzve të moshuar që shërbejnë jo vetëm për t'i mbështetur ata në përfshirje më të mirë në komunitetet e tyre, por në ruajtjen e dinjitetit të tyre në moshën më të vjetër dhe përmbushjen e shumë nevojave themelore. Është e qartë, megjithatë, se puna e kujdestarëve joformalë pothuajse përgjithësisht është pak e njohur me të dhëna të pakta në lidhje me përfitimet e saj për familjet dhe komunitetet, si dhe kursimet për shoqërinë në përgjithësi dhe si rezultat, shumë kujdestarë joformalë janë të privuar nga çdo lloj mbështetjeje. Krijimi i kurrikulave të trajnimit dhe ofrimi i trajnimeve të rregullta për kujdestarët joformalë (anëtarët e familjes, të afërmit, fqinjët) është një hap i mirë i parë dhe organizimi i mbështetjes së mëtejshme, si grupet e vetë-ndihmës dhe forumet, dhe ofrimi i shërbimeve afatgjata do të jep mbështetje shtesë drejt uljes së stresit që kujdestarët joformalë e përjetojnë, duke rritur cilësinë e shërbimeve që ofrojnë dhe duke zvogëluar rrezikun nga lëndimet si për ata ashtu edhe për të moshuarit që i mbështesin. Krijimi i projekteve që do të përqendroheshin te kujdestarët joformalë, duke u ofruar atyre trajnim, mundësi për ngritjen e kapaciteteve dhe shërbime të ndryshme do të ishte shumë i dobishëm në të ardhmen.

**Bashkëpunimi dhe shkëmbimi ndërbrezor:** Përfshirja sociale e të moshuarve varet nga marrëdhëniet me brezat e tjerë. Projektet e realizuara treguan se promovimi i solidaritetit ndërbrezor është thelbësor në zhvillimin e një shoqërie të barabartë, në të cilën të gjithë brezat do të kenë mundësi të barabarta dhe shkëmbimi midis brezave do të sigurojë që askush të mos mbetet prapa. Sidoqoftë, sigurimi i aktiviteteve të vazhdueshme dhe të frytshme me përfshirje të barabartë të përfaqësuesve të brezave të vjetër dhe të rinj kërkon paraprakisht planifikim të kujdesshëm. Është veçanërisht e rëndësishme të sigurohet motivim i vazhdueshëm i përfaqësuesve të fëmijëve/ adoleshentëve dhe në këtë drejtim,

një nga mënyrat e dukshme është partneriteti me shkollat në komunitet. Përsëri, shkollat kanë më shumë gjasa të marrin pjesë në partneritete të tilla nëse është e qartë se cilat përfitime nga aktivitetet e planifikuara janë për fëmijët, për të moshuarit, për mësuesit, si dhe për vetë shkollat. Kjo kërkon njohjen e prioriteteve që shkollat kanë në punën e tyre, si dhe fleksibilitetin dhe përpjekjet e investuara në krijimin e kalendarit të përbashkët të ngjarjeve me shkollat partnere.

**Përfshirja digjitale:** Në epokën e zhvillimit të shpejtë të teknologjive digjitale dhe të informacionit dhe rritjes së qasjes së shërbimeve dhe përmbajtjeve të ndryshme nëpërmjet mjeteve digjitale, ka mënyra të reja dhe më të lehta për të moshuarit që të kenë qasje në to por ka edhe rrezik për disa të moshuar për t'u shkëputur dhe përjashtuar plotësisht nga shërbimet dhe shoqëria. Nëpërmjet projekteve të zbatuara është demonstruar se për shumë të moshuar mësimi për të përdorur kompjuterë, tableta, telefona të mençur dhe internet, është një aftësi shumë e dëshirueshme dhe ky është një aktivitet që mund të kombinojë bashkëpunimin ndërbrezor dhe shkëmbimin me të mësuarit gjatë gjithë jetës. Organizimi i punëtorive të përbashkëta për të moshuarit dhe brezat e rinj, ku aftësitë informative janë në qendër të vëmendjes, është një mënyrë e mirë për të siguruar bashkëpunim dhe bartje të aftësive. Në të njëjtën kohë, u tregua se për të moshuarit, mjedisi mësimor ka një efekt shumë pozitiv psikologjik. Në kontekstin ku shkathtësitë informative të të mësuarit ishin pjesë e një procesi të strukturuar arsimor që përfshin instruktorë të trajnuar, të moshuarit treguan jo vetëm interesim të madh për të mësuar – dhe për të ndihmuar të tjerët të mësojnë, për shembull përmes krijimit të një udhëzuesi me shkrim për të moshuarit tjerë në njërin nga projektet por edhe konfirmoi se për ta ky ishte një mjedis pozitiv dhe frymëzues që kontribuoi në rritjen e kontakteve dhe aktivitetit të tyre shoqëror. Duke pasur parasysh se të moshuarit shpesh përballen me humbje personale (miqtë, bashkëshortët etj.), kjo është një mënyrë për të krijuar dhe mbajtur kontakte të reja sociale. Ekziston një paragjykim për të moshuarit që nuk janë në gjendje ose nuk duan të mësojnë. Këto projekte treguan se ata jo vetëm që janë në gjendje dhe të gatshëm, por gjithashtu janë shumë të motivuar për të absorbuar njohuri dhe shkathtësi të reja dhe t'i kalojnë ato të moshatarët e tyre. Një gjë e fundit që duhet pasur parasysh këtu është se për “kurset kompjuterike” ka një ndryshim shumë vendimtar në atë nëse ata mund të kanë vijim pa pagesë ose nëse ka një pagesë të bashkangjitur. Serish dhe përsëri u konfirmua se të moshuarit janë shumë të motivuar për të mësuar dhe zgjeruar njohuritë dhe shkathtësitë e tyre, se përvojat e të nxëniet kanë efekt pozitiv në aktivitetin e tyre shoqëror dhe përfshirjen, por nëse duhet të paguajnë për ligjëratat/ punëtorit është mjaft shpesh pengesë që shumë prej tyre nuk janë në gjendje të kalojnë. Për shumë të moshuar në rajon situata me të ardhura është e tillë që ata shpesh janë të detyruar të zgjedhin ndërmjet ushqimit të mjaftueshëm dhe të kenë qasje në jetën kulturore dhe shoqërore.

Nëpërmjet disa projekteve, të moshuarit prodhuan sende dekorative dhe suvenire, dhe këta janë hapa fillestarë drejt iniciativave të sipërmarrjes sociale që mund të çojnë në siguri më të mirë financiare në moshën më të vjetër. Meqenëse varfëria është një nga treguesit kryesorë të përjashtimit social, iniciativa të tilla nxisin përfshirjen sociale të të moshuarve dhe çojnë në ruajtjen e dinjitetit të tyre.

## **Planet e ardhshme**

Avokimi i vazhdueshëm për një përfshirje më të mirë sociale të të moshuarve në Ballkanin Perëndimor nëpërmjet forcimit të organizatave të shoqërisë civile dhe, më e rëndësishmja, përmes fuqizimit të grave dhe burrave të moshuar që të jenë anëtarë të barabartë dhe aktivë të shoqërisë. Tri vitet e zbatimit të projektit treguan se ka shumë boshllëqe që duhet të adresohen dhe tema që duhet adresuar nga rrjetet në rajon. Një temë shumë e rëndësishme është solidarizimi ndërbrezor, sepse nevoja për të zhvilluar atë shumë më tepër ka qenë e qartë gjatë zbatimit të projektit. Shkëmbimi ndërbrezor është një element i rëndësishëm i kohezionit social, por shpesh keqkuptohet si një koncept. Tema tjetër e rëndësishme është mbështetja për kujdestarët joformalë, kontributi i të cilëve është pak i njohur në rajon dhe ka anëmbanë mungesë në shërbimet e mbështetjes, edukimit dhe parandalimit të sindromës së lodhjes, duke lënë kujdestarët joformalë të ballafaqohen vetë. Shërbime të tilla si shërbimi i pushimit, grupet

e vetë-ndihmës dhe arsimit, me ndihmën e shoqërisë civile do të ndihmonin shumë për të mbështetur këtë popullatë që ofron kontribut thelbësor, por ende të padukshëm në shoqëri. Një temë tjetër me rëndësi të madhe që nuk njihet sa duhet është demenca, si dhe të drejtat e njeriut të moshuarve me diagnozë të demencës. Nuk duhet harruar as përfshirja digjitale e të moshuarve - në epokën e zhvillimit të shpejtë të teknologjive digjitale dhe informative, disa të moshuar janë në rrezik të përjashtohen nga shërbimet dhe të drejtat e njeriut.

Kjo hapë mundësi për bashkëpunim midis rrjeteve kombëtare dhe për ndërtimin e sinergjive dhe kapaciteteve plotësuese të këtyre rrjeteve në mënyrë që të rritet më tej niveli i cilësisë dhe efektivitetit të avokimit për dhe me të moshuarit në rajon. Ky avokim do të ketë dy qëllime kryesore: njëri është që të motivojë të moshuarit që të bëhen anëtarë aktivë të shoqërisë dhe të avokojnë tema të rëndësishme për ta. E dyta është avokimi në emër të atyre që varen funksionalisht ose jetojnë në varfëri, në mënyrë që të sigurojnë që plakja me dinjitet të jetë detyrim për shoqërinë. Kjo është mënyra e vetme për të ndërtuar "Shoqëri për të gjitha moshat".

## Përmbledhjet e mikroprojekteve - Serbia

Në Serbi, nga 25 aplikacione, 12 projekte u zgjodhën për mbështetje.

### AMITY (MIQËSIA)

#### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: “Mbështetja e përfshirjes sociale të qytetarëve të moshuar të Novi Beogradit “*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna e Beogradit, Novi Beograd*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Konteksti:Në fillim të vitit 2017, komuna e qytetit të Novi Beogradit hapi një qendër për kujdesin për të moshuarit, fëmijët dhe personat me aftësi të kufizuara, me vetëm një punonjës, në të cilin përmbajtja nuk ishte dizajnuar ende. Në të njëjtin vit, Amity kreu hulumtimin mbi nevojat e familjeve të moshuara në Novi Beograd, i cili tregonte se cilat ishin problemet kryesore të atyre njerëzve dhe se si mund të lehtësoheshin ato.*
- *Buxheti total i projektit: 4.698,84 Euro*

#### Grupi i synuar

Të moshuarit që jetojnë në amvisëritë e moshuara në Novi Beograd, që jetojnë vetëm, dhe nxënësit e shkollave fillore të moshave 10 dhe 12 vjeç nga Novi Beograd, të cilët rriten në familje pa gjyshe dhe gjyshër.

#### Problemi që projekti e adreson

Projekti ka të bëjë me disa nga nevojat kryesore të të moshuarve nga amvisëritë e moshuara në Novi Beograd të identifikuar gjatë hulumtimit në 2017: nevojitet një shërbim i specializuar këshillimi për personat e moshuar, ku ata mund të informohen për të gjitha gjërat e rëndësishme për ta në një vend; një mbështetje këshillimore për kujdestarët joformalë të të moshuarve, qofshin ata vetë personat më të moshuar ose qofshin ata persona nën moshën 65 vjeç; duke reduktuar hendekun ndërmjet gjeneratave, pasi madje 73% e të moshuarve thonë se të moshuarit janë viktima të diskriminimit.

#### Objektivat e projektit

Objekti i përgjithshëm i projektit është të kontribuojë në rritjen e përfshirjes sociale të personave të moshuar nga amvisëritë e moshuara në Novi Beograd në jetën e komunitetit lokal.

Objektivat specifike janë:

1. Zvogëlimi i hendekut ndërmjet gjeneratave të nxënësve në klasën e katërt të shkollave fillore dhe gjeneratave 65+ nga amvisëritë e moshuara të Novi Beogradit përmes zbatimit të punëtorive që do të kontribuojnë në mirëkuptim dhe pranimin midis gjeneratave, duke zvogëluar stereotipat dhe paragjykimet ndaj të moshuarve.
2. Rritja e cilësisë së jetës së të moshuarve, të cilët kanë probleme dhe sfida që do të jenë më të lehta për tu përballuar pas mbështetjes këshillimore-edukative dhe terapeutike të profesionistëve në fushën e kujdesit social, familjar-ligjor dhe shëndetësor.

#### Aktivitetet kryesore

30 punëtori “Takime të Gjeneratave”, ku morën pjesë 95 fëmijë, të rinj dhe të moshuar. Nëpërmjet aktiviteteve të përbashkëta të strukturuar, pjesëmarrësit përmirësuan mirëkuptimin dhe pranimin reciprok dhe kontribuan në krijimin e marrëdhënies më të forta shoqërore midis gjeneratave. Ata mësuuan nga njëri-tjetri, së bashku fituan njohuri të reja dhe aftësi të reja, ata shoqëroheshin. Në secilën nga punëtoritë pjesëmarrësit fillimisht diskutonin për disa nga temat (p.sh. Çfarë lojërash për fëmijë po

luhen sot dhe cilat 60-70 vjet më parë?; Si i kaluan fëmijët pushimet e tyre dimërore/verore dikur dhe si sot?) dhe punuan në bërjen e punimeve me dorë, vizatim, pikturë...

U themelua Qendra e Këshillimit për të moshuarit dhe kujdestarët e tyre joformalë, dhe gjatë ciklit të projektit ne kemi ofruar shërbime për 88 përfitues. Të moshuarit kryesisht folën për problemet e tyre financiare, pastaj për dhunën, marrëdhëniet familjare të çrregulluara, këshilla për punë, si të qasen në shërbime... Kujdestarët e të moshuarve ishin të interesuar për çështjet e kujdesit për anëtarët e familjeve të tyre të sëmurë dhe për ushtrimin e të drejtave në fushën e kujdesit social ose shëndetësor.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Projekti kontribuoi në përmirësimin e njohurive ose në marrjen e njohurive të reja të fëmijëve, të moshuarve dhe kujdestarëve joformalë të të moshuarve. Citimet: “Në fillim, kisha frikë nga kaq shumë të moshuar dhe kisha frikë se do të mërzhitesha, dhe pastaj mezi prisja të enjten dhe një takim të ri me ta. E dija se do të dëgjoja diçka të re dhe do të mësoja diçka...” (Dejan, nxënës); “Më pëlqeu çdo takim me miqtë e vegjël dhe çdo herë bëra biskota para se të vija (në punëtori). Kam qenë gjithmonë e sigurt se disa nga fëmijët do të pëlqenin biskotat e mia dhe do t’i lëvdonin ato...” (Gjyshja Miljana) “Edhe pse mora pjesë në punëtorinë e dekorimit për herë të parë në jetën time, nuk u dekurajova sepse ishte hera e parë për Nikollën e vogël, po ashtu. Ne të dy u përpoqëm të mësonim këtë teknikë të re dhe ia arritëm.” (Gjyshja Nadezhda); “Kam mësuar se pse ishte e rëndësishme t’i lëshoje ulësen në transportin publik një gjyshi apo gjysheje me shkop” (Anica, nxënëse). Më shumë se 180 sende dekorative me dorë janë bërë dhe tani janë ekspozuar në raftet e zyrave të komunitetit lokal.

Aktivitetet mund të ishin promovuar më shumë në media, por konteksti dhe mundësitë politike në komunitetin lokal nuk e lejonin atë. Në të njëjtën kohë, tërheqja e Qendrës Shëndetësore dhe Qendrës për Mirëqenien Sociale të Novi Beogradit nga pjesëmarrja në aktivitete ishte një tjetër sfidë, e cila u kompensua nëpërmjet angazhimit vullnetar të Amity.



## Rekomandimet

Për të krijuar bashkëpunim me shkollën në komunitetin lokal është e rëndësishme të nxjerrën në pah përfitimet nga aktivitetet e planifikuara për fëmijët, për të moshuarit dhe për shkollën. Është e rëndësishme që OSHC-të të jenë fleksibile në planifikimin e dinamikës dhe përmbajtjes së aktiviteteve dhe në përshtatjen me kalendarin e shkollës. Është e dëshirueshme që të organizohen takime një herë në javë që zgjasin një orë. Është e dëshirueshme që të ofrohen pije freskuese për pjesëmarrësit, pasi fëmijët kryesisht ndjekin punëtori pas mësimit shkollor.

Rekomandohet që në një punëtori të mos ketë më shumë se 14 pjesëmarrës (numri i njëjtë i fëmijëve dhe të moshuarve). Parakushti për suksesin e këtyre programeve është interesi i mësuesit që i shoqëron fëmijët në aktivitete, sepse ai vepron si motivues për pjesëmarrësit.

Për personat e moshuar dhe kujdestarët e tyre joformal, nevoja për komunikim dhe mirëkuptim është vendimtare, edhe nëse nuk mund t'i ndihmojmë ata në mënyrë specifike.



## QENDRA PËR RIINTEGRIM DHE AKTIVIZËM, BEOGRAD

### Emri dhe informacioni i projektit

- *Titulli i projektit: "Punëtorja e të padukshmëve"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komunitat e Beogradit Zvezdara, Stari Grad, Vozhdovac, Savski Venac, Vračar*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Konteksti:*
- *Të moshuarit janë në rrezik veçanërisht të lartë të izolimit, si në sistemin aktual të shërbimeve që kanë në dispozicion vetëm burimet tradicionale dhe të pamjaftueshme të sistemit, sistemin që nuk është në vijë me nevojat e njerëzve që duhet të shërbejë. Ky mund të plotësojë nevojat e tyre bazike, por jo nevojat e tyre specifike. Një nga këto nevoja është nevoja për të pasur aftësitë dhe talentet e një personi të afirmuar në një mjedis inkurajues të grupit ku individët mund të kënaqin nevojat e tyre për t'u shoqëruar, të dëshmojnë përmes punës dhe të zhvillojnë interesimet dhe aftësitë e tyre.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar i drejtpërdrejtë ishin të moshuarit pa marrë parasysh gjininë, fenë apo përkatësinë etnike dhe pa kufi të sipërm të moshës së tyre. Përfituesit e tërthortë të projektit ishin familjet e tyre, bashkëshortët, fëmijët, të rinjtë e Beogradit dhe komuniteti.

### Problemi që projekti e adreson

Ne u përpoqëm t'i paraqisim publikut konceptin e të moshuarve që punojnë dhe janë aktivë, si dhe të krijojmë një shembull të praktikës së mirë për të ofruar mbështetje dhe ndihmë në këtë moment jo-ekzistuese për të moshuarit: motivimin e tyre për të qenë aktivë, për të vazhduar përdorimin e aftësive të tyre dhe të zhvillojnë të reja, që të njihen në publik, për t'i ndihmuar ata në ekspozimin dhe shitjen e prodhimeve të tyre dhe për të siguruar që ata të fuqizohen në këtë mënyrë. Ishte e rëndësishme të dërgonim mesazhin e pozitivitetit për njerëzit e tjerë, për rëndësinë e të qenit aktiv, për kapacitetin që të moshuarit kanë dhe duhet ta njohin vetë si dhe të njihet nga të tjerët.



### Objektivat e projektit

- Zhvillimi i një modeli të qëndrueshëm dhe efektiv për transferimin e aftësive, njohurive dhe kapaciteteve të gjeneratave të vjetra dhe duke ndërtuar kështu një urë midis gjeneratave që do të lehtësojë shkëmbimin e ideve dhe bashkëpunimit, të krijojë mundësi për shoqërimin, mirëkuptimin dhe krijimin e lidhjeve shoqërore midis gjeneratave, gjë që do të përsëritet në komunitete të tjera.
- Duke shfaqur punimet e tyre, të moshuarit do të marrin pjesë në ngjarje të ndryshme publike, humanitare dhe kulturore në komunitet, të cilat do të kontribuojnë në uljen e përjashtimit dhe marginalizimit të tyre shoqëror, si dhe në ndërtimin e një identiteti të ri të tyre në moshën e shtyrë.
- Bashkëpunimi mes brezave nëpërmjet shkëmbimit të ideve, njohurive dhe shkathtësive me brezat më të rinj.

## Aktivitetet kryesore

- Projekti “Punëtorja e të padukshmëve” u përqendrua në aktivizimin, mbështetjen psiko-sociale, edukimin dhe fuqizimin ekonomik të të moshuarve duke i bërë ata të punojnë në punëtori-hapësira të shitjes dhe të krijojnë sende dekorative dhe artistike me dorë. Hapësira u promovua dhe u bë e njohur si një vend për socializimin e të moshuarve që janë krijuar, të aftë dhe të etur për të punuar. U zhvilluan aktivitetet e mëposhtme: krijimi i një grupi personash të moshuar të talentuar; krijimi i një hartë të kapaciteteve, mungesës së aftësive; sigurimi i pajisjeve, materialeve dhe hapësirës së nevojshme; arsimit dhe edukimit të ndërsjellë ndërmjet pjesëmarrësve; qasja tregut dhe mediave.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Krijimi i një regjistri aktiv të personave të moshuar të interesuar për aktivitete në klube dhe për shitjen e artikujve që ata vetë krijojnë, një rrjet për bashkëpunim me organizatat e tjera të shoqërisë civile dhe sektorin privat. Gjithsej u organizuan 17 punëtori me 129 të moshuar. Përveç kësaj, punëtoritë tematike mes brezave u organizuan në data të ndryshme (si Dita Ndërkombëtare e Gruas, Pashkët, Dita Botërore e Ndërgjegjësimit ndaj Abuzimit mbi të Moshuarit...). Punëtoritë u ndoqën shpesh nga fëmijët me prindërit dhe gjyshërit e tyre dhe morën pjesë në prodhimin e artikujve dekorativë (karta dhurimi, zemra tekstili, vezë dekorative...) që ata i morën me vete. Më shumë se 150 pjesëmarrës në total.

Projekti krijoi një model të qëndrueshëm që mund të përdoret për ndërhyrjen si dhe parandalimin në lidhje me përjashtimin social të personave të moshuar nëpërmjet aktivizimit të shoqërimit të binjakëzuar dhe mësimet gjatë gjithë jetës. Të moshuarit me talent kanë



përfituar nga mentorimi dhe interaktiviteti i projektit duke dëshmuar se janë të etur të jenë aktivë në moshën më të vjetër dhe të promovojnë plakjen aktive në komunitet. Projekti gjithashtu ka punuar në fuqizimin ekonomik të personave të moshuar përmes ekspozitës dhe shitjes së punës së tyre, e cila në përgjithësi është injoruar në shumicën e programeve të mbrojtjes sociale. “Punëtorja e të padukshmëve” gjithashtu kontribuoi në imazhin e përmirësuar dhe pozitiv të të moshuarve dhe aftësive të tyre, si dhe personave të papunësuar të moshës së mesme të cilët u bashkuan spontanisht me projektin.

## Rekomandimet

Është e rëndësishme të identifikohen artikujt që shiten mirë në tregun e sendeve artizanale dhe të sigurohet që cilësia e sendeve të bëra në punëtori të jetë në të njëjtin nivel. Është e logjikshme të bëhet një listë e gjatë e artikujve potencialë që mund të bëhen dhe të shiten dhe pastaj të ngushtohet në përputhje me kapacitetet dhe datat që artikujt do të shiten (lidhur me ngjarjet në komunitet).

Buxheti për projektin ishte i vogël kështu që themelimi i një punëtorie të përhershme dhe hapësirave të shitjes ishte i pamundur. Prandaj kemi përdorur hapësirat në dispozicion nga organizatat miqësore të shoqërisë civile. Megjithatë, ne besojmë se hapësira e përhershme që komuniteti të bëhet i njohur me kalimin e kohës, është thelbësore në një afat më të gjatë.

Është e rëndësishme të kuptojmë se «të padukshmit» shpesh kanë probleme me motivimin dhe duhet të mbështeten vazhdimisht.

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Përfshirja sociale e të moshuarve*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna e Kragujevcit*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Konteksti: Sipas një studimi të vitit 2017, vetëm 28,8% gra dhe 39,9% burra të moshës 65-74 vjeç përdorën kompjuterin në 3 muajt e fundit që është më pak se gjysma e grupmoshës 25-54 vjeç.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar janë të moshuarit nga Komuna e Kragujevcit të interesuar për të marrë njohuri dhe aftësi themelore kompjuterike. Për të moshuarit, teknologjitë digjitale shpesh janë të paarrtshme, së bashku me informacionet dhe shërbimet që janë të disponueshme vetëm në faqet e internetit.

### Problemi që projekti e adreson

Të moshuarit kishin mundësinë për të përmirësuar aftësitë dhe njohuritë e tyre kompjuterike dhe për këtë arsye të përmirësojnë qasjen e tyre në informacione, shërbime, faqe të ndryshme të internetit dhe aplikacione mobile. Kjo u mundësoi atyre të komunikojnë më mirë me miqtë dhe anëtarët e familjeve të tyre nëpërmjet Skype, Facebook, Viber, e-mail, falas. Përveç kësaj, kjo përmirësoi qasjen e tyre në informata dhe shërbime të tilla si e-banking, administrimi elektronik, caktimi i terminit mjekësor etj.



### Objektivat e projektit

Objektivi i përgjithshëm është përmirësimi i cilësisë së jetës së të moshuarve në Komunën e Kragujevcit përmes të mësuarit gjatë gjithë jetës. Objektivi specifik është përmirësimi i kompetencave të të moshuarve në përdorimin e teknologjive digjitale.

### Aktivitetet kryesore

Katër kurse dhjetë javore - çdo kurs i organizuar për 12 pjesëmarrës  
Krijimi, publikimi dhe promovimi i përdorimit të kompjuterit dhe internetit.

Udhëzimet me pjesëmarrje aktive të personave të moshuar në kurse.

Është veçanërisht e rëndësishme të theksohet se ndryshimet në këtë fushë janë shumë të shpejta dhe relativisht të reja kështu që edukimi duhet ta marrë këtë në konsideratë sa më shumë që të jetë e mundur.

Kurset kompjuterike përkrahin përfshirjen më të madhe të të moshuarve në jetën shoqërore, pasi ky projekt inkurajon të mësuarit gjatë gjithë jetës. Reduktimi i izolimit social kërkon angazhime kuptimplote dhe përvoja sociale dhe një vlerë thelbësore e teknologjive digjitale është aftësia e tyre për të lidhur njerëzit dhe komunitetet.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

- Përmirësimi i cilësisë së jetës së të moshuarve në Komunën e Kragujevcit
- Inkurajimi dhe promovimi i të mësuarit gjatë gjithë jetës
- Qasje e përmirësuar në informacion dhe shërbime në internet
- Përmirësimi i përfshirjes sociale

Pjesëmarrësit e lavdëruan atmosferën e këndshme gjatë kurseve si dhe ligjëruesin që ishte shumë mbështetës. Sfida më e madhe në projekt ishte se një numër më i madh i të moshuarve aplikonin për kurset sesa që ishte e planifikuar. Kjo u zgjidh nëpërmjet krijimit të listave të pritjes.

## Rekomandimet

Fillimisht, është e nevojshme të lidheni me organizatat e të moshuarve dhe të promovoni projektin. Projekti tregoi se ka interes të konsiderueshëm dhe në rritje në marrjen e aftësive kompjuterike të të moshuarit. Por, në të njëjtën kohë, a janë kurset falas ose jo, kjo për shumë prej tyre është faktor vendimtar për shkak të të ardhurave të ulëta. Prandaj, kurset duhet të jenë të dizajnuara me kujdes për të përmbushur nevojat e të moshuarve në fushën e shkrim-leximit digjital, por gjithashtu për të siguruar atmosferë të këndshme dhe ligjërues të durueshëm, mbështetës dhe të jenë pa pagesë për të qenë të qasshëm. Udhëzimet e dizajnuara mirë për përdorimin e kompjuterit dhe internetit, të bëra me pjesëmarrjen e të moshuarve, janë ndihmesë e madhe.

## Citimet:

*Kursi kompjuterik*

*“Kjo ishte shumë më tepër se një kurs për kompjuterë. Ishte një mundësi për t’u shoqëruar dhe kaluar kohë së bashku“*

*Milica, përfituese*

*Promovimi i udhëzimeve për përdorimin e kompjuterit dhe internetit*

*“Duke përdorur udhëzimet, unë mund të mësoj së bashku me nipërit dhe mbesat e mia.“*

*Slobodan, përfitues*



## RRJETI I NDIHMËS

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Përmirësimi i cilësisë së jetës së të moshuarve që jetojnë në mjedisin e tyre natyror përmes përmirësimit të cilësisë së mbështetjes formale dhe joformale*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Beograd*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Buxheti total i projektit: 579.000 RSD (4,856.98 Euro)*

### Grupi i synuar

Në përgjithësi, grupi i synuar për projektin janë të gjithë personat mbi 65 vjeç që mund të kenë nevojë për shërbime formale të kujdesit në shtëpi apo për kujdesin e ofruar nga kujdestarët joformal, por objektivi kryesor janë të moshuarit që marrin shërbimet formale të kujdesit në shtëpi si dhe kujdestarët e tyre joformalë.

### Problemi që projekti e adreson

Krahasuar me pjesën tjetër të Serbisë, shërbimet e mbrojtjes sociale zhvillohen më mirë në Beograd. Përkundër kësaj, shërbimet ekzistuese ende nuk janë të mjaftueshme për nevojat. Ndërsa parashikimet ekzistuese sugjerojnë se nevoja do të rritet, kështu që kapacitetet e shërbimeve të mbrojtjes sociale duhet të rriten. Prandaj, ky projekt synon të rrisë kapacitetin e sistemit të mbrojtjes sociale për të ofruar trajnime për kujdestarët e të moshuarve, si dhe për të rritur kapacitetin e kujdestarëve joformalë.

### Objektivat e projektit

- Përmes akreditimit të programit të trajnimit për kujdestarë për të moshuar, projekti do të kontribuojë në rritjen e qasjes në shërbim dhe rritjen e numrit të kujdestarëve për të moshuar, gjë që do të përmirësojë shërbimet e kujdesit në shtëpi si dhe cilësinë e jetës së të moshuarve dhe familjeve të tyre.
- Do të krijohet një program trajnimi për kujdestarët joformalë, të cilët do të kontribuojnë në përmirësimin e aftësive të tyre, duke zvogëluar rrezikun e stresit dhe lëndimit (si dhe rrezikun e lëndimeve në mesin e të moshuarve që marrin kujdes) dhe rrezikun e abuzimit të të moshuarve të kryer nga kujdestarët joformalë. Zbatimi i trajnimit do të përfshijë gjithashtu krijimin e grupeve të vetë-ndihmës për kujdestarët joformalë.

### Aktivitetet kryesore

- Krijimi i kurrikulës së akredituar të trajnimeve për kujdestarë për të moshuar
- Mbledhja e materialeve të nevojshme, duke i sintetizuar ato në një kurrikulë të dorëzuar në Institutin Republikan për Mbrojtjen Sociale për akreditim
- Krijimi i kurrikulës së trajnimit për kujdestarët joformalë
- Identifikimi dhe analizimi i materialeve të nevojshme dhe krijimi i kurrikulës
- Organizimi i trajnimeve për kujdestarët joformalë
- Përzgjedhja e kujdestarëve joformalë dhe organizimi i trajnimit bazuar në kurrikulë.

Aktivitetet janë në përputhje me prioritetet e sistemit të mbrojtjes sociale në Serbi dhe Strategjinë për Zhvillimin e Mbrojtjes Sociale me fokus në shërbimet jointucionale dhe mbështetjen për të jetuar në mjedisin e preferuar natyror. Sigurimi i kujdesit në shtëpi për përfituesit e moshuar i mbështet ata në aktivitetet e tyre të përditshme dhe u mundëson atyre të funksionojnë në mënyrë të pavarur. Megjithatë, këto shërbime nuk janë në dispozicion të mjaftueshëm në raport me nevojën ekzistuese, siç konfirmohet nga listat e gjata të pritjes. Kjo është pjesërisht për shkak të numrit të pamjaftueshëm të kujdestarëve për të moshuar të certifikuar të cilët kanë marrë trajnim të akredituar.

Nga ana tjetër, shumë hulumtime tregojnë se kujdestarët joformalë shpesh nuk i kuptojnë nevojat e të moshuarve, nuk i kuptojnë problemet e tyre dhe si rezultat nuk plotësojnë nevojat e tyre, madje i neglizhojnë apo abuzojnë pa dashje.

Krijimi i kurrikulës së akredituar për trajnimin e kujdestarëve për të moshuar do të kontribuojë në rritjen e numrit të kujdestarëve për të moshuar në dispozicion për të moshuarit që kanë nevojë për këtë shërbim. Në të njëjtën kohë, krijimi i programit të trajnimit për kujdestarët joformal do të përmirësojë kapacitetet e kujdestarëve joformalë, do të rrisë kapacitetin e tyre për të kuptuar nevojat dhe për të siguruar kujdes më të mirë për të moshuarit.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Kurrikula për trajnimin e kujdestarëve për të moshuar u krijua dhe u paraqit për akreditim në Institutin për Mbrojtjen Sociale. Kurrikula për trajnimin e kujdestarëve joformalë u krijua me qëllim të përmirësimit të aftësive të kujdestarëve, reduktimin e stresit dhe lodhjes së tyre, zvogëlimin e rreziqeve të lëndimeve në të dy anët dhe rrezikun e abuzimit të pleqve. Të dyja aktivitetet kanë shkuar siç është planifikuar dhe janë kryer siç është planifikuar.

Sfida më e madhe në lidhje me projektin ishte analiza dhe sistematizimi i literaturës përkatëse. Materialet shkencore dhe eksperte në gjuhën serbe janë mjaft të rralla, por literatura në gjuhë të tjera është e bollshme. Prandaj, ishte sfiduese të kalohet i gjithë informacioni dhe materialet e disponueshme, të renditen ato sipas rëndësisë së tyre dhe të klasifikohen elementet më të rëndësishme për të siguruar që ato të përfshihen në versionet përfundimtare të dy kurrikulave.

### **Rekomandimet**

Rekomandimi për organizatat e tjera të shoqërisë civile është që gjithmonë, para fillimit të zbatimit të projektit, të bëjnë një analizë të plotë të nevojave në komunitetin e synuar. Nëse projekti që ata planifikojnë nuk është i rëndësishëm në komunitetin e zgjedhur, nëse objektivat e tij nuk përshtaten me nevojat e tij, është më mirë të vazhdohet përshtatja e projektit për të përmbushur nevojën realiste para fillimit të zbatimit.

Meqenëse nevoja për shërbime jo-institucionale është më e lartë se kapaciteti i shërbimeve ekzistuese kudo në Serbi, ne do të inkurajojmë organizatat që të krijojnë projekte bazuar në shembullin tonë dhe të na kontaktojnë për këshilla nëse është e nevojshme. Krijimi i një kurrikule për trajnime shpesh mund të jetë bazë e mirë për disa projekte të ardhshme. Vlerësimi i nevojave të kryera mirë është çelësi – nëse bëhet mirë, siguron që pjesa tjetër e projektit të bazohet në një bazë solide.

Qasja sistematike është e rëndësishme - e kemi mësuar këtë përmes analizës së literaturës dhe materialeve të disponueshme, por është konfirmuar edhe përmes të gjitha aktiviteteve të tjera.

Fokusimi në qëllimet dhe rëndësinë-motivimin e projektit është i rëndësishëm, sidomos në kohën kur ngarkesa e punës duket e pakapërcyeshme. Ndihejmon të kihet në çdo kohë në fokus nevojat e grupit të synuar.

## LUŽNIČKE RUKOTVORINE ŽEC (PUNIME DORE TË LUZHNICËS)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Le të jemi të dukshëm"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna e Babushnicës*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Konteksti:*
- *Babushnica klasifikohet si një nga komunat e privuara me popullsi me një nivel jetese shumë të ulët dhe shkallë të lartë të varfërisë. Infrastruktura është shumë e pazhvilluar, kështu që fshatrat janë të vështira për t'u arritur dhe gjatë dimrit popullsia e tyre është plotësisht e izoluar. 90% e popullsisë është mbi moshën 75 vjeç dhe gati një në tre familje është një person i vetëm i moshuar që jeton i vetëm. Administrata lokale dhe institucionet e mirëqenies sociale nuk mund të plotësojnë të gjitha nevojat për shërbime të mbrojtjes sociale dhe nuk janë të pranishme në zonat e largëta. Lužničke rukotvorine "ŽEC" është e licencuar për ofrimin e shërbimeve të bazuara në shtëpi dhe është në kontakt të drejtpërdrejtë me shumë të moshuar në bazë ditore.*
- *Buxheti total i projektit: 588,800 RSD (4,979 Euro)*

### Grupi i synuar

- Gratë e moshuara që jetojnë në zonat rurale pranë kufirit kombëtar, që jetojnë në kushte të vështira: shtëpi të braktisura, me shëndet të keq, qasje joadekuate në kujdesin shëndetësor, përjashtim social, që jetojnë vetëm dhe në vende të largëta.
- Nxënësit e shkollave fillore.

### Problemi që projekti e adreson

Të moshuarit kanë tendencë të izolojnë veten, duke menduar se janë të padobishëm dhe të parëndësishëm për familjen dhe komunitetin e tyre. Shoqëria nuk është e mirë me ta, sidomos me gratë e moshuara, kështu që ato tërhiqen dhe tentojnë të qëndrojnë në ambiente të mbyllura, duke jetuar në jetën monotone duke arsyetuar se koha e tyre ka kaluar. Gratë e moshuara, megjithatë, kanë shumë njohuri dhe aftësi, ato kanë ruajtur zakonet dhe traditën për dekada dhe tani ato nuk kanë askënd që t'ia kalojnë ato. Në të njëjtën kohë, të rinjtë nuk janë në dijeni të problemeve me të cilat përballen të moshuarit dhe nuk kanë njohuri të mjaftueshme në lidhje me zakonet dhe traditën e pjesës së vendit ku jetojnë.

### Objektivat e projektit

Adresimi i përjashtimit të të moshuarve nga shoqëria.

Bërja e grave të moshuara më të shoqëruara, më aktive, të njohura për kontributin e tyre social, të fuqizuara dhe të dukshme nëpërmjet:

- Pjesëmarrjes aktive në ngjarje në komunitet
- Shoqërimin me moshatarët e tyre
- Ndarjes së përvojave të tyre me të rinjtë
- Ndihmës për të moshuarit në zonat rurale
- Vizitave të organizuara nga mjekët
- Dërgimit të ushqimit dhe barërave të nevojshme nga vullnetarët



### **Aktivitetet kryesore**

Vlerësimi i nevojës në terren dhe identifikimi i 30 grave të moshuara. Janë organizuar katër punëtori në shkollat fillore në Babushnicë për të njohur nxënësit me problemet me të cilat përballen të moshuarit. Punëtoritë me gratë e moshuara u kombinuan me seancat e prodhimit të artikujve dekorativë dhe shkëmbimin e recetave, folklorit dhe traditës. Janë organizuar ekspozita të artikujve punime të dorës, si dhe takime me palët e interesuara lokale, vizita të grave të moshuara nga Babushnica për gratë e moshuara në zonat rurale. Gjithashtu u krijua dhe u printua një libër gatimi i recetave tradicionale. Mediat rajonale dhe lokale mbuluan shumë nga aktivitetet dhe përzgjedhja e aktiviteteve ishte në përputhje me nevojat realiste dhe mundësinë e lidhjes së njerëzve nëpër distanca dhe gjenerata. Rritja e dukshmërisë së grave të moshuara dhe sfidat me të cilat përballëshin ishte një nga prioritetet.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Sfida më e madhe ishte që të moshuarit të ishin nën një çati, duke marrë parasysh se përfituesit e projektit ishin nga pjesët e largëta të komunës - deri në 30 kilometra larg zonës urbane. Përkundër kësaj, rreth 40 gra ishin të motivuara mirë dhe morën pjesë në ngjarjet shoqërore, punëtori dhe grumbullimin e recetave për libër gatimi.

Përveç kësaj, 80 persona më të rinj morën pjesë në projekt, punëtoritë e projektit, si dhe mbledhjen e recetave dhe vullnetarizmit për vizita në familjet e moshuara. Këta të rinj tani kanë një perceptim të ndryshëm të të moshuarve, ofrojnë mbështetje për ata që kanë nevojë për të dhe janë të motivuar të jenë pjesë e aktiviteteve në terren. Tre vajza të reja mësuan të endnin/thurnin përmes këtyre punëtorive mes brezave dhe ato kanë filluar faqen e tyre të internetit për të promovuar artikujt e tyre artizanale.



Me shume se 60 nxënës morën pjesë në ligjëratat për abuzimin e të moshuarve dhe diskutuan në mënyrë aktive këtë çështje.

Kemi vërejtur se shumë të moshuar refuzuan të marrnin pjesë në punëtori duke thënë se nuk kanë ndonjë njohuri të vlefshme dhe për këtë arsye kanë turp, gjë që na sugjeroi se organizimi i më shumë ngjarjeve sociale pa temë të veçantë është mënyrë efektive që ata të dalin nga shtëpitë.

Ngjarje të tilla ishin shumë të suksesshme, me përgatitjen dhe ndarjen e ushqimeve tradicionale, diskutime rreth recetave dhe modeleve të endjes/thurjes si dhe këndimin e këngëve tradicionale.

### **Rekomandimet**

- Kontakte të vazhdueshme direkte me të moshuarit, duke fituar besimin e tyre dhe dizajnimi i aktiviteteve bazuar në nevojat e tyre të deklaruara.
- Mbështetja për të moshuarit do të jetë më gjithëpërfshirëse nëse bazohet në bashkëpunimin multisektorial tashmë të krijuar.
- Të rinjtë do të jenë të interesuar të marrin pjesë në qoftë se janë të familjarizuar me problemet e të moshuarve që jetojnë vetëm në zonat e largëta pa dyqane apo farmaci. Aktivizimi i të rinjve nëpërmjet punëtorive mes brezave dhe vizitave në amvisëritë e moshuara dhe ftesës pastaj për të marrë pjesë në aktivitetet vullnetare që mbështesin të moshuarit është efektiv.

## VIKTORIJA

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Mosha e shtyrë si sfidë"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Rajoni Shumadia, komunat Kragujevc, Topollë, Batočinë, Knia*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Konteksti: Rajoni i Shumadisë ka 17% të të gjithë popullsisë mbi 65 vjeç në Serbi. Mosha e shtyrë duhet të shihet si një sfidë për t'u pushtuar. Projekti përfshinte njerëz të moshuar nga zonat urbane që jetojnë vetëm dhe me një lloj aftësie të kufizuar, të cilët janë refugjatë ose persona të zhvendosur brenda vendit, si dhe të moshuar nga zonat rurale që jetojnë të izoluar dhe në rrezik varfërie. Dialogu ndërsektorial në të katër komunat u përmirësua përmes projektit dhe të moshuarit u edukuan mbi rëndësinë e përfshirjes më të mirë sociale në komunitetet e tyre.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Personat mbi moshën 65 vjeçare në rajonin e Shumadisë. Problemet e përbashkëta të kësaj popullsie përfshijnë pasigurinë shoqërore dhe ekonomike, vetminë, vëllimin dhe cilësinë e pamjaftueshme të kujdesit shëndetësor, mirëqenien sociale dhe shërbimet e transportit (sidomos në zonat rurale) si dhe përfshirjen e pamjaftueshme të personave të moshuar në proceset vendimmarrëse me rëndësi për ta.

### Problemi që projekti e adreson

Paragjykimet për të moshuarit në Shumadi janë një barrë nga e kaluara që duhet të përballet dhe të hiqet. Temat lidhur me përfshirjen sociale të të moshuarve në të cilat u përqendruam ishin:

- Forcimi i dialogut ndërsektorial në katër komunat e Shumadisë dhe përfshirja e të gjitha palëve të interesuara që punojnë me dhe për të moshuarit
- Zhvillimi i përmbajtjes edukative për të moshuarit të fokusuar në rëndësinë e përfshirjes më të mirë sociale të të moshuarve në komunitetet e tyre
- Ngritja e vetëdijes publike mbi stereotipat e të moshuarve dhe si t'i braktisin ato, përmes fushatave, materialeve të shtypura dhe spoteve të mysafirëve në media.

### Objektivat e projektit

Qëllimi: Rritja e vetëdijes së njerëzve dhe komunitetit mbi nevojën për të përmirësuar dhe përhapur qëndrimin pozitiv ndaj të moshuarve

Objektivi specifik 1: Përmirësimi dhe mbrojtja e të gjitha të drejtave të njeriut dhe lirive themelore të të moshuarve

Objektivi specifik 2: Mbështetja e përfshirjes së të moshuarve në zhvillimin e mbështetjes shoqërore



### **Aktivitetet kryesore**

Punëtoritë edukative: 20 punëtori në katër komuna. Të moshuarit u edukuan mbi rëndësinë e pjesëmarrjes më të mirë në vendimmarrje për çështjet që ndikojnë në cilësinë e jetës së tyre. Grupet e fokusit u përdorën për të ndihmuar të moshuarit të përcaktojnë problemet në komunitetet e tyre: gjendjen e keqe ekonomike, qasjen e pamjaftueshme në shërbimet e kujdesit shëndetësor dhe të mirëqenies sociale, pjesëmarrjen shumë të ulët të të moshuarve në jetën kulturore të komuniteteve të tyre, vetminë dhe izolimin social. Bashkëpunimi mes brezave është shumë i ulët për shkak të mungesës së tij si temë në shkolla dhe media.

Panel diskutimet u përdorën për të forcuar dialogun ndërsektorial dhe shkëmbimin e përvojës. U ra dakord që problemet e të moshuarve në të katër komunat janë të ngjashme dhe se ato mund të zgjidhen vetëm përmes qasjes ndërdisiplinore.

Fushata kishte për qëllim të rriste ndërgjegjësimin e publikut për rëndësinë e përhapjes së qëndrimit pozitiv ndaj të moshuarve: 100 postera dhe 800 fletushka u shpërndanë nëpër katër komuna, krahas katër spoteve televizive në stacionin televiziv rajonal të Kragujevcit.

Konferenca përfundimtare e projektit u organizua për përfaqësuesit e të katër komunave dhe shërbeu për të përmbledhur aktivitetet dhe përsëriti se sa e rëndësishme është të kemi bashkëpunim ndërsektorial ndërmjet institucioneve dhe organizatave që punojnë me dhe për të moshuarit.



## **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Arritjet e projektit përfshijnë:

- Forcimi i dialogut ndërsektorial në secilën prej katër komunave
- Dialogu i të gjithë aktorëve që punojnë me dhe për të moshuarit në katër komunat
- Rritja e interesit të të moshuarve për punëtoritë edukative – të vazhdojë pas përfundimit të projektit
- Ideja e promovuar për formimin e një rrjeti të organizatave të shoqërisë civile në rajonin e Shumadisë, u përqendrua në avokimin për cilësi më të mirë të jetës së të moshuarve

Pjesëmarrja më e madhe e të moshuarve urbanë do ta bënte projektin edhe më të mirë.

Sfidat e përfshira ishin:

- Kontaktet në mes të komunave janë të rralla të cilat janë tejkaluar duke planifikuar takime pune midis tyre
- Mungesa e mediave lokale në këto komuna, e cila u kapërcye duke u fokusuar në stacionin televiziv rajonal të Kragujevcit

## **Rekomandimet**

- Puna në disa komuna fqinje ka shumë kuptim, pasi problemet e të moshuarve kanë tendencë të jenë të ngjashme
- Forcimi i dialogut ndërsektorial kontribuon në zhvillimin e komunitetit kështu që është e vlefshme për ta mbështetur këtë dialog sa më shumë që të jetë e mundur
- Në komunat më të vogla, organizatat e shoqërisë civile janë të pazhvilluara ose nuk ekzistojnë. Projekti si ky kontribuon në zhvillimin e shoqërisë civile dhe rrit aktivizmin midis grupit të synuar të projektit
- Projekti tregoi se zhvillimi i vullnetarizmit përmes grupeve të vetë-ndihmës për të moshuarit jep rezultate shumë të mira në zonat rurale dhe urbane.

## ISP EVERGRIN

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Përfshirja sociale e të moshuarve - ISP Evergreen*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Beograd*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 tetor 2018*
- *Konteksti: Projekti është i fokusuar në krijimin e ambientit për një përfshirje më të madhe sociale të të moshuarve. Nisma filloi nga pensionistët që punonin në Institutin për Politikë Sociale (tani i mbyllur për shkak të tranzicionit). Menaxheri operativ i projektit është Rrjeti i Hulumtuesve Socialë "ISP-Evergreen". Projekti u zbatua në partneritet me Institutin Republikan për Mbrojtjen Sociale, me Institutin që ofron vendin për aktivitetet e klubit ISP Evergreen.*
- *Buxheti total i projektit: 5000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar për projektin përfshin hulumtuesit socialë të klasifikuar në tre kategori: veteranët (pensionistët) - të cilët kanë punuar në mbrojtjen sociale, të moshuarit - aktualisht aktivë në institucione për mbrojtje sociale dhe të rinjtë - praktikantë dhe studentë të shkencave shoqërore.

### Problemi që projekti e adreson

Problemi kryesor është marginalizimi i të moshuarve që hyjnë në pension dhe rreziku i përjashtimit shoqëror që kjo sjellë. Klubi është i hapur dhe ka për qëllim të lidhë sa më shumë persona nga grupi i synuar që të jetë e mundur në mënyrë që t'i vetë-organizojë aktivitetet e programit. Projekti përfshin interaktivitetin dhe pjesëmarrjen aktive të anëtarëve të Klubit dhe aktivitetet zhvillohen në përputhje me nevojat dhe kontributet e pjesëmarrësve. Bashkëpunimi me shoqatat profesionale u ndoq gjithashtu.



### Objektivat e projektit

Qëllimi kryesor i projektit është mbledhja e hulumtuesve socialë të moshuar në pension për shoqërimin dhe shkëmbimin e përvojave me kolegët e rinj, kështu që ata, bazuar në parimet e vetë-ndihmës dhe vetë-organizimit, do të angazhojnë potencialin e tyre për të krijuar iniciativa, sugjerime dhe kontribut vullnetar për të përmirësuar mbështetjen për të moshuarit në Beograd.

### Objektivat specifike të projektit:

- Takime periodike të bazuara në interesa të përbashkëta, për t'u shoqëruar dhe shkëmbyer informacion dhe përvoja
- Vetë-organizimi dhe zbatimi i aktiviteteve të klubit bazuar në afinitetet dhe parimet e vetë-organizimit, shkëmbimit mes brezave dhe kontributeve vullnetare
- Vullnetarizmi në klubet e mbrojtjes sociale të Qendrës Gerontologjike të Beogradit

### Aktivitetet kryesore

Aktiviteti qendror i projektit është organizimi i ngjarjeve të rregullta sociale mes brezave në Klubin ISP Evergreen me tre segmente programore (Makinë Kohe, Çështje Aktuale dhe Venturi) bazuar në afinitetet e anëtarëve të Klubit - veteranëve, të moshuarve dhe të rinjve.

U krijua një faqe interneti për të prezantuar aktivitetet e klubit: [www.mrezaisp.org/ISPevergrin](http://www.mrezaisp.org/ISPevergrin)

Aktivitetet përfshinë gjithashtu pjesëmarrjen në ngjarjet dhe aktivitetet ku promovohen potencialet dhe kontributet e të moshuarve si dhe plakja aktive. Një diskutim panel u organizua në Ditën Ndërkombëtare të Personave të Moshuar me “socializim” duke u diskutuar nga gerontologët, sociologët, politologët dhe antropologët bashkë me prezantimet e shembujve të socializimit të të moshuarve: ngjarjet e gazetarëve veteranë, klubi i librave për të moshuarit i Kryqit të Kuq të Serbisë, Olimpiada e Moshës së Tretë dhe ISP Evergreen. Këto aktivitete janë të ndërlidhura dhe promovojnë plakjen aktive. Ato bazohen në afinitete të përbashkëta të profesionistëve të kërkimit shoqëror, ato promovojnë tema relevante shoqërore nëpërmjet faqes së internetit dhe rrjeteve sociale që nënvizojnë potencialet e të gjitha gjeneratave në zonën e zgjedhur dhe ato mbështesin dhe inkurajojnë pjesëmarrjen sociale dhe kontributet vullnetare të veteranëve.



### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Arritja kyçe është ritmi i rregullt i tubimeve shoqërore mes brezave dhe programi i tyre i strukturuar. Rezultati më i rëndësishëm janë efektet pozitive të socializimit mes brezave dhe aktivizimit të potencialit të të moshuarve në programin Makina e Kohës, si dhe në pjesëmarrjen në ngjarjet shoqërore dhe ngjarjet publike që promovojnë plakjen aktive.

Një rezultat i shkëlqyeshëm është pjesëmarrja e lartë e të rinjve (40%) dhe një cilësi e mirë e shkëmbimit mes brezave midis veteranëve dhe të rinjve. Sipas fjalëve të një pjesëmarrësi të ri:

“Kam privilegjin të shoqërohem në Klub me hulumtuesit dhe praktikuesit e të gjitha gjeneratave të cilët në një atmosferë shumë të këndshme shkëmbejnë përvojën praktike të akumuluar gjatë viteve të punës, si dhe informacione të reja lidhur me shkencat shoqërore. Si përfaqësues i brezit të ri, jam i lumtur që ekspertët e shquar vendosën të ulen me studentët dhe profesionistët e rinj dhe të diskutojnë rezultatet e përpjekjeve që synojnë programet sociale, si dhe të na japin këshilla rreth sfidave me të cilat përballemi. Ata gjithashtu na japin mundësi të diskutojmë me ta të gjitha këto çështje dhe për këtë arsye të forcojmë identitetin tonë profesional përmes ndarjes së njohurive të reja që marrim nëpërmjet studimit apo punës, si dhe dilemave profesionale me të cilat përballemi”.

Bojana Dimitrijeviq, Doktor i Shkencave Politike

Më shumë mund të ishte bërë në pjesëmarrjen dhe aktivitetet vullnetare të veteranëve: është e rëndësishme që në mënyrë aktive të krijohen mundësi për pjesëmarrje dhe vullnetarizëm të të moshuarve.

### **Rekomandimet**

Për projektet e këtij lloji afiniteti i përbashkët është kyç si bazë për socializimin dhe krijimin e mundësive për pjesëmarrje sociale. Në rastin tonë ne ndajmë identitetin profesional në lidhje me kërkimin shoqëror. Megjithatë, kjo është e vërtetë edhe për profesione të tjera dhe grupime të tjera shoqërore. Afinitetet mund të jenë të ndryshme: hobi të përbashkëta ose ndarja e të njëjtës zonë gjeografike të origjinës.

Ligjëratat kyçe nga një vit zbatimi kanë të bëjnë me qëndrueshmërinë: 1. Është e rëndësishme që të ketë prezencë të vazhdueshme të personave kyç aktivistë në klub; 2. Përkushtimi i tyre dhe kontributi vullnetar është kushti kryesor për zhvillimin e aktiviteteve; 3. Inovacioni në përzgjedhjen e temave dhe pjesëmarrësve në diskutime dhe socializim është i rëndësishëm për të tërhequr pjesëmarrësit dhe për të siguruar aktivitete të vazhdueshme. 4. Mbështetja logjistike, sidomos ofrimi i një vendi nga një institucion është shumë e dobishme.

## KLLASTER PËR REVITALIZIMIN E VEPRAVE ARTIZANALE TË VJETRA - RE: VEPRA ARTIZANALE

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Banka e Motiveve*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Savski Venac, Beograd*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Buxheti total i projektit: 4,496.94 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit mbi moshën 65 vjeçare, veçanërisht ata që kanë përfunduar kursin e lexim-shkrimit të informatikës që u zbatua si pjesë e një projekti të mëparshëm. Qëllimi që nga fillimi ishte që të sigurohej që personave të moshuar me një shkallë të caktuar të shkathtësive të TI-së t'iu ofrohen aktivitete kreative që sendërtohen mbi to.



### Problemi që projekti e adreson

Përfshirja sociale e grave të moshuara përmirëson mirëqenien e tyre fizike dhe mendore përmes uljes së vetmisë dhe rrezikut të depresionit. Puna kreative në punëtori është gjithashtu e rëndësishme për solidaritetin mes brezave - ajo forcon lidhjet familjare përmes transferimit të njohurive midis gjeneratave. Ky projekt gjithashtu mbështeti të mësuarit gjatë gjithë jetës dhe tregoi rëndësinë e edukimit joformal për çdo individ. Puna kreative në këtë projekt ka kontribuar në luftën kundër diskriminimit, paragjykitimit dhe stereotipave të të moshuarve dhe grave të moshuara në veçanti.

### Objektivat e projektit

Rritja e cilësisë së jetës së të moshuarve në komunën Savski Venac përmes përfitimit të aftësive dhe njohurive të reja. Projekti përfshinte tri lloje të punëtorive:

Puna me kamera digjitale/fotografimi me telefon celular

Punëtoritë e veprave artizanale (endje, thurje, qëndisje)

Punëtoritë e rrjeteve sociale (duke postuar fotot e artikujve të krijuar në profilet sociale të grupit Banka e Motiveve) si dhe në faqen e internetit [www.kreativnalab.rs](http://www.kreativnalab.rs) krijuar përmes një projekti të mëparshëm.

### Aktivitetet kryesore

Punëtori me të moshuar për të krijuar një koleksion të modeleve të ndryshme të tekstit (endje, thurje, qëndisje...) në bashkëpunim me dizajnerë profesionistë.

Punëtori me të moshuarit për fotografi digjitale.

Bërja e fotografive digjitale të modeleve të krijuara dhe, me mbështetjen e koordinatorit të punëtorisë, përgatitja e këtyre fotografive për ekspozitën përfundimtare të projektit.

Punëtori me të moshuar në përdorimin e rrjeteve sociale për të postuar fotografi të modeleve të krijuara (Facebook, Pinterest, Instagram...)

Një sondazh mbi kushtet jetësore të të moshuarve për të mbledhur informacione që do të shpërndahen nëpërmjet konferencës për shtyp.

### **Spote të mysafirëve në media**

Ekspozita përfundimtare e artikujve të krijuar në punëtori të përkojë me Ditët e Trashëgimisë Evropiane.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

- Demonstrimi i rëndësisë së veprave artizanale të tekstilit në procesin e përfshirjes sociale të të moshuarve
- Bashkimi i sendeve të ndryshme dekorative të krijuara përmes punëtorive dhe fotografimi i tyre ishte një proces krijues me faza të ndryshme dhe shpërblim për shumë individë të përfshirë
- Sidoqoftë, mbështetja e administratës komunale do të kishte qenë e dobishme dhe për projekte të ngjashme të ardhme, do të ishte shumë e rekomandueshme që më parë të krijohet një marrëveshje për të
- Kjo ishte gjithashtu sfida më e madhe në zbatim - nevoja për të punuar rreth pengesave që u krijuan duke supozuar mbështetjen që në fund nuk ishte aty.

### **Rekomandimet**

Rekomandimi kryesor është krijimi i lidhjeve të ngushta me shoqatat e pensionistëve, si dhe me administratën komunale më parë pasi që ata janë faktorë të rëndësishëm që kontribuojnë në zbatimin e projektit. Projektet e ardhshme të këtij lloji duhet gjithashtu të marrin në konsideratë se njohuritë dhe aftësitë e mëparshme të pjesëmarrësve janë shumë të rëndësishme në aspektin e cilësisë së punës që mund të bëhet, si dhe se puna e vazhdueshme me të njëjtin grup pjesëmarrësish është ajo që prodhon rezultatet e mira në fund.



## SHOQATA BABAI

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Zemra për nipërit e mbesat*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komunitat e Beogradit - Stari Grad, Vračar, Savski Venac, Palilula dhe Zvezdara*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Konteksti: Projekti përfshiu mbështetjen psiko-sociale dhe ligjore për gjyshërit, të cilët për shkak të fëmijëve të tyre që janë duke u shkurorëzuar ose janë shkurorëzuar, nuk kanë kontakte të mjaftueshme ose cilësi të mjaftueshme të kontakteve me nipërit e mbesat e tyre.*
- *Buxheti total i projektit: 4,995.75 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar janë prindërit e çifteve të shkurorëzuara, në rolet e tyre kryesore të gjysheve dhe gjyshërve që zakonisht neglizhohen gjatë procesit të shkurorëzimit. Ky grup i synuar u përzgjedh pasi shkurorëzimi nuk prek vetëm të shkurorëzuarit, por edhe tërë familjen e zgjeruar. Gjithashtu, prindërit janë ende një faktor i rëndësishëm në jetën e shumë çifteve që kalojnë përmes shkurorëzimit (ndihma financiare, ndarja e ekonomisë familjare, asistencë në sigurimin e kujdesit ndaj fëmijëve të tyre).

### Problemi që projekti e adreson

Projekti është hartuar për të trajtuar sa më shumë të jetë e mundur problemet e vështira të gjyshërve që janë rezultat i shkurorëzimit të fëmijëve të tyre dhe rrethanave të reja. Fokusi ishte në rindërtimin ose mbajtjen e marrëdhënieve me nipërit dhe mbesat pa marrë parasysh rrethanat e tjera që lidhen me shkurorëzimin.



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)

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.srecezaunuke.com](http://www.srecezaunuke.com)



**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

Црвени крст Србије  
Red Cross of Serbia



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

## Objektivat e projektit

Identifikimi i problemeve konkrete në marrëdhëniet familjare dhe mënyra më efikase për zgjidhjen e tyre. Duke pasur parasysh projektin e fokusuar te personat e moshuar, ndryshimi i sjelljes radikale nuk ka të ngjarë të ndodhë shpejt, kështu që puna u fokusua në detaje më të vogla dhe në ndryshime në sjellje që sjellin rezultate të dukshme.

## Aktivitetet kryesore

Projekti u realizua përmes takimeve individuale ku u diskutuan probleme konkrete individuale, kryesisht ato që lindin nga shkurorëzimi i fëmijëve ose zhvendosja e tyre në një vend tjetër. Diskutimet në grup ishin një shkëmbim i mirëpritur eksperience që u tregoi pjesëmarrësve se problemi i tyre zakonisht nuk është unik, se ata nuk janë personi i vetëm për të bërë një gabim të caktuar, ose që kanë bërë mirë duke pasur parasysh rrethanat. Kjo e përmirësoi opinionin e pjesës më të madhe të pjesëmarrësve, duke u dhënë atyre shpresë për një zhvillim më të mirë të situatës së tyre në të ardhmen.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Problemet më të shpeshta të identifikuara:

- Nuk pranojnë zgjedhjet e fëmijëve të tyre
- Këmbëngulin në modelet e vjetruara të shoqërimit me nipërit e mbesat e tyre
- Refuzimi i çdo përgjegjësie për marrëdhëniet në familje që çojnë në këtë situatë
- Çështjet objektive: zhvendosja, kushtet e vështira mjekësore, vdekja në familje

Ka pasur komente të shpeshta se sa shpesh nipat e mbesat duhet të thërrasin/vizitojnë, se kush është i ftuar të thërrasë së pari. Disa të moshuar thanë se nuk duan të shohin nipërit e mbesat e tyre nëse kjo do të thotë të shohësh një nga prindërit e tyre që ata nuk e pëlqejnë dhe disa gjithashtu komentuan se nipërit e mbesat e tyre i vizitojnë vetëm në ditën e pensionit.

### SRCE ZA UNUKE

**Srce za unuke** je program psihološko-socijalne i pravne podrške udruženja građana Tata **namenjen bakama i dekama** koji zbog razvoda ili posledica 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 svojoj 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 sudreti 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

Kontaktet përmes internetit me fëmijët dhe nipërit që jetojnë jashtë vendit duket të jenë të pakënaqshme për disa nga pjesëmarrësit dhe t'i shohin ata vetëm gjatë pushimeve vjetore kur kthehen në Serbi dhe duan të kalojnë kohë me njerëzit e tjerë po ashtu janë frustruese. Gjetja e një ekuilibri që do të funksionojë për të gjithë nuk është e lehtë, por zakonisht të gjithë kanë rënë dakord që bisedat më të shkurtra por më të shpeshta dhe vizita më të shkurtra me një cilësi më të mirë të ndërveprimit ishin mënyra që duhej ndjekur. Gjithashtu, u theksua që është e rëndësishme të sigurohet që fëmijëve t'u lejohet të kenë jetën e tyre pa u përpjekur të ndikohen shumë.

Diskutimet u përqendruan në situata konkrete me qëllim të ndryshimit të sjelljes së krijuar dhe identifikimit të modeleve të reja që mund të jenë të pranueshme për të gjitha palët.

Sfida më e madhe ishte frymëzimi i të moshuarve që të vazhdonin të punonin për veten e tyre, pasi për shumicën ishte një "e vërtetë" e brendshme, që koha e tyre ka kaluar.

### **Rekomandimet**

Puna më e gjatë me njerëzit që përballen me këto çështje sigurisht që është më e dobishme. Pjesëmarrësit e projektit ishin të kënaqur me diskutimet individuale dhe grupore që ata kishin, shkëmbimin e përvojës dhe njohurive të reja që ata kishin përvetësuar. Është e qartë se të moshuarit janë të interesuar të kenë zgjidhje për këto çështje, por janë hezitues për të folur hapur për to. Vetëm kur ka një problem të madh për t'u armiqësuar nga një pjesë e familjes, ata ndihen të motivuar për të vepruar. Është e rekomandueshme të rritet grupi i informacionit nga të moshuarit në rrethana të ngjashme, pasi mostra më e madhe do të ofrojë analizë më të mirë të problemeve dhe zgjidhjeve të përbashkëta.

## SHOQATA E ROMËVE BEASHË “RUMUNKA” (RUMUNJA)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: “Klubi për Romët e Moshuar”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna e Somborit, fshati Baçki Monoshtor*
- *Periudha kohore: 1 nëntor 2017 – 31 gusht 2018*
- *Konteksti: Romët përbëjnë 15% të popullsisë në fshatrat e krahinës veri-perëndimore të Vojvodinës, por më pak se 5% e tyre përfundojnë shkollën fillore për arsye ekonomike, etnitetit të tyre, por edhe edukimit patriarkal dhe pengesave gjuhësore. Për shkak të kësaj, qasja e tyre në tregun e punës është e zvogëluar dhe jeta e tyre e varfërisë kalon në gjeneratën e ardhshme në familjen e tyre. Të moshuarit romë janë një nga grupet më të prekshme pasi nuk janë zyrtarisht të punësuar, nuk kanë sigurime shoqërore ose pensionale që do t’u siguronin atyre një stabilitet në moshën më të shtyrë. Ata shpesh jetojnë vetëm në shtëpitë e braktisura, të ndarë nga fëmijët e tyre, të cilët gjithashtu luftojnë për mbijetesë.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi kryesor i synuar ishin 50 romë dhe persona të tjerë të moshuar që jetonin në amvisëritë e moshuara të izoluara në mënyrë fizike, shoqërore dhe kulturore, të moshuar që shërohen nga operacioni, të moshuar me kushte kronike, si dhe të moshuar që kanë nevojë për shërbime të kujdesit në shtëpi që jetojnë në vendbanimin rom në skaj të fshatit.

### Problemi që projekti e adreson

Të moshuarit në këtë projekt nuk kanë asnjë mbështetje në moshën më të vjetër, për shkak se kurrë nuk janë regjistruar si të punësuar dhe për shkak të ndryshimit të shpeshtë të vendit. Ata jetojnë në vendbanimin e romëve dhe kanë të dhëna mjekësore, por nuk përdorin shërbime parandaluese shëndetësore për shkak të arsyeve tradicionale/kulturore që i çojnë në vetë-izolim.

Projekti ka punuar për socializimin e tyre dhe zvogëlimin e izolimit të tyre përmes aktiviteteve të klubit për romët e moshuar dhe njerëzit e tjerë. Klubi ofroi atmosferë të ngrohtë dhe mikpritëse dhe punëtori ku gratë e moshuara rome organizuan kurse për thurje dhe qëndisje, gara gatimi të ushqimeve tradicionale, si dhe socializim dhe ngjarje socializimi me organizata të tjera të shoqërisë civile.

Veç kësaj, aty ku ishte e nevojshme, vullnetarët vizitonin të moshuarit në familjet e tyre për t’ju dhënë mbështetje në pastrimin e shtëpive, kopshtari, përgatitjen e druve dhe detyrat e tjera shtëpiake.

### Objektivat e projektit

Të ofrohet shërbim i kujdesit në shtëpi dhe shërbime shtesë jo-institucionale si mjet për të përmirësuar cilësinë e jetës dhe përfshirjen e 50 romëve dhe personave tjerë mbi moshën 60 vjeç, të përqendruar në amvisëritë e vetme në Baçki Monoshtor dhe në qytetin e Somborit. Të përmirësohen kontaktet sociale dhe komunikimi ndërmjet romëve dhe popullatës së re me qëllim që romët e moshuar dhe përfaqësuesit e grupeve të marginalizuara të marrin role më të rëndësishme dhe të bëhen më të rëndësishëm në komunitetin e tyre.

### Aktivitetet kryesore

- Mbledhja e të dhënave për të moshuarit, vizitat dhe vlerësimi i nevojave individuale
- Punëtoritë ditore në Klub (thurje, pikturë...)
- Ngjarjet shoqërore mujore në klub duke përfshirë piknikët dhe vizitat në shtëpi mes të moshuarve
- Ekzaminime periodike mjekësore, mbështetje sociale, shërbime të bazuara në shtëpi
- Ngjarja publike: paneli publik mbi “Promovimin e shërbimeve për të moshuarit në komunitet”
- Prodhimi dhe shpërndarja e materialeve promovionale për Klub

Këto aktivitete synojn të përmirësojnë cilësinë e jetës dhe të plotësojnë nevojat e ndryshme të të moshuarve, kryesisht në reduktimin e izolimit social, promovimin e përfshirjes sociale dhe mbështetjen e personave të moshuar për të qenë aktivë. Aktivitetet gjithashtu forcuan marrëdhëniet në komunitet në të gjithë linjat etnike dhe ato të gjeneratave dhe kanë kontribuar në një cilësi më të mirë të jetës për një grup të marginalizuar të të moshuarve, duke theksuar problemet e tyre tek institucionet përkatëse lokale.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Romët më të moshuar janë bërë më pak të izoluar përmes aktiviteteve sociale të strukturuar me moshatarët e tyre në Klub, duke punuar së bashku, duke u shoqëruar, duke festuar ditëlindjet dhe ngjarje të tjera... Kjo ka përmirësuar përfshirjen e tyre sociale dhe i ka motivuar ata të jenë pjesë e një grupi dhe të adresojnë çështjet që ndikojnë të gjithë grupin. Suksesi i projektit mund të shihet në faktin se më shumë se numri i planifikuar i të moshuarve morën pjesë në aktivitetet e Klubit çdo ditë dhe “ngjarjet speciale” të organizuara në data të ndryshme kishin edhe më shumë pjesëmarrës të interesuar.



Komunikimi me autoritetet relevante dhe palët e interesuara duhet të theksohet më shumë pasi grupi i synuar i projektit është i prekshëm në shumë nivele dhe rritja e përfshirjes sociale është thjesht një hap i parë drejt zgjidhjes së shumë problemeve të tyre në nivelet ekonomike, sociale, shëndetësore dhe të tjera.

Një nga sfidat më të mëdha lidhet me procedurat e përjashtimit nga TVSH-ja: shumë shitës në pjesët provinciale të Serbisë nuk janë të gatshëm të kalojnë nëpër procedurë, kështu që prokurimi i mallrave për projektin ishte më i vështirë sesa që duhej të ishte.

### **Rekomandimet**

Rritja e përfshirjes sociale të romëve të moshuar është më e vështirë për shkak të prekshmërisë së shumë të tyre. Familjet romë në mesatare kanë një cilësi shumë më të ulët të jetës sesa bashkëmoshatarët e tyre dhe anëtarët e moshuar të këtyre familjeve janë proporcionalisht më pak të përfshirë në shoqëri dhe janë të ekspozuar ndaj rreziqeve të shumta. Prandaj, programet e përgjithshme për të moshuarit duhet të bëjnë përpjekje të ndërgjegjshme për përfshirjen e romëve të moshuar në aktivitetet e tyre, me ndërgjegjësimin e plotë të shumë elementeve specifike shoqërore dhe kulturore që i bëjnë këto përpjekje më komplekse. Është mirë të dihet se romët e moshuar duan të gatuajnë ushqime të ndryshme tradicionale dhe të garojnë mes tyre në gatim, pasi këto janë aktivitetet që i motivojnë ata të marrin pjesë. Përveç kësaj, udhëtimet në distanca të shkurtra, pa ecur shumë janë të preferuara prej tyre dhe ata do të ndjehen të frymëzuar prej tyre, duke folur gjerësisht për një kohë të gjatë në lidhje me anekdotat të paharrueshme nga udhëtimi.

## LËVIZJA PËR MOSHËN E TRETË TË SERBISË

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: “Ngritja e cilësisë së jetës së të moshuarve në Serbi “*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Territori i tërë Republikës së Serbisë*
- *Periudha kohore: Nëntor 2017 - Gusht 2018*
- *Konteksti: Statistikat tregojnë se Serbia është një vend me një nga popullatat më të vjetra në Evropë dhe në botë, pasi që të moshuarit përbëjnë gati një të tretën e popullsisë së përgjithshme, me një pjesë të madhe të personave të moshuar dhe të varfër pa mbështetje të mjaftueshme sociale dhe me prani jashtëzakonisht e pamjaftueshme në mediat publike. Hulumtimi i Fakultetit të Medias në Beograd nga dhjetori i vitit 2015 tregon se nga 15 000 artikuj të botuar në mediat serbe, vetëm 3% prej të gjithëve janë të shkruar nga të moshuarit. Përveç kësaj, në 90% të këtyre teksteve në lidhje me problemet e personave të moshuar flasin përfaqësuesit e autoriteteve republikane dhe lokale, të sigurimit pensional dhe invalidor, analistë dhe të tjerë, dhe të moshuarit pothuajse nuk kanë mundësi të nxjerrin në pah problemet e tyre, mendimet e tyre dhe sugjerimet për përmirësimin të pozitës së tyre.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar i projektit ishin të gjithë personat e moshës së tretë (më të vjetër se 60 vjeç), duke përfshirë personat me aftësi të kufizuara, pavarësisht nga mosha e tyre.

### Problemi që projekti e adreson

Përmirësimi i statusit social të të moshuarve në Serbi si dhe prezenca e tyre në media (TV, radio, etj.); zhvillimi dhe përmirësimi i jetës sportive dhe rekreative të njerëzve të moshës së tretë; zhvillimi dhe përmirësimi i marrëdhënieve të ndërsjella dhe sociale-humanitare, të bazuara në parimet e ndihmës dhe vetë-ndihmës; inkurajimi i bashkëpunimit mes brezave dhe forcimi i barazisë gjinore.

### Objektivat e projektit

Projekti u përqendrua kryesisht në përfshirjen aktive të të moshuarve në jetën shoqërore nëpërmjet: Organizimit të aktiviteteve të veçanta sportive-rekreative, shëndetësore dhe kulturore në 14 rajone të Serbisë duke përfshirë të gjitha komunat nga këto rajone (takime letrare, punëtori pikturë etj.); Organizimi i takimeve dhe garave mes brezave në fushën e sportit dhe kulturës; Organizimi i ligjëratave edukative në fushën e shëndetit, me tema dhe përmbajtje të përshtatura për njerëzit e moshës së tretë, duke përfshirë ekzaminimet dhe këshillimet mjekësore; Përmirësimi i vëmendjes së medias për të moshuarit dhe aktivitetet e tyre, duke incizuar regjistrime në dhjetë rajone serbe, që do të transmetohen në emisionin televiziv “Mosha e Tretë” të Korporatës Kombëtare të Transmetimeve, prodhuar nga Lëvizja e Moshës së Tretë të Serbisë si Producent i Pavarur.

### Aktivitetet kryesore

Të gjitha aktivitetet në kuadër të projektit u përqendruan në realizimin e qëllimeve të deklaruara (gara sportive dhe rekreative, ligjërata shëndetësore dhe edukative, aktivitete kulturore, përmirësim të vëmendjes së medias ndaj të moshuarve dhe aktiviteteve, regjistrim të programeve televizive të veçanta që do të transmetohen në emisionin televiziv “Mosha e Tretë”), me qëllimin përfundimtar për të kontribuar në përmirësimin e cilësisë së jetës së njerëzve të moshës së tretë.

Qëllimi ishte të adresoheshin disa çështje të statusit të të moshuarve, për të përmirësuar pjesëmarrjen e tyre në jetën shoqërore, duke kontribuar kështu në përmirësimin e pozitës së tyre në shoqëri dhe krijimin e marrëdhënieve më të forta shoqërore midis gjeneratave.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Lëvizja e moshës së tretë të Serbisë është e vetëdijshme se realizimi i projektit të saj nuk mund të ndikojë ndjeshëm në ndryshimin e pozitës së të moshuarve në Serbi, por së paku mund të kontribuojë pjesërisht përmes organizimit të aktiviteteve sportive-rekreative, kulturore dhe ngjarjeve edukative, përfshirjes së drejtpërdrejtë masive të anëtarëve të moshës së tretë në këto aktivitete.

### **Rekomandimet**

Zbatimi i projektit ka treguar se edhe me fonde relativisht të vogla mund të arrihet qëllimi kryesor. Përvoja e disa organizatave të pensionistëve mund të shërbejë si shembull i një praktike të mirë për të tjerët dhe t'i shtyjë ata për të ndërmarrë veprime të ngjashme që synojnë përmirësimin e pozitës së popullatës së moshuar. Një shembull i tillë është treguar në emisionin e 39-të "Mosha e Tretë", transmetuar më 27 nëntor 2017, në të cilin publiku mund të njëhej me rezultatet konkrete të ndihmës së Komunës Grocka për Shoqatën Komunale të Pensionistëve, nëpërmjet përshtatjes së objekteve komunale për aktivitetet e pensionistëve, blerjes së pajisjeve shoqëruese, ndihmës materiale për të moshuarit më të prekshëm, etj., me qëllim që përmes shembujve konkretë të tregojnë se si dhe sa komuniteti social-politik dhe organizata e pensionistëve kujdesen për cilësinë e jetës së të moshuarve. Një mesazh i ngjashëm është dhënë në emisionin e 42-të "Mosha e Tretë" të datës 25 dhjetor 2017, duke raportuar për Forumin e organizuar me rastin e Ditës Ndërkombëtare të të Moshuarve, dhe duke folur për sfidat me të cilat përballen të moshuarit gjatë ushtrimit të të drejtave të tyre përfshirë pikëpamjen e Avokatit të Popullit të Serbisë. Qëllimi i organizatorit të Forumit ishte të zbulojë në dialogun e drejtpërdrejtë me të moshuarit se cilat janë problemet më të shpeshta në realizimin e të drejtave dhe mekanizmave të tyre të sigurisë, si i perceptojnë të drejtat e tyre, si qasen në to, cilat janë pengesat për realizimin e tyre dhe si të kapërcehen këto pengesa.

## SHOQATA HUMANITARE KRISHTERE BUKA E JETËS

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Mbështetje për aktivizëm të të moshuarve përmes zhvillimit të ndërmarrësisë - Punëtori kreative të një Klubi për të moshuarit"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Beograd, komuna Vračar*
- *Periudha kohore: Nëntor 2017 - Gusht 2018*
- *Konteksti:*
- *Hulumtimet tregojnë se varfëria dhe vetmia janë ndër çështjet kryesore për të moshuarit në Serbi. Shoqata Bukë e Jetës zbaton aktivitete të ndryshme për të moshuarit përmes projektit të saj dhe kjo përfshin aktivitetet në Klubin e Kujdesit Ditor për të moshuarit. Këto aktivitete përfshijnë pjesëmarrjen në grupe të vetë-ndihmës që janë të përfshira në punëtori kulturore, krijuese, rekreative dhe edukative. Përmes këtyre aktiviteteve, të moshuarit gjithashtu bëjnë kontakte dhe organizojnë aktivitete të përbashkëta me klubet dhe shoqatat e tjera në Beograd dhe qytete të tjera.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Gratë e moshuara, kryesisht ato me pension më të ulët, anëtarët e Klubit të Kujdesit Ditor të udhëhequr nga Buka e Jetës.

### Problemi që projekti e adreson

Të moshuarit fitojnë njohuri të reja, shkathtësi dhe vetëbesim dhe kuptojnë rëndësinë e punës së ekipit në procesin e plakjes aktive. Ata gjithashtu inkurajohen të marrin pjesë më aktive në jetën e komunitetit.

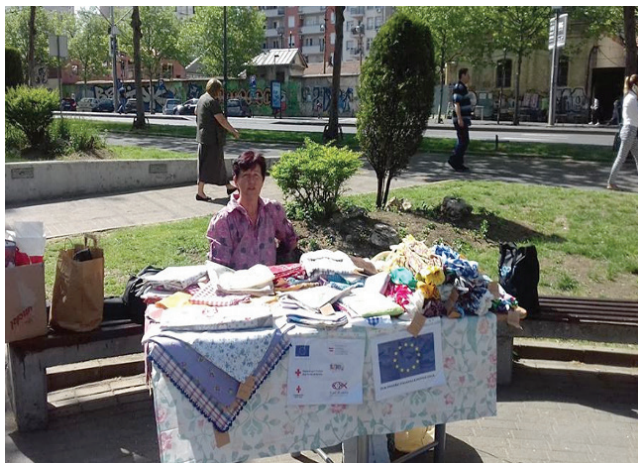


### Objektivat e projektit

Qëllimi i përgjithshëm i projektit është që të përfshijë të moshuarit në aktivitetet e punëtorive krijuese përmes marrjes së njohurive dhe aftësive, rrobaqepësisë dhe qepjes dhe bazave të dizajnit. Anëtarët e Klubit inkurajohen në krijimin e artikujve të punuar me dorë që mund të shiten. Shitja e këtyre artikujve mund të krijojë fonde shtesë që mund të përdoren për të përmirësuar cilësinë e jetës së të moshuarve të përfshirë në punën e klubeve të Bukës së Jetës, si dhe të moshuarve në komunitetin lokal.

### Aktivitetet kryesore

Në punëtoritë krijuese pjesëmarrësit diskutuan dizajnimin e artikujve dhe të gjithë morën pjesë të barabartë në planifikimin, rrobaqepësinë, qepjen dhe mbarimin e sendeve dekorative. Pjesëmarrësit ishin veçanërisht të kënaqur gjatë ekspozitës shitëse, ku ata morën rol aktiv në promovimin dhe shitjen e artikujve që kishin bërë.



### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Gratë më të moshuara që marrin pjesë në projekt ndihen të dobishme dhe të afta për të kontribuar në zhvillimin e Klubit të Kujdesit Ditor për të moshuarit. Ato fituan njohuri të reja, përvoja, shkathtësi dhe teknika dhe rifreskuan kujtimet e tyre për aftësitë që përdorën kur ishin më të reja.

Disa nga artikujt e bërë janë prodhuar duke përdorur materiale të ricikluara: çanta, përparëse,

qese plastike të mbeturinave dhe kjo është përdorur gjithashtu për të promovuar riciklimin. Çantat u shiten mirë sidomos për shkak se projekti përkonte me shitoret e përgjithshme në Beograd që filluan të kërkonin pagesë për qese plastike për një përdorim.

Pjesëmarrësit iu përgjigjën shumë mirë aktivitetit të grupit - dizajnit dhe krijimit të artikujve nëpërmjet një diskutimi në grup dhe stuhive mendore.

Sfida më e madhe në projekt ishte në fazën e parë kur shumë nga shitoret të cilave iu drejtuam ishin të dyshimta për procedurën e përjashtimit nga TVSH-ja për të cilën nuk kishin përvojë.

### **Rekomandimet**

- Kapaciteti i të moshuarve për të krijuar dhe ndikuar në ndryshime është i pa shfrytëzuar dhe i pa njohur sa duhet, kështu që rekomandohet të organizohen punë të ndryshme krijuese për t'i inkurajuar ata
- Rekomandohet eksplorimi i mundësive për krijimin dhe promovimin e shitjeve të artikujve të bërë nga materialet e ricikluara
- Të moshuarit mund të kenë nevojë për inkurajim të vazhdueshëm për të marrë pjesë në të gjitha fazat e veprimtarisë - nga planifikimi deri në shitjet përfundimtare dhe promovimi.

## Përmbledhjet e mikroprojekteve - Shqipëri

Në Shqipëri, nga 19 aplikacione, 12 projekte u zgjodhën për mbështetje.

### OJQ AKADEMLIA SHËNDETËSORE LABIRINTI

#### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Ndërtimi i rrjeteve ndërmjet të moshuarve dhe shërbimeve shëndetësore në rajonin e Kukësit"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Mikroprojekti u zbatua nga OJQ Akademia Shëndetësore Labirinti në rajonin e Kukësit në Veri-Lindjen e Shqipërisë. Shkelqime Tobli dhe Dritan Bala ishin personat kyç në implementimin e projektit.*
- *Periudha: Janar - Nëntor 2018*
- *Konteksti: Rajoni i Kukësit është një territor kryesisht malor dhe rural. Ka një popullsi prej 85 000 banorësh dhe një nga shkallët më të larta të varfërisë dhe emigrimit në Shqipëri. Iniciativa u fokusua në 5 fshatra të rajonit: Shishtavec, Novosej, Tërthore, Shtiqën dhe Has.*
- *Buxheti total i projektit: 4,800 Euro*

#### Grupi i synuar

Të moshuarit në fshatra janë grupi kryesor i synuar. Grupet e synuara u zgjodhën në bazë të cënueshmërisë së të moshuarve që jetonin në zona të largëta rurale. Iniciativa synonte gjithashtu infermierët në qendrat shëndetësore në zonat rurale sepse ata mund të vepronin si agjentë të lidhjes së komuniteteve me shërbimet shëndetësore. Të rinjtë u përfshinë gjithashtu në projekt për të prezantuar modele të reja të vullnetarizmit dhe kontributit në komunitet.

#### Problemi që projekti e adreson

Kohët e fundit në Shqipëri një paketë e sapo miratuar e shërbimeve të kujdesit shëndetësor parësor përfshiu për herë të parë kujdesin specifik për të moshuarit. Sidoqoftë, profesionistët e shëndetësisë nuk janë shumë në dijeni për këtë paketë dhe deri më tani nuk janë organizuar trajnime për të mbështetur implementimin e saj. Situata është veçanërisht problematike në rrethet jashtë kryeqytetit, Tiranë.



Mikroprojekti në rajonin e Kukësit po përdorë këtë paketë shërbimesh si bazë për trajnimet dhe aktivitetet e tjera.

#### Objektivat e projektit

Mikroprojekti synon të promovojë kujdesin social dhe shëndetësor për të moshuarit, duke përmirësuar njohuritë dhe aftësitë në mesin e infermierëve të komunitetit dhe duke rritur ndërgjegjësimin e të rinjve rreth plakjes, duke promovuar angazhimin e tyre në komunitet.

#### Aktivitetet kryesore

OJQ Akademia Shëndetësore Labirinti është duke punuar që nga fillimi i vitit 2018 në një numër aktivitetesh për të arritur objektivin e saj. Së pari, ata përfshinë të gjithë aktorët e mundshëm lokalë, duke rritur ndërgjegjësimin e tyre për çështjet e plakjes (drejtori i mirëqenies sociale në Bashkinë e Kukësit, drejtorët e sigurimeve shëndetësore dhe shërbimeve sociale, drejtorët e qendrave shëndetësore dhe njerëzit nga Dega lokale e Kryqit të Kuq). Iniciativa u mirëprit dhe u përkrah nga Kryetari i Bashkisë Kukës.

Shumë kontakte u organizuan në fshatra të përzgjedhura ku shumë të rritur dhe të rinj kishin migruar dhe kishin lënë prapa çifte të pleqve ose të vetmuar. Përqindja më e madhe e të moshuarve u identifikua në fshatin Tërthore, me 750 të moshuar nga totali prej 4000 banorë, ose në Shishtavec ku ishin 19 persona të moshuar të vetmuar. Shkolla e Mesme e Kukësit u kontaktua dhe në një sesion trajnimi me vullnetarë të rinj, u prezantuan fakte rreth sfidave të plakjes në Shqipëri, derisa motivoheshin të ishin gjenerata e parë e të rinjve që mbështesin të moshuarit në rajon. Pas trajnimit, një numër i të rinjve kanë filluar takimet në komunitetet e tyre rurale, duke kërkuar të moshuar që kanë nevojë për ndihmë, duke identifikuar shqetësimet e tyre specifike dhe duke raportuar në qendrat shëndetësore në lidhje me to. Një sesion trajnimi për 25 infermierë u ofrua nga profesionistë me përvojë të shëndetit publik dhe u përqendrua në detajet teknike të paketës së re të shërbimeve për të moshuarit. Për të inkurajuar të moshuarit më aktivë në krijimin e rrjeteve me persona më të cenuar, u organizuan ngjarje shoqërore, me lojëra, këngë dhe poezi ku morën pjesë përfaqësuesit e Bashkisë.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Të dhënat e plota për shfrytëzimin e shërbimeve dhe të dhënat e tjera do të jenë në dispozicion vitin e ardhshëm. Komentet e të moshuarve të përfshirë ose të kontaktuar tregojnë gjithashtu se këto përpjekje dhe angazhimi nga të gjithë aktorët socialë në zonë po përmirësojnë besimin në shërbimet shëndetësore atje. Logjistika është gjithmonë sfidë kur punohet në zona të largëta rurale, por ekziston mundësia e përfshirjes së lehtë të personelit shëndetësor i cili nuk është aq i zënë sa në zonat urbane.

### **Rekomandimet**

Mund të ketë shumë shërbime të reja në sektorin e shëndetësisë që synojnë të moshuarit, por ato mbeten kryesisht në letër, sepse personeli nuk është i trajnuar dhe është i pamotivuar. Me iniciativa të vogla si kjo, efikasiteti i tyre mund të rritet.

Angazhimi i grupeve të tjera të komunitetit në proces, krahas të moshuarve, ndihmon në këtë drejtim. Ata sjellin energji dhe entuziazëm në këtë proces. Megjithatë shumica e të rinjve nuk përfshihen në mënyrë intensive, ka shumë prej tyre që kënaqen me informacionin e ri dhe përvojat e reja dhe e shohin këtë fushë të punës sociale si një fushë interesante të zhvillimit të tyre personal.

Është gjithmonë e rëndësishme të përfshihen njësitë e qeverisjes vendore; ato i japin më shumë qëndrueshmëri iniciativës dhe edhe nëse nuk kanë para shtesë për të dhënë, ato janë të interesuara të shohin iniciativa nga shoqëria civile në territorin e tyre.



## SANUS - INFIERMIERI AMBULANTE

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Për një moshë të mirë të vjetër – mbështetja e kujdestarëve dhe rritja e autonomisë së të moshuarve"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Mikroprojekti u realizua nga 'SANUS - Infermieri Ambulante' në Bashkinë 5 të qytetit të Tiranës. Skender Dule, Fabiola Sina dhe Ani Ormeni ishin koordinatorë dhe trajnerë në këtë projekt.*
- *Periudha: Dhjetor 2017 - Korrik 2018*
- *Konteksti: Sanus ka ca përvojë në promovimin e profesionit të kujdestarëve në shtëpi dhe avokimit për shërbime në shtëpi. Shqipëria nuk ka traditë të gjatë në organizimin e kujdesit në shtëpi dhe vetëm kohëve të fundit programe të trajnimit janë duke u prezantuar në terren. Pjesa më e madhe e barrës së kujdesit në shtëpi për të moshuarit e dobët dhe të sëmurë bie mbi familjet ose kujdestarët e papaguar.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit me nevoja të veçanta dhe kujdestarët e tyre më së shumti të moshuar, si dhe personeli shëndetësor i qendrës shëndetësore vendore në një lagje të Tiranës.

### Problemi që projekti e adreson

Problemi i përhapur i kujdestarëve të bazuar në shtëpi, të cilët punojnë të vetëm për të mbështetur të moshuarit e sëmurë dhe të pa lëvizshëm pa përkrahje dhe pa trajnim.

### Objektivat e projektit

Identifikimi i nevojave të të moshuarve të dobët dhe familjeve të tyre në gjithë kompleksitetin e tyre, përgatitjen e broshurave me udhëzime të bazuara në nevoja, trajnimin e kujdestarëve joformalë dhe lehtësimin e lidhjes midis tyre dhe mjekëve ose infermierëve të kujdesit shëndetësor parësor. Në këtë mënyrë iniciativa ka synuar të moshuarit me nevoja të veçanta dhe kujdestarët e tyre, duke zhvilluar një model për kujdesin në shtëpi, i cili me pak mbështetje mund të shtrihet në komunitetet e tjera në vend.



### Aktivitetet kryesore

Ky mikroprojekt ishte ndër të parët i mbështetur nga TASIOP për të filluar aktivitetet në terren. Që nga dhjetori 2017 u organizuan takime me mjekë dhe infermierë të qendrës shëndetësore vendore, u sigurua mbështetja e tyre dhe u mbledhën informacione rreth komunitetit.

Gjatë janarit të vitit 2018 është kryer një ekzaminim me shkallë të kufizuar i rreth 300 të moshuarve me nevoja të veçanta dhe familjeve të tyre duke përdorur një listë të detajuar të kontrollit të miratuar nga modelet e ngjashme gjermane. Instrumenti i përdorur gjatë vizitave në shtëpi përfshinte pika rreth gjendjes shëndetësore dhe sociale të të moshuarve në nevojë për kujdes dhe kujdestarëve të tyre joformalë. Të dhënat e mbledhura u diskutuan më vonë në një seminar me pjesëmarrjen e profesionistëve të shëndetësisë dhe kujdestareve.

Bazuar në njohuritë e detajuara të sfidave më të shpeshta shëndetësore, sociale dhe mjedisore me të

cilat përballen të moshuarit, dhe pas shqyrtimit të praktikave më të mira ndërkombëtare në terren, është përgatitur, dizajnuar dhe publikuar një broshurë me udhëzime dhe instruksione praktike. Broshura është në gjuhën shqipe dhe titullohet 'Vjeshta e artë: Përkujdesje praktike për të moshuarit në shtëpi'. Mund të gjendet në internet dhe të shkarkohet nga mosha-network.org (<http://mosha-network.org/2018/07/10/perkujdesje-praktike-per-te-moshuar-ne-shtepi-vjeshta-e-arte/>)

Ky mjet u shpërnda nëpërmjet kanaleve të komunitetit të familjet dhe u përdor për organizimin e dy sesioneve trajnuese për të gjithë kujdestarët joformalë të interesuar në atë komunitet, në bashkëpunim me qendrën shëndetësore Nr. 5 në Tiranë.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Interesi për trajnim ishte shumë i lartë dhe SANUS planifikon të ofrojë më shumë sesione pasi mikroprojekti të mbyllet, jo vetëm për kujdestarët joformal të familjes, por edhe për gratë dhe burrat e papunë që duan të punojnë për pagë si kujdestarë për të moshuarit, por nuk kanë përvojë të mëparshme.

Deri tani është krijuar një bazë të dhënash për të moshuarit që kanë nevojë për kujdes, nevojat e tyre njihen më mirë nga shërbimet shëndetësore publike dhe shërbimet sociale në atë zonë, 75 kujdestarë janë trajnuar dhe është përmirësuar koordinimi ndërmjet familjeve të të moshuarve dhe stafit të qendrës shëndetësore. Në të njëjtën kohë me të drejtë theksohet se është forcuar si një vlerë e shtuar, qëndrueshmëria dhe kapitali shoqëror në komunitet.



### **Rekomandimet:**

Është e rëndësishme të pranohet problemi i përhapur i kujdesit në shtëpi dhe vuajtja e shumë anëtarëve të familjes pa shumë mbështetje nga shoqëria. Kjo është veçanërisht e vërtetë në mjediset e burimeve të ulëta dhe në zonat me traditë të ulët të kujdesit të organizuar për të moshuarit.

Mjetet dhe trajnimi mund të shërbejnë si një mënyrë për të mbështetur kujdestarët dhe të moshuarit me nevoja të veçanta të përmirësojnë cilësinë e jetës.

Angazhimi i shërbimeve shëndetësore mund të riorientojë vëmendjen dhe burimet e tyre drejt kujdesit në shtëpi dhe mund të ofrojë mbështetje shtesë për familjet.

Ngritja e rrjeteve të kujdestarëve mund të maksimizojë efektet e trajnimit dhe të sigurojë një burim të mbështetjes dhe motivimit të vazhdueshëm për familjet e të moshuarve. Gjithashtu, ndihmon në ndërtimin e komuniteteve më të forta dhe më të qëndrueshme.

## LIDHJA E GAZETARËVE TË SHËNDETËSISË

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Media dhe moshja e tretë: Përmirësimi i aftësive për komunikim më të mirë"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tirana. Lidhja e Gazetarëve të Shëndetësisë. Personat kyç, Sonila Milloja dhe Alma Demiraj*
- *Periudha: Janar – Korrik 2018*
- *Konteksti: Projekti ka funksionuar në Tiranë duke përfshirë gazetarët e medias kombëtare dhe vendore si dhe udhëheqësit e organizatave qytetare në nivel kombëtar dhe vendor.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Dy grupe të ndryshme të synuara janë identifikuar në projekt. I pari janë gazetarët, veçanërisht gazetarët e rinj që mbulojnë çështjet shëndetësore dhe sociale. I dyti përbëhet nga aktivistët e shoqërisë civile dhe udhëheqësit e organizatave të pensionistëve.

### Problemi që projekti e adreson

Ka dy probleme kryesore të adresuara nga projekti; i pari lidhet me faktin se gazetarëve të rinj u mungon informacioni dhe përvoja në trajtimin e çështjeve në lidhje me plakjen dhe moshën e tretë. Ngjarjet nuk mbulohen siç duhet; imazhi i të moshuarve vazhdimisht paraqitet si pasiv, të pambrojtur dhe të pafuqishëm. Shumë herë, madhësia e problemit në shoqërinë shqiptare nuk kuptohet mirë. Nga ana tjetër, udhëheqësit e organizatave të shoqërisë civile që përfaqësojnë të moshuarit nuk e kuptojnë mirë rolin e medias, interesat dhe taktikat profesionale të medias. Ata janë të prirë të fajësojnë mediat për shkak të mungesës së mbulimit të ngjarjeve, duke besuar se vetëm përmbajtja dhe shkak janë të mjaftueshme për të siguruar gjithmonë mbulimin në kohën më të mirë të transmetimit në TV.



### Objektivat e projektit

Projekti synon të përmirësojë mbulimin mediatic ose adresimin e çështjeve që lidhen me plakjen dhe të moshuarit duke ndërtuar bashkëpunim midis gazetarëve dhe shoqatave të të moshuarve dhe trajnimit të të dy grupeve të synuara.

### Aktivitetet kryesore

Aktivitetet kryesore të projektit përfshijnë dy sesione trajnimi: një trajnim (në shkurt) u organizua me gazetarët të cilët punojnë në lajme shëndetësore dhe sociale në bashkëpunim me Shoqatën e Geriatriisë dhe Gerontologjisë dhe Unionin e Përgjithshëm të Pensionistëve të Shqipërisë. Kjo shërbeu për të përmirësuar njohuritë e gazetarëve mbi problemet e plakjes në Shqipëri, për të ndarë me ta të dhëna për problemet shëndetësore dhe sociale, si dhe për të përmirësuar qasjen e tyre kur mbulojnë të moshuarit dhe çështjet e tyre në media. Trajnimi tjetër (në mars) u ofrua nga gazetarë me përvojë për aktivistët e të moshuarve që përfaqësojnë shoqatat e pensionistëve dhe grupet tjera të ngjashme. Kjo shërbeu për të ndihmuar të moshuarit të njohin dhe t'i qasen medias më mirë duke njohur mekanizmat dhe interesat e medias.

## **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Siç pritej, aktivitetet shërbyen për të intensifikuar bashkëveprimin e organizatave për të moshuar me profesionistët e medias, për të përmirësuar efikasitetin e komunikimit të fakteve të reja dhe për t'u dhënë aktivistëve për të moshuar më shumë iniciativa kur punojnë me mediat. Në të vërtetë, në muajt pas trajnimeve, duke vazhduar trajnimin dhe lehtësimin e bashkëpunimit midis gazetarëve dhe grupeve të të moshuarve, ky mikroprojekt ka nxitur një numër të madh (rreth 15 mbulime: 9 në TV dhe 6 në gazeta) të mbulimit shumë profesional dhe pozitiv të medias për çështjet e plakjes në Shqipëri.

## **Rekomandimet**

Gjatë punës me media, aktivistët duhet të kanë parasysh se gazetarët dhe reporterët kanë nevojë për lajme të cilat mund të tërheqin vëmendjen e publikut. Faktet duhet të jenë të reja dhe mundësisht dramatike. Ata duhet të jenë të përgatitur të flasin me mediat. Një raport i plotë, një iniciativë e re komplekse ose një histori e gjatë duhet të përmbledhet në 2-4 mesazhe të cilat mund të komunikohen në disa minuta.

Është më mirë të trajtojmë gazetarët si partnerë dhe profesionistë të sigurtë në vend që t'i kritikojmë ata dhe të fokusohemi gjithnjë në të metat e industrisë së medias.

Mediat e ndryshme kanë interesa të ndryshme dhe jo gjithmonë lajmi i keq është lajm i mirë. Është e dobishme të monitorohet cilat media mbulojnë cilat histori, në mënyrë që të dihet momenti i duhur dhe mediat e duhura për historinë tuaj.

Nuk ka vetëm histori të këqija për të moshuarit. Ka shumë iniciativa të mira pozitive që zhvillohen në shoqëri. Ato duhet të përshtaten në histori interesante për mediat që t'i mbulojnë ato.

<https://youtu.be/bk96lpmu7b8>

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: “Krijimi i grupeve të vetë-ndihmës në mesin e të moshuarve në Rrogozhinë”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tiranë. Instituti Shqiptar i Zhvillimit Shëndetësor dhe Social*
- *Periudha: Janar – Gusht 2018*
- *Konteksti: Rrogozhina është një qytet në rrethin e Kavajës, rreth 70 km në jug të Tiranës. Pas rënies së regjimit të kaluar, nuk ka pasur ndonjë formë organizimi të komunitetit apo qytetar të të moshuarve. Një mjek nga agjencia zbatuese ka punuar atje në të kaluarën dhe ka gëzuar respekt nga personat e moshuar vendas. Kishte njohuri dhe kuptim të mirë të problemeve dhe ndjeshmërisë rreth jetës dhe problemeve të të moshuarve atje. Kjo shërbeu si një bazë për të hartuar dhe filluar një iniciativë të organizuar në qytet.*
- *Buxheti total i projektit: 4,750 Euro*

### Grupet e synuara

Dy grupe të ndryshme kryesore u synuan nga projekti: Shumica e njerëzve aktivë të moshuar në Rrogozhinë dhe ata më të izoluarit.

### Problemi që projekti e adreson

Mungesa e lidhjeve joformale të komunitetit mes shumë të moshuarve në komunitet ku nuk ka mekanizma të sponsorizuar publik apo shtetëror për të adresuar izolimin, vetminë, mungesën e lëvizshmërisë dhe varfërinë e shumë të moshuarve dhe ku mbështetja familjare është në rënie për shkak të emigrimit.



### Objektivat e projektit

Objekti i këtij mikroprojekti ishte rritja e pjesëmarrjes së të moshuarve në komunitet dhe promovimi i modeleve të ndihmës së ndërsjellë dhe vullnetarizmit.

### Aktivitetet kryesore

Një varg konsultimesh u organizuan në Rrogozhinë me përfaqësues të komunitetit dhe drejtues të qendrave shëndetësore, duke shërbyer për të identifikuar të moshuarit potencial aktivë në zonë dhe për të diskutuar strategjinë e kontaktimit dhe përfshirjes së tyre. Çështje të tjera të diskutuara gjatë këtyre konsultimeve ishin sasia dhe formati i informatave që ekzistojnë në zyrën e qarkut të Rrogozhinës për të moshuarit e vetmuar ose të cenuar dhe burimet apo shërbimet që ata kanë në nivel bashkiak në këtë fushë. Vullnetarët e OJQ-së zbatuese organizuan takime me të moshuarit në qendrat shëndetësore të Rrogozhinës dhe i ftuan ata në një punëtori. Gjatë punëtorisë, diskutimet sillleshin rreth praktikave më të mira që lidhen me krijimin e grupeve të vetë-ndihmës, vullnetarizmit dhe aktiviteteve të shoqërisë civile. 35 persona morën pjesë në atë aktivitet. Disa prej tyre ishin të moshuar që jetonin vetëm dhe kishin fëmijët e tyre të emigruar jashtë vendit. Janë krijuar 5 grupe vetë-ndihme, secila me një anëtarësi prej 6-7 personash. Është përgatitur një plan veprimi, i përbërë nga takime periodike, tema për t'u diskutuar, përhapje e rrjetit në lagje dhe organizimi i vizitave në shtëpi ose mbështetja e anëtarëve të

grupeve kur është e nevojshme. Gradualisht numri i të moshuarve të përfshirë ka arritur më shumë se 75 veta. Më të moshuarit në grupet e vetë-ndihmës, përveç takimit të rregullt për një bisedë, një kafe ose një drekë, po bëjnë thirrje të shpeshta telefonike me njëri-tjetrin. Disa udhëheqës të grupeve janë angazhuar në komunikimin me administratën bashkiake dhe qendrën shëndetësore, për të kuptuar më mirë burokracinë e shërbimeve dhe më pas kanë përhapur informacionin te të moshuarit e tjerë në grupe.

Në rastet kur anëtarët e grupeve janë ndjerë keq dhe kanë pasur nevojë për ndihmë, ata dhe anëtarët e familjes së tyre kanë marrë mbështetje ose ndihmë nga rrjeti i grupit.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Komentet nga punëtoritë tregojnë se të moshuarit në Rogozhinë po shohin izolimin dhe mungesën e ndjeshmërisë së komunitetit, si një kërcënim madhor për cilësinë e jetës së tyre. Ndjenja e bashkësisë është në rënie në mënyrë dramatike gjatë 20 viteve të fundit,



dhe së bashku me emigracionin është krijuar një ndjenjë e depresionit në komunitet. Iniciativa është përshëndetur nga të gjithë pjesëmarrësit si një mënyrë e organizuar për të ndërtuar rrjetin dhe ndjenjën e miqësisë dhe sigurisë në mesin e të moshuarve. Mund të bëhet më shumë për të ndryshuar stigmën për vullnetarizmin të krijuar pas rënies së komunizmit.

### **Rekomandimet**

Për të motivuar pjesëmarrjen dhe aktivizmin, shpërbleni me certifikata dhe forma të tjera anëtarët më aktivë të grupeve. Përveç kësaj, përdorni takime të zgjeruara të të gjitha grupeve për të ndarë përvojën më të mirë dhe historitë më të suksesshme mes tyre.

Vizitat fillestare në shtëpi nuk janë konsideruar gradualisht si një qasje kryesore në mikroprojekt sepse vetë të moshuarit nuk pajtoheshin për efikasitetin ose praktikën e tyre. Ata preferonin takime në kafene, dreka të përbashkëta në restorantet e lira dhe thirrjet telefonike për të mbajtur lidhjet shoqërore dhe mbështetjen reciproke, veçanërisht atë emocionale.

Është e rëndësishme që të përfshihet personeli shëndetësor vendor, në mënyrë që ata të dinë për grupet dhe të kërkojnë ndihmën e tyre kur është e nevojshme për të arritur te anëtarët më të cenuar dhe më të izoluar. Do të përmirësohen kanalet e komunikimit me profesionistët shëndetësorë dhe qasja në kujdesin shëndetësor.

## SHOQATA E PARAPLEGJIKËVE DHE TETRAPLEGJIKËVE DURRËS

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Integrimi dhe mbështetja e paraplegjikëve të të gjitha moshave"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Durrës. Shoqata e Paraplegjikëve dhe Tetraplegjikëve Durrës, Personi kyç, Adivije Hoxha.*
- *Periudha: Dhjetor 2017 - Qershor 2018*
- *Konteksti: Durrësi është një qytet rreth 50 km larg Tiranës me një popullsi të dendur. Agjencia zbatuese është një degë e Shoqatës Shqiptare të Paraplegjikëve dhe Tetraplegjikëve. Udhëheqëse e saj është një grua shumë aktive, e cila është vetë paraplegjike.*
- *Buxheti total i projektit: 2,590 Euro*

### Grupi i synuar

Paraplegjikët e moshuar dhe familjet e tyre

### Problemi që projekti e adreson

Përkundër legjislacionit të përmirësuar, paraplegjikët mbeten një nga komunitetet më të rrezikuara në shoqërinë shqiptare. Ata vuajnë izolimin fizik dhe emocional për shkak të infrastrukturës së dobët dhe të papërshtatshme dhe mungesës së shërbimeve. Familjet e tyre shpesh vuajnë bashkë me ta. Shumica e tyre duan të ikin nga izolimi i tyre në depresion dhe të përfshihen në një jetë më të shëndetshme. Shumë prej tyre kanë energji dhe ide për integrimin dhe pjesëmarrjen në komunitet dhe vetëm kanë nevojë për mbështetje për ta kuptuar këtë.

### Objektivat e projektit

Objekivi i projektit ishte integrimi dhe socializimi i paraplegjikëve (dhe disa tetraplegjikëve) më të moshuar në Durrës dhe mbështetja për kujdestarët e tyre familjarë.

### Aktivitetet kryesore

Një grup prej 72 personash me aftësi të kufizuara dhe kujdestarët e tyre ndihmës (rreth 200 persona në total) ishin të synuar nga iniciativa. Ata janë trajnuar për teknologjinë e informacionit dhe për stilin e jetës së shëndetshme. Përveç kësaj, në një numër aktivitesh kulturore (vizita në teatër, stërvitje në bregdet, festime së bashku të ditës së verës, poezi, ngjarje letrare dhe muzikore etj.) personat me aftësi të kufizuara dhe pjesëtarët e familjeve të tyre u shoqëruan dhe u integruan në jetën kulturore. Gjatë 6 muajve u organizuan 5 ngjarje shoqërore dhe shumë vizita në shtëpi. Aktivitetet u përzgjedhën në bazë të nevojave të shprehura nga më të moshuarit me aftësi të kufizuara, si qasjet më efektive kundër izolimit.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

OJQ-ja zbatuese ka ofruar më shumë qëndrueshmëri për aktivitetet duke u lidhur me shumë partnerë vendorë dhe duke përfshirë grupe të të gjitha moshave në proces (biznese, shoqata të pensionistëve, studentë, artistë lokalë etj.).

Efektet e ndërhyrjes duket të jenë të prekshme, me pjesëmarrjen e të moshuarve të Durrësit me aftësi të kufizuara dhe shprehjen e entuziazmit të tyre për aktivitetet. Nga ana tjetër, iniciativa është përshëndetur



nga partnerët vendorë si një model i mirë për t'u përsëritur në zona të tjera. Iniciativa mund të kishte përfshirë më shumë elemente të avokimit.

### **Rekomandimet**

Përshtatni ngjarjet shoqërore për të përfshirë të gjitha moshat e paraplegjikëve dhe bëni ata të ndjehen pjesë e shoqërisë.

Përfshini në aktivitete ato të organizuara në natyrë të cilat mund të shihen nga qytetarë të tjerë. Kjo do të ndihmonte në ngritjen e vetëdijes në popullatë më të madhe për grupet e cënueshme dhe për të përmirësuar solidaritetin.

Merrni parasysh gjatë organizimit të ngjarjeve, faktin se njerëzit në karroca nuk mund të kenë qasje fizike në të gjitha fushat. Kjo është veçanërisht e vërtetë në qytete dhe shoqëritë me burime dhe traditë të varfër në këtë fushë.

Ngjarjet shoqërore për paraplegjikët dhe familjet e tyre duhet të përdoren më mirë për avokim. Kjo mund të ndihmojë në potencimin e rezultateve të projektit dhe mund të ndikojë për një qytet më miqësor për të moshuarit me nevoja të veçanta.



## SHOQATA KULTURORE NËNË TEREZA

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Integrimi i të moshuarve në komunitet artistik të të gjitha gjeneratave"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Zona Bregu i Lumit në veri të Tiranës. Shoqata Kulturore Nënë Tereza. Personi kyç, Tonin Ndrejaj*
- *Periudha: Dhjetor 2017 - Janar 2018*
- *Konteksti: Zonat joformale të sapo formuara në veri të Tiranës përbëhen kryesisht nga familje të varfra nga rajonet malore të veriut, të cilët u vendosën aty pas rënies së regjimit në vitin 1990. Bregu i Lumit është një nga këto zona dhe edhe pse është shumë pranë Tiranës, ka shumë probleme ekonomike dhe sociale. Të moshuarit janë një nga grupet që e ndjejnë shpërbërjen e shpejtë të komuniteteve dhe familjeve të vjetra tradicionale dhe vuajnë mungesën e mbështetjes dhe rrjeteve shoqërore që kishin në fshatrat e origjinës që i lanë të emigronin në këto territore të reja. Shoqata Kulturore Nënë Tereza, është një organizatë e re e cila përpiket të promovojë jetën artistike (këngët dhe vallet tradicionale) sidomos në mesin e komuniteteve të privuara.*
- *Buxheti total i projektit: 2,200 Euro*

### Grupet e synuara

Të moshuarit dhe familjet e tyre në zonën Bregu i Lumit në veri të Tiranës. Gjithashtu, janë të synuar të rinjtë me disa aftësi të këndimit dhe vallëzimit që bëjnë së bashku brezat në lagje.

### Problemi që projekti e adreson

Vështirësitë në lidhje me përshtatjen me jetën urbane të komuniteteve të vendosura rishtazi ndjehen veçanërisht nga të moshuarit të cilët kanë gëzuar lidhje tradicionale të kapitalit shoqëror ose lidhjet e komunitetit në fshatrat malorë rural në Shqipërinë e Veriut, nga ku janë zhvendosur, për një jetë më të mirë.

### Objektivat e projektit

Objektivi i këtij projekti ishte përfshirja e të moshuarve në një komunitet artistik në një zonë të madhe joformale të Tiranës me shumë probleme që lidhen me varfërinë, izolimin shoqëror dhe cenueshmërinë.

### Aktivitetet kryesore

Përafërsisht 90 të moshuar u identifikuan dhe u ftuan për të qenë pjesë e organizimit të një koncerti të muzikës dhe valleve popullore. Artistë amatorë (disa prej tyre vetë të moshuar, disa të rinj) nga Bregu i Lumit kanë përfshirë të moshuarit dhe kanë punuar së bashku në përdorimin e instrumenteve, duke kënduar këngë dhe duke vallëzuar. Ata kanë përgatitur një koncert me valle dhe këngë popullore. Të moshuarit kanë qenë të përfshirë në prova dhe kanë kontribuar në hartimin dhe organizimin e koncertit. Dy artistë profesionistë të muzikës popullore u ftuan gjithashtu gjatë provave dhe interpretuan në koncertin final.



### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Përafërsisht 150 të moshuar morën pjesë në koncertin final dhe shprehën interesin e tyre të madh për më shumë aktivitete të ngjashme si ai në të ardhmen. Aktivitetet e projektit i dhanë më shumë mundësi të moshuarve, familjeve të tyre dhe artistëve të rinj amatorë, të takoheshin me njëri-tjetrin dhe të ndërtonin lidhje të reja në mjedisin e ri.

### **Rekomandimet**

Projekti tregoi se me pak mbështetje (një vend dhe disa instrumente) nga njësi e qeverisjes vendore e Tiranës, do të kishte jetë më intensive artistike për të moshuarit dhe më shumë integrim të tyre në komunitet.



## UNIONI KOMBËTAR I PENSIONISTEVE TË PLEQËRISË (UKPP)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: “Ngritja e një qendre ditore për të moshuarit në Tiranë”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tiranë. Unioni Kombëtar i Pensionistëve të Pleqërisë (UKPP). Personi kyç, Ferdinand Shkalla,*
- *Periudha: Dhjetor 2017 – Shtator 2018*
- *Konteksti: Përkundër premtimeve politike, vetëm 3 qendra ditore janë ngritur në Tiranë nga bashkia. Në shumë takime, të moshuarit kanë shprehur interesimin e tyre dhe kanë ngritur zërin për një qasje më të mirë të pensionistëve në këtë shërbim si një mënyrë për të luftuar izolimin, për të vazhduar mësimin e tyre gjatë gjithë jetës dhe për të përmirësuar integritimin në shoqëri. UKPP ka treguar se është e mundur të krijohet dhe të mbahet ky model nga shoqëria civile, me burime konsiderueshëm më të pakta se sa qendrat në pronësi publike.*
- *Buxheti total i projektit: 4,940 Euro*

### Grupi i synuar

Pensionistët e Tiranës, të cilët kërkojnë një mënyrë për t’u shoqëruar dhe për të marrë pjesë aktive në shoqërinë civile.

### Problemi që projekti e adreson

Rritja e izolimit dhe vetmia e të moshuarve në qendrat e mëdha urbane, së bashku me mbështetjen e pamjaftueshme për qendrat ditore për të moshuarit nga njësi e qeverisë vendore.

### Objektivat e projektit

Objektivi i mikroprojektit është të sigurojë një model të qëndrueshëm të qendrës ditore për të moshuarit për të luftuar izolimin, për të ndihmuar socializimin e tyre dhe për të mbështetur mësimin gjatë gjithë jetës.

### Aktivitetet kryesore

UKPP ka marrë me qira një vend të vogël ku të moshuarit ftohen të organizohen dhe të marrin pjesë në një sërë diskutimesh të strukturuar ose ligjërata të ofruara nga profesionistë. Në atë qendër ofrojnë pije freskuese, gazeta dhe libra.

Qendra ka organizuar më shumë se 12 sesione edukimi me prezantime nga specialistë të fushave të ndryshme (shëndetësi, histori, letërsi, drejtësi, sociologji, ekonomi, teknologji informative, art dhe sport). Për disa festa kombëtare, si Nata e Vitit të Ri ose Dita e Verës, Dita e Mësuesit, Dita e Grave etj., UKPP ka organizuar ngjarje të mëdha festive, duke ftuar të gjithë pjesëmarrësit e rinj dhe të moshuar në këtë projekt. Aktivitete të tjera të organizuara rreth kësaj qendre kanë qenë festime të ditëlindjeve (34 ngjarje) ose ditë të tjera të veçanta të disa prej anëtarëve të tyre, duke promovuar punën e disa prej anëtarëve ose vullnetarëve më aktivë (12 ngjarje). Një takim i është dedikuar nxënësve të shkollave të mesme dhe studentëve të universiteteve ku janë diskutuar tema të interesit të ndërsjellë si plakja e popullsisë, mbrojtja e mjedisit, zhvillimet letrare. Disa nga pensionistët që kanë nevojë për ndihmë mjekësore janë mbështetur në qasjen e tyre në kujdesin e duhur mjekësor. Janë organizuar edhe disa vizita grupore në muze dhe opera.



### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Më shumë se 100 njerëz të vetmuar dhe më shumë se 200 çifte të vetmuara kanë marrë pjesë në mënyrë aktive. Ka pasur gjithsej 960 të moshuar që ishin përfshirë në ndonjë moment në aktivitet. Më shumë se 35% e tyre ishin gra. Një numër i të moshuarve me përvojë dhe të arsimuar së bashku me shumë instruktorë (32 prej tyre) u ftuan në sesionet e dedikuara për të mësuar gjatë gjithë jetës. Çdo ditë qendra u vizitua nga 15-20 të moshuar. UKPP - një organizatë e pensionistëve - është optimiste për vazhdimësinë e iniciativës duke përfshirë bizneset private në financimin e saj.



### **Rekomandimet**

Qeverisja vendore mund të gjejë një mënyrë më të mirë bashkëpunimi me shoqërinë civile dhe duke shpenzuar vetëm një pjesë të asaj që aktualisht shpenzon për qendrat ditore të saj, do të jetë në gjendje të ofrojë një shërbim më të mirë dhe më gjithëpërfshirës për të moshuarit në qytet.

Shumica e të moshuarve do të kontribuojnë me shumë punë vullnetare për një qendër të cilën ata ndjejnë që u takon.

Organizimi i ngjarjeve shoqërore dhe sidomos sigurimi i ligjëratave rrit entuziazmin për pjesëmarrje.

## SHOQATA PËR INTEGRIMIN E PENSIONISTËVE SHQIPTARË (SHIPSH)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: “Mbështetja për integrimin e të moshuarve në organizatat vendore”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Laprakë, Babrru, Kombinat, Shkoze, Instituti Bujqësor, Sauk, Vorë, Fushë Krujë. Shoqata për Integrimin e Pensionistëve Shqiptarë (SHIPSH). Personi kyç, Osman Terziu*
- *Periudha: Janar –Shtator 2018*
- *Konteksti: SHIPSH është një shoqatë relativisht e re e pensionistëve, e themeluar rreth 5 vjet më parë dhe po punon për të përhapur praninë e saj jashtë kryeqytetit të Tiranës, në qytete dhe në qendra të vogla ku nuk ka organizata për të moshuarit.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Pensionistët në qytete të vogla në Shqipërinë qendrore.

### Problemi që projekti e adreson

Një studim i kryer nga Shoqata e Geriatriisë dhe Gerontologjisë në vitin 2012 tregoi një pjesëmarrje shumë të ulët në jetën e organizuar të shoqërisë civile të të moshuarve në Shqipëri; më pak se 10% e tyre ishin pjesë e një organizate ose klubi.

### Objektivat e projektit

Projekti synonte të rriste numrin e burrave të moshuar dhe grave të moshuara të organizuar në grupet e të moshuarve dhe në klubet vendore të pensionistëve në tetë qytete, në disa zona të privuara rreth Tiranës dhe qyteteve të tjera pranë rajonit të Tiranës (Laparakë, Babrru, Kombinat, Shkozë, Instituti Bujqësor, Sauk, Vorë, Fushë Krujë). Qytetet u zgjodhën në bazë të nevojave të shprehura që organizata zbatuese kishte pranuar dhe ku kishte disa kontakte dhe ndikim.



### Aktivitetet kryesore

Pas një konference të koordinimit të organizuar në Tiranë në fillim të projektit, deri në shtator 2018, u organizuan nëntë takime me pensionistët më të moshuar dhe të rinjtë nga shkollat e mesme vendore. Mesatarisht 50 persona kanë marrë pjesë në çdo takim. Nëntë degë ose klube të organizatës zbatuese tashmë janë krijuar dhe aktivitetet e tyre janë duke u mbështetur. 623 të moshuar të cenueshëm (shumica e tyre që jetojnë vetëm) janë identifikuar dhe ftuar në takime. Ata tani janë aktivë në pjesëmarrje dhe janë të lidhur me anëtarët e tjerë. Në takime, përfaqësues nga njësitë e qeverisjes vendore dhe bizneset lokale u ftuan për t'i lidhur më mirë nevojat e klubeve të të moshuarve me shërbimet ekzistuese sociale ose mundësi të tjera integruese, siç janë qendrat ditore. Disa biznese lokale janë përfshirë duke kontribuar me pako ushqimore për të varfrit e moshuar. Rreth 980 të moshuar morën pako ushqimore dhe dhurata gjatë ngjarjeve. Një konferencë e përgjithshme e shoqatës u organizua në Tiranë në fund të projektit dhe u paraqitën të gjitha përvojat nga klubet e reja.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Takimet e kryera në kuadër të projektit kanë shërbyer për të integruar brezat, për t'i edukuar rreth jetës aktive në pleqëri dhe për të krijuar bërthama të degëve të organizuara të Shoqatës për Integrimin e Pensionistëve Shqiptarë në qytetet e përzgjedhura. Më shumë se 600 pensionistë janë përfshirë në jetën shoqërore dhe janë anëtarë më aktivë kontribuues të komuniteteve.

Tani ekziston një rrjet më i mirë i Shoqatës për Integrimin e Pensionistëve Shqiptarë në komunitete në disa komuna gjysmë-urbane dhe rurale rreth Tiranës. Qindra pensionistë të izoluar më parë në zonat me aktivitet shoqëror minimal tani kanë një mundësi për t'u lidhur me miqtë e tjerë të moshuar, duke gjetur shumë mundësi për të qenë anëtarë aktivë të shoqërisë.

Nga ana tjetër, shumë të rinj nga shkollat e mesme vendore që morën pjesë në aktivitete pritët të lehtësojnë më tej lidhjen midis brezave dhe të mbjellin fara të aktiviteteve të ardhshme mes brezave në komunitetet e tyre.

### **Rekomandimet**

Të mbështeten shoqatat ekzistuese për të përhapur modelin e tyre të organizimit në fusha të tjera ku integrimi i pensionistëve në jetën e shoqërisë civile është më se i nevojshëm.

Të përfshihen bizneset vendore dhe të krijohen më shumë burime për të mbështetur familjet e atyre më në nevojë. Kjo do të japë shpërblim të menjëhershëm për pjesëmarrje aktive dhe do të ndërtojë kredibilitetin për projektin.



## UNIONI I PËRGJITHSHËM I PENSIONISTËVE TË SHQIPËRISË (UPPSH)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Zëri i Pensionistit" - gazetë për pensionistët"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tiranë. Unioni i Përgjithshëm i Pensionistëve të Shqipërisë (UPPSH). Personi kyç, Faik Xhani*
- *Periudha: Janar- Shtator 2018*
- *Konteksti: Zëri i Pensionistit është e vetmja gazetë mujore në Shqipëri e përqendruar plotësisht në çështjet e të moshuarve dhe e bërë nga vetë të moshuarit. UPPSH është duke e botuar atë në bazë të mbështetjes nga donatorë të ndryshëm që disa vite dhe shërben si një instrument i rëndësishëm i pjesëmarrjes qytetare të të moshuarve.*
- *Buxheti total i projektit: 3,500 Euro*

### Grupi i synuar

Pensionistët e vendit.

### Problemi që projekti e adreson

Zëri i të moshuarve nuk dëgjohet mjaftueshëm nga institucionet dhe nuk përhapet në mënyrë të përshtatshme në pjesët e tjera të vendit nga mediat kryesore.

### Objektivat e projektit

Objektivi i këtij projekti është informimi i pensionistëve për atë që është me interes për ta dhe avokimi i të drejtave të tyre në institucionet kombëtare dhe vendore, nëpërmjet gazetës 'Zëri i Pensionistit' që zhvillohet dhe drejtohet nga vetë pensionistët.

### Aktivitetet kryesore

Mikroprojekti ka ndihmuar tashmë në përgatitjen dhe publikimin e tetë botimeve, ndërsa tre botime të tjera gjatë vitit 2017 janë mbështetur nga vetë organizata zbatuese. Shumica e botimeve të gazetës ilustron me aktivitetet e ndërmarra nga rrjeti MOSHA në Shqipëri, duke përfshirë iniciativat e avokimit që synojnë ndryshimin e politikave për të moshuarit. Në shumë kolona apo seksione, gazeta u ofron mundësi aktivistëve të pensionistëve të shkruajnë për komunitetet e tyre, për idetë e tyre ose për heronjtë e tyre në jetë. Një kolonë e veçantë është për aktivistët e dalluar dhe kontributin e tyre. Botimet e gazetës përdoren për fushatat për të drejtat dhe kundër abuzimit me të moshuarit. 8000 kopje të gazetës shpërndahen pa pagesë në një numër të madh institucioneesh dhe qendrash ditore ku ato mund të arrihen nga pensionistët dhe vendimmarrësit.



### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Gazeta ka dhënë kontributin e saj për të ndikuar në vendimet në favor të pensionistëve, duke përfshirë një shpërblim financiar prej 5,000 lekësh të shpërndarë për të gjithë pensionistët në vend dhe një rritje prej 2.8% të të gjitha pensioneve. Ajo ka shërbyer gjithashtu për të mbështetur pjesëmarrjen sociale të shumë të moshuarve ose duke treguar kontributin e tyre qytetar në një audiencë më të madhe, ose duke siguruar një medium për shumë prej tyre për të paraqitur pikëpamjet e tyre dhe për të komentuar mbi zhvillimet e kohëve të fundit rreth çështjeve të plakjes në vend.

### Rekomandimet

Të moshuarit me një përvojë në shkrim mund të shërbejnë si redaktorë të shkëlqyeshëm për një gazetë të bërë nga pensionistët.

Përveç paraqitjes së aktiviteteve dhe praktikave më të mira nga projektet e të moshuarve, është e rëndësishme të përfshihen edhe shkrime mbi jetën e disa prej të moshuarve më aktivë ose disa prej heronjve të vërtetë të veprimit qytetar në mesin e tyre. Kjo shërben për të inkurajuar shumë të tjerë për të luftuar izolimin, për të marrë pjesë dhe për të kontribuar në shoqëri.



## UNIONI I PËRGJITHSHËM I PENSIONISTËVE TË SHQIPËRISË (UPPSH)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin: Dritë nga Dritëro – Konkurs poezie

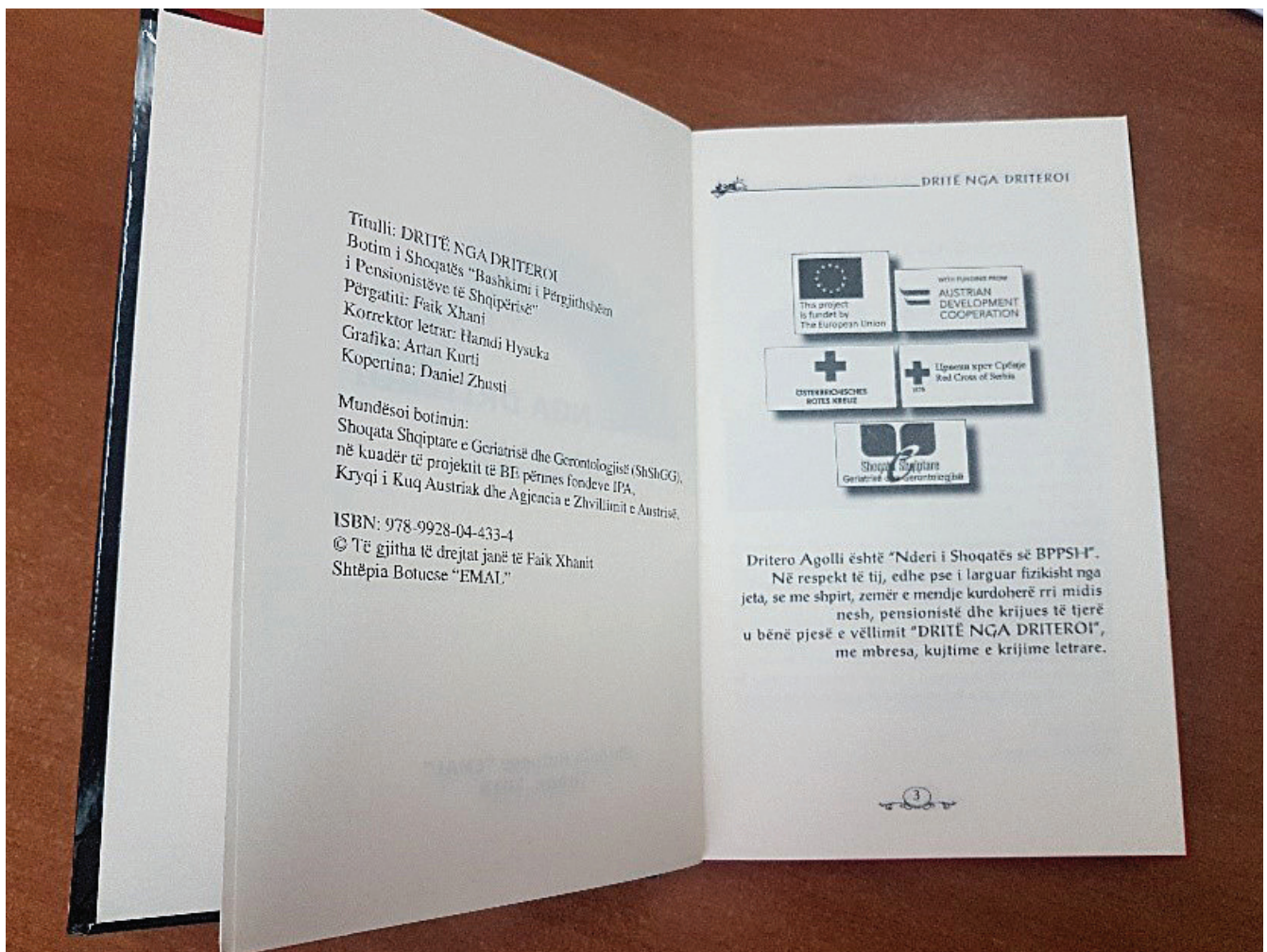
- Titulli i projektit: “Dritë nga Dritëro – Konkurs poezie”
- Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tiranë. Unioni i Përgjithshëm i Pensionistëve të Shqipërisë (UPPSH). Personi kyç, Faik Xhani
- Periudha: Janar – Tetor 2018
- Konteksti: Në vitin 2017 vdiq një nga poetët më të famshëm të Shqipërisë së pasluftës. Kjo shërbeu si moment stimulimi për shumë të moshuar që e donin poezinë dhe librat për të shprehur talentet dhe idetë e tyre.
- Buxheti total i projektit: 1,500 Euro

### Grupi i synuar

Të moshuar me interes të veçantë në arte dhe letërsi

### Problemi që projekti e adreson

Ka një trend në rritje drejt komercializimit të të gjitha formave të artit në vend dhe është e përhapur kultura sipërfaqësore e fokusuar kryesisht në shijet e të rinjve. Të moshuarit mendojnë se nuk ka vend të mjaftueshëm për t’u përfshirë në shoqëri si konsumatorë të artit, dhe si artistë që kontribuojnë.



## Objektivat e projektit

Kjo është një iniciativë e lidhur me gazetën 'Zëri i Pensionistit' dhe qëllimi i saj është të sigurojë një forum për të moshuarit për të shprehur aftësitë e tyre letrare dhe artistike, emocionet dhe analizat e poezisë. Ky forum pritet të stimulojë shumë të moshuar me interes ose talent në fushën e poezisë dhe të luftojë në të njëjtën kohë perceptimet e gabuara në lidhje me moshën joproduktive të pleqërisë. 'Dritë' në gjuhën shqipe do të thotë 'Drita' dhe Dritëro është një shkrimtar dhe poet shumë i rëndësishëm shqiptar që ka ndërruar jetë kohët e fundit.

## Aktivitetet kryesore

Trashëgimia e Dritëros është përdorur si një temë kryesore për kontribuesit në forum. Është ngritur një bord artistik dhe ka shqyrtuar të gjitha kontributet, duke zgjedhur të gjithë materialin e publikuar, i cili u prezantua në 6 numra të gazetës 'Zëri i Pensionistit' (tre nga botimet u mbështetën nga projekti TASIOP). Një libër me poezi të përzgjedhur dhe kontribute të tjera, duke përfshirë kujtime apo analiza nga artistë apo politikanë, u botua dhe u promovua gjatë tetorit 2018 në një kombinim interesant të mundësive: Tetori është muaji i letërsisë dhe 1 tetori është dita e të moshuarve.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Ka 46 poezi të botuara nga 41 individë, shumica prej tyre të moshuar. UPPSH dhe bordi promovuan gjithashtu disa ngjarje të leximit të poezisë pranë qendrave ditore të Tiranës. 3 000 ekzemplarë të gazetave që përmbajnë poezi për konkursin janë shpërndarë për pensionistët. Shumë të moshuar ishin në gjendje të shprehnin aftësitë e tyre në poezi apo kritikë arti dhe të kontribuonin në jetën e artit të vendit.

## Rekomandimet

Dhënia e një mundësie për më të moshuarit me talent në shkrim për të kontribuar në jetën artistike të shoqërisë është e mirë për të gjithë shoqërinë. Nga ana tjetër, është i rëndësishëm promovimi i artit për të gjitha moshat dhe jo vetëm për disa prej tyre.



## SHOQATA E PENSIONISTËVE TË MATIT

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Panairi artizanal për gratë e Matit"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Mat. Shoqata e Pensionistëve të Matit, dega e UPPSH. Personat kyç, Sefer Duka dhe Sanie Meta*
- *Periudha: Janar-Mars 2018 (shtyrë për Tetor 2018)*
- *Konteksti: Mati është një rajon malor në Shqipërinë e Veriut me probleme ekonomike akute, por me një traditë krenare artizanale.*
- *Buxheti total i projektit: 2,000 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit sidomos gratë e moshuara me aftësi artizanale

### Problemi që projekti e adreson

Pensioni shkëput shumë lidhje shoqërore për të moshuarit dhe pengon shprehjen e plotë të kapaciteteve të tyre. Shumë prej tyre me përvojë dhe aftësi dëshirojnë të vazhdojnë punën dhe kontributet, por mundësitë për këtë, sidomos në zonat e largëta, mbeten shumë të kufizuara.

### Objektivat e projektit

Qëllimi i iniciativës është të mbështesë interesat artizanale në mesin e grave të moshuara dhe grave më të reja në rajonin e Matit, si një mënyrë për të luftuar izolimin dhe të ofrojë ide për aktivitete kulturore dhe ekonomike të vetë-qëndrueshme.

### Aktivitetet kryesore

Pas aktiviteteve paraprake dhe organizative duke u fokusuar në identifikimin e pjesëmarrësve potencialë të ekspozitës, agjencia zbatuese përdori 1 tetorin, Ditën Ndërkombëtare të të Moshuarve si ditën për zhvillimin e një panairi. U organizua në Burrel, qyteti qendror i rajonit të Matit, me leje dhe përkrahje nga administrata bashkiake, pranë pallatit të vjetër të sportit. Përveç promovimit të punimeve artizanale tradicionale, u organizua një garë shahu (si dhe lojëra të tjera). Përafërsisht 50 gra dhe 30 burra të moshuar morën pjesë në ekspozitë me veprat e tyre. Përafërsisht 200 të moshuar ndoqën aktivitetin.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Shumë gra dhe burra të moshuar të Matit demonstuan kapacitetet e tyre të veçanta për të marrë pjesë në tregun e punës dhe për të kontribuar në jetën shoqërore të zonës së izoluar. Mediat lokale u ftuan dhe mbuluan aktivitete që potenconin mesazhin e një qyteti ku përfshihen dhe kontribuojnë të gjitha moshat.



## Rekomandimet

Një nga aftësitë e shumë grave të moshuara në zonat e largëta që mund të ushtrorjnë ende është punimi artizanal i produkteve tradicionale. Përveç kësaj, ato mund të luajnë një rol të veçantë në transmetimin e atyre aftësive të gjeneratave të reja. Njësitë e qeverisjes vendore duke i mbështetur ato, do të mbështesin një komunitet më të begatë dhe më të integruar.



## SHOQATA E PENSIONISTËVE TË VALIAS

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Mbështetje për kujdestarët joformalë në Valias"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Valias. Agjencia zbatuese: Shoqata e Pensionistëve të Valias, degë e UPPSH. Personat kyç, Nikoll Tabaku dhe Enver Hasa*
- *Periudha: Janar - Qershor 2018*
- *Konteksti: Valias është një qytet i vogël në depresion pranë Tiranës, jeta e të cilit ishte e bazuar në një minierë të rëndësishme të qymyrit, tani të braktisur.*
- *Buxheti total i projektit: 2,580 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuar të izoluar dhe të lodhur në Valias dhe familjet e tyre

### Problemi që projekti e adreson

Ndërsa qeveria siguron vetëm ndihmë minimale për të moshuarit e lodhur dhe të sëmurë, barra bie mbi shpatullat e familjeve të tyre. Situata është kritike në disa zona ku janë të kombinuara papunësia masive dhe emigrimi i të rinjve.



### Objektivat e projektit

Objekti i mikroprojektit është identifikimi i të moshuarve të izoluar dhe të lodhur në Valias dhe mbështetja e kujdestarëve joformal atje duke ndërtuar rrjete dhe duke i përfshirë ata në grupe pensionistësh.

### Aktivitetet kryesore

OJQ-ja zbatuese ka kryer 200 vizita në shtëpi dhe ka identifikuar 27 kujdestarë që kanë nevojë për mbështetje. Ata kanë organizuar një numër aktivitetesh dhe 150 të moshuar kanë qenë të përfshirë në to duke luftuar izolimin në këtë mënyrë.

Mbështetja e vazhdueshme u sigurua nëpërmjet vizitave në shtëpi, duke ndihmuar me punët dhe blerjet si dhe me kontributin e vogël financiar të ofruar për 27 kujdestarë. Përveç kësaj, ata janë integruar në jetën shoqërore të pensionistëve të organizuar të Valias duke marrë pjesë në aktivitete dhe ngjarje shoqërore të organizuara në qytet. Përfaqësuesit e njësisë të qeverisë vendore u kontaktuan dhe informacioni u nda, megjithëse mbështetja prej tyre nuk ka qenë e prekshme.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Shumë të moshuar me nevoja të veçanta në Valias janë identifikuar dhe shumë prej familjeve janë mbështetur. Një model i integritit i jepet komunitetit dhe më shumë mundësi u tregohen atyre që dëshirojnë të marrin pjesë dhe të integrohen.



### Rekomandimet

Përqendrohuni në zonat më të privuara dhe u jepni shpresë komuniteteve duke organizuar ngjarje sociale që festojnë kontributet e anëtarëve të familjes. Organizoni vizita në shtëpi për ata që kanë më shumë nevojë dhe janë më të izoluarit.

## SHOQATA E PENSIONISTËVE TË LAÇIT

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: “Përfshirja e komunitetit për të moshuarit e Laçit”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Laç. Agjencia zbatuese: Shoqata e Pensionistëve të Laçit, degë e UPPSH. Personi kyç, Maliq Koleci*
- *Periudha: Janar – Shtator 2018*
- *Konteksti: Laçi është një qytet i vogël i mëparshëm industrial, qendër e rrethit Kurbin, rreth 50 km në veri të Tiranës. U formua gjatë vitit 60, në procesin e industrializimit të detyruar të vendit. Shumica e ekonomive familjare në të përbëhen nga familje që vijnë nga pjesë të ndryshme të vendit. Pas rënies së industrive të vjetra joefikase, po vuan papunësi të lartë dhe shkallë të lartë të krimit. UPPSH, dega e Laçit është e re dhe një bërthamë e vogël e aktivistëve po përpiqen të ndërtojnë një rrjet të pensionistëve aktivë dhe të ndihmojnë të moshuarit e cenuar të organizohen.*
- *Buxheti total i projektit: 3,470 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit e Laçit.

### Problemi që projekti e adreson

Izolimi i shumë të moshuarve i shkaktuar nga çrregullimi i komunitetit, në kontekstin e një modeli të dështuar ekonomik dhe social.

### Objektivat e projektit

Projekti kishte një numër objektivash; përfshirjen e të moshuarve të vetmuar në jetën e komunitetit, përmirësimin e informimit/edukimit të të moshuarve për sëmundjet kronike, fuqizimin e të moshuarve për të drejtat e tyre dhe rritjen e solidaritetit mes brezave.

### Aktivitetet kryesore

Aktivitetet e mikroprojektit u bazuan rreth trajnimeve me tema specifike. Një sesion trajnimi u përqendrua në problemet tipike shëndetësore të personave të moshuar dhe vetë-menaxhimin dhe parandalimin e sëmundjeve në moshë të shtyrë, një sesion tjetër trajnimi ishte rreth një prezantimi të shkurtër mbi ligjet që ndikojnë në të moshuarit në Shqipëri. Temat e trajnimit u zgjodhën nga agjencia zbatuese në përgjigje të nevojave të perceptuara të shprehura nga të moshuarit, si dhe duke shkuar nga përvojat e vërejtura diku tjetër në Shqipëri dhe të përbashkëta me ta në kuadër të projektit TASIOP. Në



këtë komponent të projektit janë përfshirë rreth 120 të moshuar, si dhe disa profesionistë nga qendra shëndetësore vendore dhe nga vullnetarët e Tiranës. Një komponent tjetër i mikroprojektit ishte përfshirja e rreth 50 aktivistëve të rinj nga shkolla vendore, të cilët u përzgjedhën në një model me dy shkallë; të rinjtë e parë u propozuan nga aktivistët e moshuar si anëtarë të familjeve të tyre; disa të tjerë u propozuan nga mësuesit. Më pas, individët e parë të rinj ftuan disa nga shokët e tyre. Ata u ftuan të marrin pjesë në aktivitete me të moshuarit dhe u informuan rreth çështjeve të plakjes si dhe formave të aktivizimit të të moshuarve në zonën e Laçit.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Në zonën e Laçit u krijua një rrjet i të moshuarve të cilët janë të fuqizuar me njohuri më të mira, duke ngritur një model të organizimit të komunitetit që është gjithashtu një bazë për një model të komunikimit më të mirë mes të moshuarve dhe brezave të rinj.



### **Rekomandimet**

Identifikimi i aktivistëve entuziastë të moshuar është çelësi për vazhdimin e aktiviteteve dhe arritjen e objektivit për arritjen dhe përfshirjen e të moshuarve më të izoluar dhe më të cenueshëm.

Një nga mënyrat për të filluar ndërtimin e rrjetit të ri në zona të ngjashme të privuara ose komunitete të çrregulluara, është përpjekja për të ringjallë rrjetet e vjetra që ekzistojnë rreth një qendre artistike nga e kaluara, ose rreth një ndërmarrje të madhe publike që nuk ekziston më.

## SHOQËRIA SHQIPTARE PËR TË GJITHA MOSHAT (ASAG)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin:

- *Titulli i projektit: "Zhvillimi i një reviste për gratë e moshuara të titulluar 'Plakja Aktive'"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tiranë. Shoqëria Shqiptare për të Gjithë Moshat (ASAG). Personi kyç zbatues, Mira Pirdeni*
- *Periudha: Janar-Prill 2018*
- *Konteksti: ASAG është një organizatë e vjetër që vepron për më shumë se 20 vjet në fushën e avokimit për të moshuarit. Aktivitetet e saj kanë një komponent të fortë gjinor dhe kjo revistë është e para e këtij lloji në vend.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Revista synonte grupet e grave dhe burrave aktivë të moshuar dhe disa njësi të qeverisjes vendore. Gjithashtu shpërndahe në mesin e grupeve të të rinjve, për të nxitur një mirëkuptim më të mirë mes brezave.

### Problemi që projekti e adreson

Ka të dhëna që tregojnë se përkundër përmirësimeve të fundit, të moshuarit në Shqipëri nuk janë të përfshirë në shoqërinë dhe aktivizmin qytetar. Situata është më e keqe për gratë e moshuara. Ekziston nevoja për të promovuar aktivizmin dhe pjesëmarrjen e të moshuarve, veçanërisht grave në jetën e komunitetit, duke ofruar shembuj pozitivë.

### Objektivat e projektit

Objektivi i mikroprojektit ishte që të zhvillojë dhe publikojë për herë të parë në Shqipëri një revistë me fokus në aktivitetet e grave të moshuara dhe lidhjet mes brezave.

### Aktivitetet kryesore

Motoja e revistës, në përputhje me objektivat e Shoqatës, është 'për gratë e të gjitha moshave'.

Revista botohet nga një ekip ndërdisiplinor dhe i brezave të ndryshëm në gjuhën shqipe dhe angleze. Në revistë prezantohen modele pozitive të grave aktive në moshë në Shqipëri dhe aktivitetet që lidhen me solidaritetin dhe bashkëpunimin mes brezave.

Është promovuar në një numër ngjarjesh në Tiranë dhe në bashki të tjera, ku janë përfshirë shoqatat e grave si dhe zyrtarët e qeverisjes vendore.



### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Revista u mirëprit nga të gjitha grupet e synuara gjatë aktiviteteve të promovimit.

### Rekomandimet

Është mirë që gjatë procesit të përgatitjes së botimit të përfshihet një kombinim i aktivistëve dhe ekspertëve nga fusha të ndryshme.

Revistat e vetë-prodhura nuk mund të shpërndahen pa një proces intensiv të promovimit që synon shumë grupe të ndryshme në shoqëri.



## Përmbledhjet e mikroprojekteve - Bosnjë dhe Hercegovinë

Nga 22 aplikacione të pranuar, 13 projekte u zgjodhën për mbështetje.

### KRYQI I KUQ TUZLLA

#### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Të moshuarit e epokës së re*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna e Tuzllës, Bosnjë dhe Hercegovinë*
- *Përmbledhje shumë e shkurtër e kontekstit: Objektivi i projektit është rritja e interesit të të moshuarve për përfshirjen në ngjarjet shoqërore dhe përmirësimi i shëndetit të tyre psikofizik dhe nëpërmjet bashkëpunimit mes brezave edhe të mësuarit gjatë gjithë jetës të ulën shkaqet dhe pasojat e përjashtimit social të të moshuarve në komunën e Tuzllës.*
- *Buxheti total i projektit: 4,459.49 Euro*

#### Grupi i synuar

Grupi i synuar janë persona të moshuar (65+) nga komuna e Tuzllës. Është planifikuar të përfshihen rreth 150 njerëz të moshuar në aktivitetet e projektit. Përzgjedhja e të moshuarve është bërë në bashkëpunim me shoqatat e të moshuarve dhe grupeve të iniciativave për plakjen aktive bazuar në nevojat e komunitetit.

#### Problemi që projekti e adreson

Megjithëse komuna e Tuzllës ka zbatuar shumë masa me qëllim të uljes së përjashtimit social të të moshuarve, ende ka nevojë për zhvillim të mëtejshëm të masave ekzistuese dhe shtesë për t'ju përgjigjur nevojave të të moshuarve. Fokusi i projektit është në promovimin e plakjes aktive me dinjitet dhe kontribut në investimet në të mësuarit gjatë gjithë jetës të të moshuarve. Duke përfshirë të rinjtë në aktivitetet e projektit, ne dëshirojmë të kontribuojmë drejtpërdrejt në zhvillimin e solidaritetit mes brezave si një nga instrumentet për përfshirjen sociale të të moshuarve.



#### Objektivat e projektit

Objektivi i përgjithshëm është rritja e numrit të personave të moshuar të përfshirë në ngjarje shoqërore me qëllim përmirësimin e gjendjes së tyre fizike dhe mendore dhe inkurajimin e tyre për përfshirjen në krijimin e politikave në shoqërinë e tyre lokale.

Objektivat specifike janë:

Lidhja e traditës së të moshuarve dhe tendencave të rinisë, për të krijuar drejtime për të moshuarit për të testuar hulumtimin e mundësive të tyre dhe për të njohur kushtet e ndryshme fizike dhe mendore në mënyrë që të jenë në gjendje të reagojnë në kohë dhe në mënyrë të përshtatshme. Përmes ofrimit të informacionit, të kontribuohet në ngritjen e vetëdijes së të moshuarve mbi rëndësinë

e pjesëmarrjes së tyre në jetën shoqërore dhe jetën e komunitetit.

### **Aktivitetet kryesore**

Aktivitetet e projektit u grupuan në tri grupe. Grupi i parë i aktiviteteve ka të bëjë me promovimin e plakjes aktive dhe të mësuarit gjatë gjithë jetës të personave të moshuar (Punëtori kreative me të moshuarit dhe vetë-arsimimin e krijuar me qëllim të njohjes së trupave të tyre përmes proceseve shumë të thjeshta. Botimi i “ABC e avokimit” për të moshuarit për të mësuar elementet bazë të avokimit me qëllim që të zgjidhin problemet e tyre në komunitetet lokale). Grupi i dytë i aktiviteteve përfshin promovimin e plakjes aktive dhe marrjen e njohurive me qëllim të zhvillimit të solidaritetit mes brezave (ngjarjet “Kafeneja Online” dhe Gastrorugët mes Brezave). Grupi i tretë përfshinte organizimin e tryezës së rrumbullakët dhe promovimin mediatik të aktiviteteve të projektit për të kontribuar në ngritjen e vetëdijes për nevojat dhe rëndësinë e të moshuarve dhe pjesëmarrjen e tyre në jetën shoqërore dhe zhvillimin e komunitetit.



### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Aktivitetet krijuan ndikime të rëndësishme duke marrë parasysh numrin dhe interesin e personave të moshuar të përfshirë në projekt. Procesi i përfshirjes sociale të personave të moshuar ishte një nga sfidat me të cilat u ballafaquam në fillim të zbatimit të projektit, por përfshirja e drejtpërdrejtë e të moshuarve në krijimin dhe zbatimin e aktiviteteve të projektit ka ndikuar pozitivisht dhe ka rezultuar me një numër të konsiderueshëm të personave të moshuar të përfshirë në projekt. Veçanërisht i rëndësishëm ishte organizimi i Gastrorugëve mes Brezave ku përveç të moshuarve ishin të përfshirë nxënësit dhe prindërit e Shkollës për Fëmijët me Aftësi të Kufizuara nga Tuzlla. Një pjesë e rëndësishme e këtij aktiviteti ishte se ushqimet tradicionale pas përgatitjes së përbashkët iu shpërndahen personave më të cenuar gjë që kishte efekte të shumëfishta.

### **Rekomandimet**

Duke marrë parasysh që të gjitha aktivitetet e projektit janë përgatitur në atë mënyrë që të moshuarit të kenë rol aktiv, projekti mund të zbatohet në komunitete të tjera. Një nga mësimet kryesore të nxjerra në periudhën e mëparshme është se gjëja më e rëndësishme është përfshirja e personave të moshuar në planifikimin dhe krijimin e aktiviteteve të projektit dhe sidomos për ata të moshuar që janë të njohur me nevojat e popullatës së tyre në komunitet. Përfshirja e palëve të tjera të interesuara të gatshme për të kontribuar në përfshirjen e përmirësuar sociale të të moshuarve është një nga faktorët kryesorë me përfitime të shumëfishta për grupet e synuara.

“Qëllimi i pjesëmarrjes sonë në këtë projekt është që, përveç mbledhjes së fëmijëve tanë dhe prindërve të tyre me njerëz të moshuar, duke përgatitur ushqim për të moshuar socialë, ne marrim pjesë në zhvillimin e solidaritetit shoqëror ndaj qytetarëve më të prekur”. - Vanesa Malkiq, punëtoare sociale nga “Shkolla për Fëmijët me Aftësi të Kufizuara Psiko-Fizike”.

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Mosha e Artë"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna Zhivinice*
- *Periudha kohore: Nga 01 gusht 2018 deri më 31 janar 2019*
- *Konteksti: Iniciativa për përfshirjen sociale të personave të moshuar*
- *Buxheti total i projektit: 5.000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar përbëhet nga 50 gra të moshuara të vetmuara. Ky grup u zgjodh me qëllim të përmirësimit të cilësisë së jetës së tyre, ruajtjes së shëndetit të tyre, parandalimit të sëmundjeve kronike, ruajtjes së aftësive funksionale dhe ruajtjes së lëvizjes fizike.

### Problemi që projekti e adreson

Pesëdhjetë gra të moshuara janë të përfshira në aktivitete të ndryshme sociale në mënyrë që të zvogëlojnë përjashtimin e tyre social.

### Objektivat e projektit

Qëllimi i projektit është që të përfshijë në mënyrë aktive të moshuarit në jetën e komunitetit në mënyrë që të rrisin cilësinë e jetës së tyre, veçanërisht të atyre që vuajnë nga ndjenjat e vetmisë ose rritja e nevojës për kontakt shoqëror. Do të krijohen lidhje sociale mes brezave të cilat do të mundësojnë forcimin e një imazhi pozitiv të të moshuarve në komunën e Zhivinicës.

Qëllimi i dytë i projektit është të zhvillojë vetëdijen e të rinjve dhe qytetarëve të tjerë, si dhe të komunitetit të përgjithshëm lokal mbi rëndësinë e shqetësimit për personat e moshës së tretë.

### Aktivitetet kryesore

- Promovimi dhe prezantimi i projektit, aktiviteteve të planifikuara të projektit dhe objektivave të projektit
- Dizajnimi i materialeve për fushatën: fletëpalosje, broshura, postera, bluza, lapsa etj.
- Krijimi dhe shtypja e materialeve të fushatës: fletëpalosje, broshura, postera, bluza, lapsa etj.
- Bashkëpunimi mes brezave me vullnetarët e rinj
- Festimi i datave të rëndësishme, festave, ngjarjeve kulturore dhe argëtuese në nivel lokal
- Shfaqjet e filmave, ngjarjet shoqërore dhe punëtoritë për shëndetin për të moshuarit
- Punëtori psiko-sociale
- Ofrimi i ndihmës në shtëpi, barërave, furnizimeve ushqimore dhe transportit sipas rastit të mjeku etj.
- Organizimi i ekskursioneve
- Organizimi dhe puna e grupeve të vetë-ndihmës

Këto aktivitete janë përzgjedhur sepse ne besojmë se ato do të përmirësojnë përfshirjen e të moshuarve në vendimmarrje për çështjet që lidhen me plakjen dhe moshën, si dhe do të përmirësojnë imazhin e të moshuarve. Në këtë mënyrë, vetmia e të moshuarve është zvogëluar dhe përfshirja e tyre përmes grupeve të vetë-ndihmës është rritur.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Projekti kontribuoi në rritjen e cilësisë së jetës së përfituesve të projektit. Është rritur ndërgjegjësimi i qytetarëve dhe komunitetit lokal për rëndësinë e kujdesit jointitucional për të moshuarit përmes fushatave të organizuara.

Aktivitetet veçanërisht efektive ishin:

- shoqërimi dhe punëtoritë për shëndetin për të moshuarit,
- organizimi dhe funksionimi i grupeve të vetë-ndihmës,
- shënimi i datave të rëndësishme, festave, ngjarjeve kulturore dhe argëtuese,
- seminare psiko-sociale për përdoruesit e projektit,
- organizimi i ekskursioneve për përfituesit e projektit,
- bashkëpunimi mes brezave me vullnetarët e rinj.

### Rekomandimet

Për organizatat që përfundimisht do ta përsërisnin këtë projekt në komunitetet e tyre, ne do të rekomandojmë që ata ta bëjnë atë sepse është me të vërtetë e paçmueshme të shohësh një buzëqeshje në fytyrat e të moshuarve dhe të dëgjosh këngën e tyre në fund të çdo takimi, shoqërimi ose punëtorisë dhe njëkohësisht të dini se ju i keni mundur të gjitha këto. Gëzimi më i madh për përfituesit e projektit ishte shkuarja në ekskursione kështu që do të ishte e dobishme për projektin që të shtoni edhe disa nga këto ekskursione. Do të ishte efektive që të ketë një dhomë të pajisur posaçërisht me pajisje kompjuterike për të organizuar aktivitete mes brezave ku vullnetarët e rinj do të trajnonin të moshuarit për të punuar me kompjuterë.

Ajo që kemi mësuar nga ky projekt:

Vetmia, sidomos në moshën e shtyrë është shumë e vështirë për të gjithë. Është e nevojshme të gjenden mënyra për ta lehtësuar vetminë, sepse të gjithë ata kanë kaluar jetën e tyre duke punuar, duke krijuar një shtëpi dhe familje, duke ushqyer dhe edukuar fëmijët dhe, më në fund, kur kanë nevojë për dikë, mbeten vetëm. Në atë vetmi, çfarë mbetet është vetëm të kujtojnë të kaluarën, kështu që ata shpejt humbasin çdo shpresë dhe sëmuren. Ata kanë nevojë për mbështetje dhe ne duhet t'u mësojmë atyre se “nuk ka përfunduar çdo gjë”, që ata nuk janë vetëm, se ka ende të atillë që janë si ata dhe u mundësojnë atyre të lidhen dhe të bëhen si anëtarë të familjes për njëri-tjetrin ose si dikush me të cilin ata mund të flasin, pinë kafe, të shkojnë për një shëtitje...

Citimet e kryetares së “Moshës së Artë”, znj. Mira Boro, përmes vargjeve:

“Të gjitha shtigjet janë të hapura, gratë do të shoqërohen qoftë verë apo dimër, qoftë mot me diell apo me shi, në shoqërim, dhe ato gjithmonë janë ndonjëherë më pak, ndonjëherë më shumë aty.

Dhe në fund, të gjithë e dinë, shoqërimi zgjatë shumë dhe me pak vullnet të mirë, shoqërimi do të jetë më i mirë.

Është më mirë të rrimë me sherre të vogla në «Moshën e Artë» sesa të jesh i vetmuar me probleme dhe moshën në dhomën tënde.”



### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: QENDRA MES BREZAVE E BAZUAR NË KOMUNITET*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna e Graçanicës*
- *Periudha kohore: Qershor 2018 – Mars 2019*
- *Konteksti: Qëllimi i projektit ishte të punojë në zbutjen dhe parandalimin e përjashtimit social të të moshuarve në komunën e Graçanicës dhe përmirësimin e cilësisë së jetës së tyre duke zhvilluar një model të qendrës mes brezave me bazë në komunitet. Qëllimi i Qendrës është që t'u mundësojë të moshuarve të marrin pjesë në aktivitetet të ndryshme sociale, kulturore, arsimore, këshilluese, krijuese, vullnetare, vetë-ndihme dhe aktivitete të tjera që mund të ndihmojnë ata të praktikojnë role që kontribuojnë më shumë në shoqëri dhe për të qenë në kontakt me të moshatarët e tyre, si dhe me brezat e rinj dhe shoqërinë në përgjithësi.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

- Të moshuarit e organizuar në grupe të vetë-ndihmës (80)
- Rinia (50)
- Përfaqësuesit e organizatave lokale të shoqërisë civile
- Institucionet publike
- Vendimmarrësit
- Media

Projekti ka përfshirë të moshuar dhe të rinj për të rritur ndërveprimin e tyre kuptimplotë, ku të dy grupet mund të mësonin dhe t'i japin kuptim të qëllimit njëri-tjetrit.

### Problemi që projekti e adreson

Projekti adresoi çështjet e mungesës së shërbimeve dhe mundësive të bazuara në komunitet, qëllimi i të cilave do të ishte parandalimi ose reduktimi i përjashtimit social të të moshuarve, promovimi i plakjes aktive dhe të shëndetshme, promovimi i bashkëpunimit kuptimplotë dhe mes brezave, luftimi i diskriminimit të bazuar në moshë dhe stereotipave dhe, në përgjithësi, diskriminimit të të moshuarve. Gjithashtu u trajtua edhe çështja e qasjes së dobët të të moshuarve në të drejta dhe në ato çka ju takojnë, si dhe ndërgjegjësimi i ulët për ndryshimet demografike dhe nevojat për të reaguar ndaj ndryshimeve ndërmjet vendimmarrësve dhe atyre përgjegjës për të siguruar që të moshuarit mund të ushtrojnë të drejtat e tyre.

### Objektivat e projektit

Objektivi i përgjithshëm i projektit ishte lehtësimi i pasojave të përjashtimit social të të moshuarit, për të parandaluar përjashtimin social dhe për të kontribuar në përmirësimin e cilësisë së jetës së të moshuarve në Graçanicë.

Qëllimi specifik i projektit ishte zhvillimi i një modeli të qendrës së komunitetit mes brezave në nivelin lokal të komunitetit, ekzistenca e të cilës do t'u mundësojë të moshuarve të marrin pjesë në aktivitete të ndryshme sociale, kulturore, edukative, këshilluese, kreative, vullnetare, vetë-ndihme dhe të tjera që do t'i ndihmojë ata duke ju ofruar kohë cilësore dhe të dobishme me moshatarët, si dhe me brezat e rinj.

## Aktivitetet kryesore

Projekti kishte tre grupe aktivitetesh:

- Ngritja e kapaciteteve të të moshuarve dhe përfaqësuesve të rinj;
- Zbatimi i njohurive të fituara përmes ngritjes së kapaciteteve - vetë-ndihma, vullnetarizmi, grumbullimi i të dhënave dhe mësimi mes brezave dhe avokimi;
- Avokimi i bazuar në të drejtat e njeriut - duke përfshirë ngritjen e vetëdijes publike dhe zhvillimin e fushatës.

Përfituesit përfundimtarë luajtën rol kyç në të gjitha fazat e projektit, u fuqizuan për të kuptuar se ata janë anëtarë të barabartë dhe kontribues të shoqërisë. Përveç grupeve të vetë-ndihmës ku u takuan rregullisht për të ndihmuar njëri-tjetrin dhe punëtorive ku ata ndërvepruan me të rinjtë, të moshuarit shkuan në komunitet, identifikuan moshatarët e tyre, i ndihmuan ata, i shqyrtuan nevojat e tyre dhe iu raportuan rreth atyre OSHC-ve përkatëse, vendimmarrësve dhe mediave. Ata zhvilluan fushatë dhe punuan për rritjen e ndërgjegjësimit mbi situatën e të drejtave të tyre. Duke vepruar kështu, ata sfiduan një pikëpamje tradicionale të shikimit të të moshuarve si një grup homogjen dhe kryesisht në nevojë për ndihmë. Të rinjtë u përfshinë në mënyrë kuptimplotë për të ndikuar në pikëpamjet e tyre mbi plakjen dhe për t'i fuqizuar ata për të vepruar si qytetarë përgjithësisht të vetëdijshëm dhe përgjegjës.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Projekti demonstroi me sukses një model të një qendre lokale mes brezave me bazë komuniteti që lehtë mund të mbështetet nga autoritetet lokale nëse ka një vullnet politik dhe ndërgjegjësim mbi nevojën për të adresuar përjashtimin social të të moshuarve dhe boshllëqet mes brezave.

Projekti u mundësoi të moshuarve të mësojnë se ata janë akoma të vlefshëm dhe pjesëtarë kontribues të shoqërisë dhe se ata duhet të jenë në mesin e aktorëve kryesorë dhe avokatëve për të drejtat e tyre. Më tej, u mundësoi atyre të ndërveprojnë në mënyrë kuptimplotë me brezat e rinj dhe të ndihmojnë të dyja palët të kuptojnë se mund të punojnë së bashku, të ndajnë dhe të mësojnë nga njëri-tjetri.



Ekzistenca e një qendre të tillë, bazuar në deklaratat e përfituesve, kontribuon ndjeshëm në mirëqenien e tyre psiko-sociale. Kjo i ndihmon ata të qëndrojnë në kontakt me komunitetin, të mbajnë lidhjet shoqërore, por edhe të ndjekin trendët e zhvillimit, që është me rëndësi të veçantë për parandalimin e përjashtimit të tyre social dhe parandalimin e diskriminimit.

Veçanërisht efektive ishin punëtoritë ku të dy brezat morën pjesë së bashku dhe ndoqën ligjëratat me pyetje dhe përgjigje nga ekspertë të ndryshëm dhe nga fusha të ndryshme, për shembull ligjëratat për shëndetin.

Veçanërisht efektive ishin punëtoritë ku të dy brezat morën pjesë së bashku dhe ndoqën ligjëratat me pyetje dhe përgjigje nga ekspertë të ndryshëm dhe nga fusha të ndryshme, për shembull ligjëratat për shëndetin.

## Rekomandimet

Për të qenë i suksesshëm, projekti i këtij lloji kërkon përgatitje të plotë pjesëmarrëse duke përfshirë vlerësimin e nevojave të aktorëve të ndërlidhur.

Organizatat e udhëhequra nga të moshuarit kanë nevojë, të paktën në fillim, të mbështetën në menaxhimin e projektit dhe ekipit, si dhe mbështetje të vazhduar të avokimit dhe proceseve që ndikojnë në politikë.

Raporti me të moshuarit mund të jetë veçanërisht sfidues për të rinjtë, pasi ata kanë prirje të përqendrohen në të tashmen dhe të mendojnë kryesisht për veten e tyre. Ata mund të jenë më pak të interesuar për të mësuar rreth të moshuarve dhe çështjeve të tyre. Ata mund të shfaqin sjellje negative



që është e vështirë për të moshuarit ta kuptojnë dhe të rinjtë kanë nevojë për udhëzime dhe inkurajim për t'i ndihmuar ata të kanë raporte me të moshuarit dhe të kuptojnë implikimet e plakjes. Në mënyrë të ngjashme, të moshuarit mund ta kenë shumë të vështirë për të mësuar nga të rinjtë në fillim.

#### **Citimet:**

“Unë disi “u futa si me zor” në projekt. Si dikush që kishte humbur bashkëshortin, që nuk më bëhej asgjë ose nuk më dillej nga shtëpia ime, me të vërtetë nuk pashë kuptim në projekt. Megjithatë, sapo u bashkova, gradualisht fillova të ndjehesha ndryshe. U ndjeva e dobishme. Unë po ndihmoja të tjerët dhe po veproja në vend të atyre që nuk mund ta bënin vetë. Jeta ime filloi të ketë një kuptim tjetër... Tani, unë jam e lumtur që më futën në të. Ky kuptim më bën edhe më të pasionuar në avokimin e të drejtave tona”, Mesha, Graçanicë.

“Nuk është kurrë e mërzitshme me të moshuarit. Ata janë plot me histori, përvoja dhe kur jam me ta ndjehem i rëndësishëm. Ata ndajnë njohuritë dhe përvojën e tyre me mua dhe më dëgjojnë gjithashtu! Më pëlqen edhe entuziazmi dhe ndjenja e humorit të tyre. Është kënaqësi për të punuar me ta. Është gjithashtu mirë të shohësh se pavarësisht nga kaq shumë probleme që kanë, ata ende përpiqen të shijojnë jetën e tyre dhe të kenë pikëpamje pozitive për të”, një vullnetar i ri, Graçanicë.

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Iniciativa për përfshirjen sociale të personave të moshuar*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Sanski Most*
- *Periudha kohore: Qershor 2018 - Prill 2019*
- *Konteksti:Projekti ka synuar të përmirësojë cilësinë e jetës së 30 të moshuarve, veçanërisht të privuar nga zonat rurale dhe të paarritshme, duke i informuar ata për të drejtat e tyre në fushën e mirëqenies sociale dhe të kujdesit shëndetësor dhe mënyrat e ushtrimit të këtyre të drejtave. Për më tepër, për të ndikuar në shëndetin e tyre fizik, mendor dhe shpirtëror, projekti ka synuar të ofrojë edukim shëndetësor dhe aktivitete shoqëruese.*
- *Buxheti total i projektit: 4,460 Euro*

### Grupi i synuar Grupi i synuar

- Personat 65+
- Të moshuarit me aftësi të kufizuara
- Të moshuarit me vështirësi në lëvizje
- Të moshuarit e vetmuar, gratë e moshuara
- Ekonomitë familjare të moshuara

Anëtarët e këtyre grupeve të synuara janë të cenuar dhe jo mjaft të informuar dhe në dijeni për të drejtat e tyre.

### Objektivat e projektit

Qëllimi i përgjithshëm ishte për të kontribuar në përmirësimin e cilësisë së jetës së të moshuarve në komunën Sanski Most.

Qëllimet specifike ishin:

Të fuqizohen 30 të moshuar duke i informuar ata për të drejtat e tyre në fushën e mirëqenies sociale dhe të kujdesit shëndetësor dhe për mënyrat se si mund të arrihen këto të drejta.

T'u mundësohet 10 të moshuarve të kontaktojnë me ndihmën tonë institucionet kompetente dhe të iniciojnë procedurat për realizimin e të drejtave specifike (e drejta për pension, të drejta shëndetësore dhe mbrojtje sociale)

### Aktivitetet kryesore

- Organizimi i Konferencës për ushtrimin e të drejtave në fushën e mirëqenies sociale dhe kujdesit shëndetësor të të moshuarve
- Organizimi i punëtorive me psikolog dhe mjek familjar për të ofruar informata për përmirësimin e cilësisë së jetës së përditshme të personave të moshuar
- Organizimi i aktiviteteve shoqëruese për të moshuarit për të zvogëluar izolimin e tyre social
- Informimi i publikut për problemet e personave të moshuar dhe "të harruar"
- Transporti dhe ndihma për përdoruesit për realizimin e të drejtave të tyre (asistencë në marrjen e dokumenteve të ndryshme për realizimin e të drejtave të tyre në fushën e kujdesit social dhe shëndetësor, sigurimin pensional)
- Organizimi i grupeve të vetë-ndihmës (2 x në muaj për 10 pjesëmarrës, 2 grupe), organizimi i një punëtorie për shënimin e ditës së shëndetit me ligjërimitin e mjekëve të përgjithshëm për parandalimin dhe mbrojtjen e shëndetit të të moshuarve. Prezantimi mediatik i projektit
- Këto aktivitete u zgjodhën, sepse duke punuar në terren, ne kemi konstatuar se ka të moshuar nga zonat rurale shumë të largëta që janë vështirë të arritshëm dhe ky projekt do të mundësonte që ata të arrijnë në radhë të parë të drejtat e tyre themelore, si kujdesin shëndetësor, sigurimin e pensioneve, dhe pastaj përfshirjen në aktivitete shtesë në projektin tonë

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Përmirësimi i cilësisë së jetës së të moshuarve nga vendet e largëta dhe të paarrtshme në rrethinën e Sanski Mostit përmes dhënies së ndihmës në të drejtat e ushtruara në fushën e shëndetësisë dhe mbrojtjes sociale; marrja e informacionit rreth të drejtave të tyre në shëndetësi dhe kujdes social, dhe si ushtrohen ato; ndikimi direkt në reduktimin e problemeve sociale në Sanski Most; lehtësimi i jetës së përditshme për njerëzit në një situatë të vështirë socio-ekonomike; mbështetja cilësore sociale e ofruar nëpërmjet rrjetëzimit të aktorëve mbështetës në Sanski Most; publiku vihet në dijeni për problemet e personave të moshuar dhe të braktisur.



Bashkëpunimi më i mirë i autoriteteve lokale gjatë kryerjes së projektit do të kishte ndihmuar.

Konferenca, ku të moshuarit mësuan për të drejtat e tyre dhe mund të flisnin për problemet e tyre, ishte veçanërisht efektive.

Pengesat që gjetëm ishin skepticizmi në mesin e të moshuarve. Ne gjithashtu patëm vështirësi kur ishte çështja e grupeve mbështetëse, për shkak të procedurës së përjashtimit nga TVSH-ja.

### Rekomandimet

Të kryhen analiza demografike para fillimit të një projekti; të ketë një plan të mirë për aktivitetet në projekt; një grup i të moshuarve që mund të kryejnë në mënyrë të pavarur aktivitetet e tyre

- Të moshuarit janë kategori shumë e ndjeshme,
- Është e vështirë të fitosh besimin e tyre
- Kur janë aktivë në grupet e vetë-ndihmës, ata duan të përkushtohen plotësisht
- Krijohen lidhje emocionale dhe fillojnë të trajtojnë aktivistët e OJQ-së si pjesë e familjes së tyre

“Jam shumë e lumtur që jam pjesë e këtij projekti. Qysh se me vdiq burri, ndihesha shumë e vetmuar në shtëpi. Kjo është mënyrë për të dalë dhe për të qenë pjesë e komunitetit” - Radojka Niniq,

“Faleminderit shumë për përfshirjen time në këtë projekt. Kam takuar njerëz të rinj që përballen me të njëjtat probleme si unë”. - Danica Milinović



## TOPEER

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: KËNDI PËR MOMENTIN KRIJUES*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Doboj*
- *Periudha kohore: 04.06.2018 – 04.03.2019*
- *Konteksti: Përfshirja sociale e të moshuarve është e mundur vetëm përmes një sistemi të mirë-rregulluar dhe partneritetit të vazhdueshëm ndërsektorial. Aktivitetet në projekt fokusohen në ndjekjen dhe demonstrimin e zgjidhjeve për problemet e të moshuarve; projekti mundësoi vlerësimin dhe analizën e cilësisë së jetës së të moshuarve dhe iu përgjigj mungesës së të dhënave dhe interesit për t'u mbledhur ato nga palët e interesuara. Shkurtimisht, projekti adresoi çështjet e harrimit të të moshuarve, vetmisë, varfërisë dhe pasojave të ndarjes së familjes. Projekti kishte qëllim të kontribuonte në zvogëlimin e vetmisë dhe prezantimin e modeleve të shërbimeve në bazë të komunitetit që mund të kontribuojnë në përfshirjen sociale të personave të moshuar.*
- *Buxheti total i projektit: 4,495 Euro*

### Grupi i synuar

- Të moshuarit e vetmuar dhe anëtarët e familjeve të tyre, pjesëmarrës në aktivitete të organizuara krijuese.
- Të moshuarit e vetmuar, pa pjesëmarrje në ndonjë aktivitet në komunitet, që ndjehen se askush nuk kujdeset për ta në asnjë mënyrë.

### Problemi që projekti e adreson

Të moshuarit nuk njihen mjaftueshëm në dokumentet strategjike, veçanërisht në nivel lokal dhe thelbi i të gjitha aktiviteteve ishte të avancohen proceset sistematike që do të çonin në përfshirjen sociale të personave mbi moshën 65 vjeçare.

Përveç kësaj, mungesa e solidaritetit mes brezave është e pranishme kryesisht për shkak të çrregullimit të normave dhe vlerave familjare që janë thelbësore për rregullimin e marrëdhënieve në familje si dhe në shoqëri. Plakja aktive dhe dinjitoze ishte problemi konkret në të cilin u përqendrua ky projekt.



## Objektivat e projektit

- Identifikimi i nevojave themelore të personave të moshuar në lokalitetet e projektit.
- Avancimi i përfshirjes sociale të personave të moshuar në komunitetet lokale
- Informimi i të moshuarve për të drejtat e tyre përmes programit pilot të Shërbimeve për të Moshuarit (informacioni mbi të drejtat e tyre, mënyrat e avokimit, shqyrtimi i marrëdhënieve të personave të moshuar si konsumatorë...)

## Aktivitetet kryesore

Fushatat mediale - Të moshuarit dhe përjashtimi i tyre social nuk janë tema tërheqëse për mediat. Prandaj, ishte e nevojshme të krijoheshin kushte që mund të ndikojnë në interesin dhe qëndrimet e tyre. Projekti mundësoi grumbullimin e të dhënave, vlerësimin e nevojave dhe gjendjen e të drejtave të të moshuarve dhe në të gjitha ato aktivitete personat e moshuar luajtën rol kyç.

Identifikimi i shërbimeve ekzistuese për të moshuarit dhe boshllëqeve në nivel lokal: të ndikohet në ndryshime dhe të kontribuohet në përmirësimin e cilësisë së jetës së të moshuarve; është e nevojshme të zhvillohen programe dhe shërbime lokale dhe të ndikohet tek autoritetet lokale për përfshirjen e personave të moshuar ndër prioritetet e planifikimit dhe zhvillimit të komunitetit lokal.

Programi pilot për të moshuarit - është shumë e rëndësishme të kontrollohet përmes programit pilot korrektësia e ndryshimeve të propozuara dhe kënaqësia e të moshuarve të përfshirë në këto ndryshime.

“Këndi për Momentin Krijues” - një lloj i pikës shërbyese në një vend që ofron aktivitete ekspresive (poezi, shfaqje), shoqërim, ekspozita etj. Angazhimi i ToPeeR për të realizuar këtë program nënkupton qëndrueshmërinë e projektit dhe është më e rëndësishmja që në Doboj ka një vend të organizuar për angazhimin social të personave të moshuar dhe mjedis për plakjen e tyre aktive dhe dinjitoze.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Këndi për Momentin Krijues është projekti i parë në komunitetin tonë lokal që synon njerëzit 65+. Deri më tani, nevojat e tyre janë adresuar vetëm përmes shoqatës së pensionistëve dhe organizatave eventuale veterane. Ndryshimi mund të pasqyrohet në faktin që së paku 300 të moshuarve, që ne drejtpërsëdrejti i synuam, për herë të parë iu kërkua të flasin për nevojat dhe propozimet e tyre për t'i përmbushur ato.

## Rekomandimet

- Rekomandimi më i rëndësishëm është që në të gjitha projektet e ardhshme të moshuarit duhet të pyeten dhe të konsultohen së pari për nevojat e tyre. OSHC-të që punojnë me ta dhe për ta duhet të sigurojnë kushte që inkurajojnë plakjen e shëndetshme dhe aktive. Çdo projekt që i përket personave mbi 65 vjeç duhet të përfshijë solidaritetin mes brezave ose pjesëmarrjen e brezave të ndryshëm, përfshirë fëmijët.
- Përfshini të gjitha palët e interesuara të ndërlidhura në komunitetin lokal dhe punoni së bashku për promovimin e plakjes aktive dhe dinjitoze.
- Mosha nuk është sëmundje dhe kjo duhet të jetë moto udhëheqëse e bazës së të gjitha përpjekjeve tona.
- Të moshuar duhet të përfshihen në të gjitha proceset e planifikimit të projektit dhe në çdo proces tjetër që lidhet me jetën e tyre.
- Grupet e fokusit janë mjet i mirë kërkimi që mundëson njohuri të plotë për nevojat reale të personave të moshuar.

Citimet:

“Jam i shqetësuar se të gjithë mendojnë se jam i sëmurë, sepse jam 73 vjeç dhe do të doja që të më kërkojnë të kontribuoj dhe të vë në përdorim përvojat e mia të jetës. Kam qenë sipërmarrës shumë i suksesshëm, por që kur u pensionova, asnjëherë nuk më është kërkuar ndonjë këshillë. Kurrë nuk jam pyetur nga askush për atë se çfarë do të doja të bëja dhe cilat janë nevojat e mia tani kur jam plakur dhe jam në pension”.

“Kompjuteri është shoku im më i mirë, më pëlqen ta eksploroj internetin dhe të jem pjesë e shumë rrjeteve shoqërore. Ajo që ndoshta më pëlqen më së shumti është që njerëzit me të cilët kontaktoj, qoftë në biznes apo privat, nuk dinë sa vjet i kam dhe ndjehem që iu nevojitem. Këshilla ime pranohet dhe shpesh pyes se si të zgjidh ndonjë problem. Mendoj se është shumë e rëndësishme që të moshuarit gjithashtu të mësohen se si të ballafaqohen me botën e TI”.

“Unë besoj se ne, të moshuarit, përmes Programit Këndi për Momentin Krijues do të kemi mundësinë të japim mendimet tona dhe të ndikojmë jo vetëm në tubimet tona, por edhe në vendimet e rëndësishme që merren në të gjitha nivelet më vendimtare, nga ato komunale deri në parlamentin e shtetit”.

“Aktivitetet që organizohen për të moshuarit duhet të krijohen vetëm nga ne, të moshuarit ose në përputhje me sugjerimet tona që janë nevojat tona”.



## KUCA OTVORENOG SRCA (SHTËPIA ME ZEMËR TË HAPUR)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Të jetosh bashkë - plakja aktive*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Mostar*
- *Periudha kohore: 22.02.-22.12.2018*
- *Konteksti: Ne i pranojmë dhe i mirëpresim anëtarët e rinj në organizatën tonë, i përfshijmë në projekt, ua rikujtojmë se si është të jesh anëtar aktiv i shoqërisë përsëri. Ne krijuam grupe vetë-ndihme ku anëtarët e tyre flasin për probleme, kërkojnë ndihmë dhe u japin këshilla anëtarëve të tjerë të grupit.*
- *Buxheti total i projektit: 3,722.20 Euro*

### Grupi i synuar

Grupet tona të synuara ishin të moshuarit sepse nuk janë mjaft aktivë, shpesh ndihen të përjashtuar dhe të lënë pas dore nga familja dhe shoqëria, gjë që mund të çojë në ankth dhe depresion. Ata nuk shoqërohen me njerëz të tjerë dhe kalojnë ditët e tyre vetëm pa askënd për të biseduar.

### Problemi që projekti e adreson

Disa nga problemet e trajtuara me ndihmën e Qendrës për Punë Sociale dhe Institutit të Sigurimeve Shëndetësore: e drejta për të përdorur një kuzhinë publike, kujdesi shëndetësor për të moshuarit, trajtimi i favorshëm në ilixhe.

### Objektivat e projektit

Përfshirja e njerëzve të ndryshëm nga bashkësia lokale, fuqizimi i bashkëpunimit mes brezave dhe përfshirja e të moshuarve nga pjesa jugore e qytetit në planifikimin dhe zbatimin e aktiviteteve për ruajtjen e mjedisit.



### Aktivitetet kryesore

- Marrja e anëtarëve të rinj dhe më të moshuar në organizatën tonë;
- Trajnim dhe udhëzime për vullnetarët tanë të rinj.
- Lidhja e anëtarëve me njëri-tjetrin (Ata e pëlqyen idenë e të qenit pjesë e diçkaje. Organizata jonë u bë si një shtëpi për ta dhe pothuajse të gjithë anëtarët tanë të rinj filluan të vijnë rregullisht në takimet dhe punëtoritë tona. Të gjitha punëtoritë tona dhe takimet ishin zbavitëse, të relaksuara dhe edukative).
- Ne organizuam grupe të vetë-ndihmës, kështu që anëtarët tanë mund të flisnin për problemet me të cilat ballafaqohen dhe si t'i zgjidhin ato me sukses. Ata kërkuan ndihmë dhe këshilla nga anëtarët tjerë ose udhëheqës të grupit. Grupet e vetë-ndihmës doli të jenë shumë efikase; anëtarët raportuan se ata më në fund kanë dikë që i dëgjon. Anëtarët tanë sugjeruan se duhet të angazhohet një infermiere që mund t'ua matë shtypjen e gjakut dhe nivelin e sheqerit në gjak pa pagesë, sepse shumë prej tyre nuk kanë pajisjet e nevojshme. Ne gjithashtu ofruam shërbime pa pagesë të floktarisë për anëtarët tonë si pjesë e projektit ("Është e rëndësishme se si dukemi, është e rëndësishme se si ndihemi"). Dukja e re rriti vetëbesimin e tyre dhe ata shkuan në shtëpi të lumtur dhe të kënaqur. Jemi lidhur me organizata të tjera të shoqërisë civile në qytetin tonë dhe anëtarët tanë dhe anëtarët e tyre kaluan mirë së bashku.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Projekti krijoi ndryshime pozitive në jetën e përditshme të anëtarëve tanë. Ata ndryshuan zakonet e tyre të përditshme, ata u bënë më aktivë, më pak të stresuar, më të hapur ndaj njerëzve tjerë. Anëtarët tanë u miqësuan me njëri-tjetrin, prandaj ata kalojnë kohë së bashku jashtë organizatës sonë dhe jemi të sigurt se miqësia do të vazhdojë përtej përfundimit të projektit. Grupet e vetë-ndihmës ishin veçanërisht të efektshme. Anëtarët tanë shkëmbejnë përvojën e tyre me qëllim që të ndihmojnë të tjerët. Aktivitetet që ishin gjithashtu shumë të dobishme ishin ato kur anëtarët tanë folën për të kaluarën e tyre dhe kujtimet e tyre nga ditët e rinisë. Një sfidë për ne ishte fillimisht t'i shpjegonim të moshuarve se ne nuk jemi organizatë bamirëse që ofron ndihmë materiale.

### Rekomandimet

Ne do t'ju rekomandonim organizatave të tjera që të ndjekin sugjerimet e anëtarëve të tyre, t'u lejojnë anëtarëve të dalin me disa ide dhe t'i zbatojnë ato. Shprehni njohje publike për anëtarin që ka bërë diçka që është përfituese për të gjithë anëtarët e organizatës suaj.



## **MALA SIRENA (SIRENA E VOGËL)**

### **Titulli dhe informacioni mbi projektin**

- *Titulli i projektit: GRUPET E VETË-NDIHMËS SË TË MOSHUARVE DHE MBËSHTETJA E MOSHATARËVE*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Kantoni i Zenicës, Federata e BeH*
- *Periudha kohore: Qershor 2018 – Mars 2019*
- *Konteksti: Projekti u zhvillua si përgjigje për mungesën e mundësive për të moshuarit në komunën Zavidoviqi për pjesëmarrje aktive dhe avokim të bazuar në të drejtat e njeriut. Projekti donte të ndihmonte vetë-organizimin e të moshuarve dhe të zhvillonte më tej një model të ushtrimit të drejtave të tyre për pjesëmarrje përmes grupeve të vetë-ndihmës, vullnetarizmit dhe ndihmës së ndërsjellë dhe bashkëpunimit mes brezave.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### **Grupi i synuar**

Projekti synonte direkt 130 të moshuar në komunën Zavidoviqi (në qytet dhe fshatra) të cilët për shkak të situatës politike, ekonomike dhe sociale, përfshirë shkallën e lartë të migrimit të gjeneratave të reja dhe aktive, ballafaqohen me probleme të varfërisë, vetmisë, përjashtimit social, diskriminimit dhe neglizhimit nga shoqëria në përgjithësi. Grupet kryesore të synuara në projekt ishin:

- 130 të moshuar
- Përfaqësuesit e rinisë (20)
- Përfaqësues të institucioneve publike

### **Problemi që projekti e adreson**

Projekti adresoi çështjen e diskriminimit të të moshuarve në Zavidoviqi dhe qasjen e dobët në të drejtat dhe shërbimet. Shumë të moshuar ende mendojnë se mund të jenë pjesëtarë aktivë dhe kontribues të komunitetit, por mundësitë për të qenë aktivë janë të pakta dhe jo ekzistuese. Zakonisht ata anashkalohen në buxhetimin dhe planifikimin e komunës lokale dhe shihen si dikush që mbulohet mirë nga shoqatat e pensionistëve. Rrjedhimisht, nevojat e tyre të ndryshme nuk janë plotësuar dhe as kapacitetet e tyre nuk janë ndërtuar për të marrë pjesë në një demokraci të re në mënyrë të barabartë. Projekti adresoi mungesën e solidaritetit mes brezave, ndërgjegjësimin dhe stereotipat ekzistuese ndërmjet gjeneratave të ndryshme.

### **Objektivat e projektit**

Duke zhvilluar një model të grupeve të vetë-ndihmës për të moshuarit, vullnetarizmin e të moshuarve, mbështetjen e bashkëmohatarëve dhe bashkëpunimin mes brezave, projekti donte të kontribuonte në zbutjen e përjashtimit social të të moshuarve në Zavidoviqi dhe në përmirësimin e cilësisë së jetës së tyre në përgjithësi. Për më tepër, donte të demonstronte një model të zbatueshëm dhe të qëndrueshëm të bazuar në komunitet të programeve që mund të adresojnë në mënyrë adekuate nevojat e të moshuarve dhe të promovojnë plakjen e tyre aktive dhe të shëndetshme.

### **Aktivitetet kryesore**

- Aktivitetet përgatitore: trajnime fillestare për përfaqësuesit e udhëheqësve të grupeve të të moshuarve, planifikim me pjesëmarrje i aktiviteteve të projektit.
- Takimet e rregullta të grupeve të të moshuarve, 2-3 herë në muaj për të paktën 2 orë për takim.
- Artikulimi i nevojave të të moshuarve në publik dhe në mesin e vendimmarrësve.
- Aktivitetet e avokimit.

Për të ndihmuar njerëzit të organizohen dhe të inkurajohet pjesëmarrja e tyre aktive në komunitet duhet të zhvillohen së pari aktivitetet përgatitore të përgatitura mirë. Ato përfshijnë identifikimin me të moshuar që kishin përvojë të mëparshme me aktivitete të ngjashme dhe mund të vepronin si udhëheqës për të tjerët.

Faza përgatitore u pasua nga takimet e grupeve të vetë-ndihmës së të moshuarve, ku të moshuarit ndihmojnë njëri-tjetrin, planifikojnë aktivitetet e komunitetit dhe ndihmojnë bashkëmoshatarët e tyre në nevojë. Të moshuarit identifikojnë bashkëmoshatarët e tyre, regjistrojnë nevojat e tyre dhe sigurojnë mbështetjen e tyre nëpërmjet aktiviteteve të tyre vullnetare. Si vullnetarë, të moshuarit janë të përfshirë në një lloj veprimi kërkimor; vullnetarët e moshuar mbledhin të dhëna për nevojat e bashkëmoshatarëve të tyre dhe i dërgojnë ato te publiku, si dhe vendimmarrësit së bashku me kërkesat për politika dhe kërkesat për veprime.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Projekti demonstroi një model të vetë-organizimit, aktivizmit dhe vullnetarizmit të të moshuarve në komunitet.

Duke qenë aktivë dhe duke bërë punë vullnetare, të moshuarit theksuan nevojat e ndryshme të të moshuarve në komunitet dhe nevojën për zhvillimin e shërbimeve të përshtatshme të komunitetit. Kjo i tregoi komunitetin se të moshuarit janë të rëndësishëm dhe së bashku me brezin e ri mund të krijojnë një forcë shoqërore të përbashkët prej të cilëve përfiton tërë komuniteti. Të moshuarit filluan të ndiheshin të dobishëm dhe të nevojshëm në shoqëri, gjë e cila, siç tha një nga vullnetarët, “Ndihej ata që të ndihen të gjallë sërish”.

Përderisa në përgjithësi projekti ishte një sukses, doli se nevojitet më shumë kohë për të përgatitur më mirë të moshuarit për avokimin e të moshuarve. Shumica e tyre, duke përfshirë organizatat që ata i përfaqësojnë, kanë mungesë të kapaciteteve, njohurive dhe aftësive për t’u përfshirë në aktivitete më kërkuese dhe më konkrete të avokimit përfshirë edhe palët e tjera relevante.

### **Rekomandimet**

Të moshuarit, kur përfshihen, janë shumë seriozë dhe vullnetarë të angazhuar që presin që të trajtohen në të njëjtën mënyrë. Ata presin organizime të mira, udhëheqje dhe konsideratë serioze. Ata e vlerësojnë kur konsultohen më herët dhe kur planifikohet ndonjë program që ndikon në jetën e tyre. Përfshirja aktive dhe ndjenja e pronësisë mbi projektin janë shumë të rëndësishme për të mbajtur motivimin dhe për të ndërtuar një projekt.

Ata, si të gjithë vullnetarët e tjerë, kanë nevojë për mbështetje të vazhdueshme ose mentorim duke përfshirë ndërtimin e mëtejshëm të kapaciteteve, dhënien e informacionit, reflektimin dhe mbikëqyrjen.

Vendi dhe mjedisi i përshtatshëm për punën e tyre është vendimtar dhe duhet të jetë si duhet.

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: PROMOVIMI I TË DREJTAVE TË TË MOSHUARVE ME AFTËSI TË KUFIZUARA DHE NEVOJA TË VEÇANTA TË PËRJASHTUAR NGA SHOQËRIA*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna Graçanicë dhe Doboj Lindor*
- *Periudha kohore: Qershor 2018 – Mars 2019*
- *Konteksti: Objektivi kryesor i projektit ishte rritja e vetëdijes për situatën e të moshuarve me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta në shoqëri, për të drejtat e tyre dhe përjashtimin social. Në të njëjtën kohë, projekti donte të tërhiqte vëmendjen për gjendjen e kujdestarëve joformalë të të moshuarve me aftësi të kufizuara, të cilët kryesisht janë pjesëtarë të familjes së tyre dhe lihen vetëm ose nuk kanë njohuri, mbështetje profesionale dhe psiko-sociale që personat e tillë kanë nevojë domosdoshmërisht.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupet kryesore të synuara janë të moshuarit me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta (duke përfshirë anëtarët e tyre të familjes) të cilët janë të përjashtuar nga shoqëria dhe përballen me disa faktorë negativë si vetmia, varfëria, depresioni, abuzimi dhe neglizhimi. Projekti ka synuar në mënyrë strategjike të rinjtë, organizatat e shoqërisë civile, institucionet relevante publike, vendimmarrësit dhe mediat.

### Problemi që projekti e adreson

Projekti trajtoi çështjet e të moshuarve me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta dhe çështje të mungesës së shërbimeve të bazuara në komunitet për këtë grup të veçantë duke përfshirë anëtarët e tyre të familjes të cilët shpesh veprojnë si kujdestarë joformal pa asnjë mbështetje dhe udhëzime se si t'i kryejnë ato role dhe gjithashtu si të mbrojnë veten. Gjendja shëndetësore e të moshuarve me nevoja të veçanta është veçanërisht e vështirë dhe ndërëgjegjësimi për ta dhe nevojat e tyre është shumë i ulët. Po aq i ulët është ndërëgjegjësimi për gjendjen e njerëzve rreth tyre që veprojnë si kujdestarë joformal pa mbështetje profesionale dhe udhëzime të nevojshme për t'i kryer këto role në mënyrë adekuate dhe për të mbrojtur shëndetin dhe mirëqenien e tyre mendore.

### Objektivat e projektit

Qëllimi i projektit ishte të ndikonte në cilësinë e jetës së të moshuarve me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta në komunën e Graçanicës dhe Dobojit Lindor.

Objektivat specifike të projektit ishin:

Analiza e gjendjes së të moshuarve me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta me qëllim të ngritjes së vetëdijes në institucionet relevante dhe avokimit për të drejtat e tyre;

Fuqizimi i të moshuarve me nevoja të veçanta dhe familjeve të tyre për të përballuar më lehtë problemet e tyre dhe për të kërkuar ndihmë ose për të kërkuar të drejtat e tyre.

Ngritja e vetëdijes publike mbi gjendjen e të moshuarve me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta në komunën e Graçanicës dhe Dobojit Lindor dhe theksimi i nevojës për veprim.

### Aktivitetet kryesore

Me qëllim të inicimit të aktiviteteve për avokim dhe ndërëgjegjësim të bazuar në dëshmi ishte i nevojshëm identifikimi i të moshuarve me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta dhe mbledhja e të dhënave për gjendjen e tyre. Ekspertët në fushat (mjekësore, mbrojtje sociale, stafi ligjor) dhe vullnetarët u trajnuan për të vizituar ata njerëz në shtëpitë e tyre, për të mbledhur informata, por njëkohësisht të ofrojnë udhëzime, konsulta dhe këshilla profesionale për të moshuarit, si dhe për anëtarët e familjes së tyre ose kujdestarët joformalë.

### **Aktivitetet kryesore në projekt ishin si më poshtë:**

- Faza përgatitore; përzgjedhja e ekspertëve, vullnetarëve, planifikimi i punës dhe aktiviteve.
- Vizitat në shtëpi për të moshuarit me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta, shqyrtimi i gjendjes dhe konsultat (mjekësore, ligjore, psiko-sociale) nga personeli mjekësor i shoqëruar nga vullnetarë.
- Analiza e gjendjes së të moshuarve me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta.
- Pjesëmarrja në tryezë të rrumbullakët mbi “Përrjashtimin social të të moshuarve me aftësi të kufizuara” me pjesëmarrës nga të gjitha organizatat dhe institucionet relevante.
- Monitorimi dhe raportimi.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Projekti ishte vetëm një kontribut i vogël në ngritjen e vetëdijes për nevojat e të moshuarve me nevoja të veçanta. Është e qartë se shumë pak vëmendje u është kushtuar atyre dhe se iniciativat për ndryshim duhet të jenë më shumë në fokus të të gjithë atyre që merren me promovimin dhe mbrojtjen e të drejtave të njeriut. Duhet të ketë më shumë aktivitete për rritjen e ndërgjegjësimit në fushën e çështjeve shëndetësore me theks në zhvillimin e shërbimeve të bazuara në komunitet që do t’u siguronin të moshuarve mundësinë për të qëndruar në shtëpi dhe të kenë kujdes të duhur. Në të njëjtën kohë, projekti ka dëshmuar se ekziston një nevojë e madhe për të punuar me kujdestarët joformalë, për t’i orientuar ata dhe për të adresuar nevojat e tyre, për të ndihmuar më shumë të moshuarit me nevoja të veçanta, si dhe për të mbrojtur shëndetin e tyre. Duhet të bëhet më shumë punë në promovimin e strategjisë së kujdesit afatgjatë dhe programeve adekuate në BeH dhe në promovimin e një sistemi më të unifikuar të kujdesit shëndetësor që do t’u sigurojë të gjithë qytetarëve dhe veçanërisht të moshuarve kujdes të barabartë dhe të bazuar në të drejtat e tyre.

100 të moshuar me aftësi të kufizuara dhe nevoja të veçanta dhe kujdestarët e tyre joformalë u ndihmuan përmes konsultimit, informimit, udhëzimit ose këshillave parandaluese se si të ofrojnë ndihmë, të kujdesen për të moshuarit, por gjithashtu të kujdesen për shëndetin dhe mirëqenien e vet.

### **Rekomandimet**

Qasja ndaj të moshuarve me nevoja të veçanta mund të jetë një sfidë. Duhet kohë për të fituar besimin dhe për të nxitur interesin e tyre për bashkëpunim. Kjo gjithashtu ka të bëjë me familjet e tyre dhe me ata që kujdesen për ta. Pritjet e tyre mund të jenë të mëdha dhe është shumë e rëndësishme t’u prezantohen me kujdes objektivat e vizitave, të cilat zakonisht janë për t’i informuar ata, për t’i udhëzuar dhe ofruar këshilla në fushën e shëndetësisë, mbrojtjes sociale e të çështjeve ligjore. Më tej, është e nevojshme që ata të dinë se qëllimi i vizitave është gjithashtu të informojë palët përgjegjëse për gjendjen e tyre. Përzgjedhja e stafit që do të punojë me ta dhe vizita e familjeve është me rëndësi të veçantë. Është e këshillueshme që të jetë dikush nga profesioni mjekësor për vizitën e parë. Mbështetja dhe mentorimi i vazhdueshëm për vullnetarët dhe stafin tjetër të përfshirë janë gjithashtu shumë të rëndësishme për të mbështetur motivimin e tyre dhe për t’iu mundësuar atyre që të menaxhojnë dhe të përballojnë më mirë të gjitha vështirësitë me të cilat mund të përballen gjatë punës në terren.

## **PARTNERSTVO ZA JAVNO ZDRAVLJE (PARTNERITETI PËR SHËNDETËSI PUBLIKE)**

### **Titulli dhe informacioni mbi projektin**

- *Titulli i projektit: Të moshuarit e TI-së*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Sarajevë*
- *Periudha kohore: Qershor 2018-Shkurt 2019*
- *Konteksti: Të moshuarit e ekspozuar ndaj teknologjive të reja që mund të rrisin përfshirjen e tyre sociale*
- *Buxheti total i projektit: 4,400 Euro*

### **Grupi i synuar**

Të moshuarit nga kantoni i Sarajevës. Shumë prej tyre jetojnë në ndërtesa të larta, ndonjëherë të izoluar plotësisht nga bota e jashtme, duke mos e njohur fqinjin më të afërt të tyre.

### **Problemi që projekti e adreson**

Izolimi i të moshuarve. Përrjashtimi i tyre nga jeta shoqërore, lidhja me anëtarët e familjes që jetojnë jashtë Bosnjës dhe Hercegovinës.

### **Objektivat e projektit**

Të moshuarit e trajnuar në aftësitë themelore të TI-së, duke përfshirë përdorimin e internetit, Skype, rrjetet sociale, MS Office.

Botimi i Udhëzuesit të Parë për të moshuarit për Përdorimin Bazik të Kompjuterit në Bosnjë dhe Hercegovinë

### **Aktivitetet kryesore**

Mësime nga TI dhe Interneti u organizuan për të moshuarit për të kapërcyer izolimin e tyre dhe për t'i lidhur ata me anëtarët e familjes, miqtë e tyre që jetojnë jashtë vendit si dhe për t'u dhënë atyre mundësi për t'u bërë anëtarë të qendrave për plakjen e shëndetshme dhe për t'u takuar me moshatarët e tyre.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Të moshuarit janë më pak të izoluar dhe më aktivë.

Mësimet individuale për kompjuter me fokus në përdorimin e Skype ishin veçanërisht efektive.

Më shumë orë për person do të kishin prodhuar rezultate edhe më të mira.

### **Rekomandimet**

Ky aktivitet u bë shumë i popullarizuar në mjedisin urban. Të moshuarit janë shumë të etur për të mësuar teknologji të reja. Ata shohin ndryshime rreth tyre dhe faktin se të gjithë përdorin telefonat celularë, iPod dhe kompjuterë. Ata janë të vetëdijshëm se Viber ose Skype mund të jenë shumë më të lirë dhe më të përshtatshëm për komunikimin sesa telefonat e rregullt. Fokusi duhet të jetë në telefonat celularë dhe aftësinë për t'i përdorur ata.

- Përdorni si trajnerë të rinjtë të cilët kanë aftësi dhe gatishmëri për të punuar me të moshuarit
- Ky aktivitet merr kohë, nëse nevojitet përsëritja, duhet të ketë kohë të planifikuar për këtë
- Përdorni udhëzimet e trajnimit, ato janë testuar për shtatë vitet e fundit në qendrat për plakjen e shëndetshme.

## PUTEVI MIRA KOZARSKA DUBICA (RRUGËT E PAQES KOZARSKA DUBICA)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Të drejtat e të moshuarve në komunën e Kozarska Dubica - "Mosha Aktive"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna Kozarska Dubica*
- *Periudha kohore: Qershor 2018 – Mars 2019*
- *Konteksti: Projekti u prezantua si përgjigje ndaj nevojave të shprehura të të moshuarve për të pasur mundësi për takime joformale dhe shoqërim. Projekti paraqiti një model të grupeve të vetë-ndihmës, edukimit për të drejtat e njeriut dhe mbështetjen e profesionistëve në fushën e shëndetit, ku fokusi ishte në zbatimin e masave parandaluese shëndetësore dhe ndikimin në përmirësimin e shprehive të jetës së kësaj popullate.*
- *Buxheti total i projektit: 3,722.22 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit pa kujdes familjar, të cilët nuk janë në gjendje të kujdesen plotësisht për veten e tyre. Ky grup u zgjodh bazuar në varësinë e tyre funksionale nga asistenca e njerëzve, krahas dëshirës së tyre për t'u socializuar dhe për mundësitë për të marrë pjesë në proceset e komunikimit të të drejtave të tyre ndaj palëve të interesuara.

### Problemi që projekti e adreson

Institucionet sociale lokale nuk mund të plotësojnë të gjitha nevojat e popullatës së synuar, as nuk kanë programe dhe modele të veçanta të asistencës për të moshuarit përpos atyre modeste, financiare. Projekti ka punuar për të përmirësuar mirëkuptimin midis këtyre institucioneve dhe grupit të synuar, për të siguruar që të moshuarit të jenë më të informuar për të kapërcyer problemet sociale, për të zvogëluar izolimin e tyre dhe për të përmirësuar socializimin e tyre.



### Objektivat e projektit

Qëllimi i përgjithshëm i projektit është të përmirësojë përfshirjen sociale të të moshuarve që jetojnë në komunën Kozarska Dubica.

Qëllimet specifike të projektit janë:

Të informojë/edukojë të moshuarit për të drejtat e tyre për pjesëmarrje aktive në komunitetin lokal dhe shoqërinë në përgjithësi,

Të forcojë kapacitetet e të moshuarve dhe pjesëmarrjen e tyre në procesin e avokimit për të drejtat e tyre, dhe

Të sigurojë transparencën e projektit dhe aktiviteteve promovuese përmes mediave.

### Aktivitetet kryesore

- Informimi/edukimi i të moshuarve - Kryerja e një "programi vetë-ndihme",
- Shtypja e materialeve promovionale (broshura, bërja e banerit) dhe promovimi i projektit në media,
- Organizimi i ceremonisë përfundimtare - mbledhja joformale e përfituesve të projektit dhe pjesëmarrësve të tjerë.

Programi i edukimit për të moshuarit synon të përmirësojë njohuritë e tyre për të drejtat e mbrojtjes sociale dhe shëndetësore, me përfshirjen e stafit profesional (mjekët dhe punonjësit socialë). Qëllimi është që këto shërbime të jenë më të arritshme për grupin e synuar dhe t'i animojnë ata për pjesëmarrje më aktive në ngjarjet publike, kulturore dhe të tjera sociale, të cilat do të kontribuojnë në reduktimin e përjashtimit të tyre social.

Nëpërmjet materialeve promovuese, ne kemi siguruar transparencën e aktiviteteve të projektit dhe dukshmërinë e donatorit. Prezantimi në media synonte të rriste ndërgjegjësimin për bashkëpunimin e

ndërsjellë të vendimmarrësve në nivel lokal, institucioneve të kujdesit social dhe shëndetësor dhe qytetarëve për të trajtuar bashkërisht nevojat e të moshuarve pa kujdes familjar brenda komunitetit lokal.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Projekti kontribuon në pjesëmarrjen e drejtpërdrejtë të grupit të synuar në aktivitete, që është një risi në kuptimin që ata nuk janë më vetëm vëzhgues të heshtur, por pjesëmarrës aktivë në procesin e përmirësimit të gjendjes së tyre fizike, mendore dhe sociale. Përveç bashkëpunimit të mirë me institucionet e shëndetësisë dhe mbrojtjes sociale, raportimi i medias mbi aktivitetet siguron vlerësim pozitiv të projektit në komunitet.

Aktivitetet veçanërisht të efektshme përfshinin zhvillimin e programit edukativ/informues lidhur me takimet joformale. Në fund të njërit prej programeve, një pjesëmarrës falënderoi me fjalët “Faleminderit për shoqërimin dhe për mos gënjimin” (një referencë ndaj premtimeve politike parazgjedhore). Dy aktivitete që nuk ishin planifikuar në projekt por u kryen, dhe lanë përshtypje të veçantë për pjesëmarrësit, ishin një shoqërim me dy organizata joqeveritare nga Sisaku dhe Hrvatska Dubica. Shoqërimi u organizua me rastin e shënimit të Ditës Botërore të Ndërgjegjësimit ndaj Abuzimit mbi të Moshuarit.

Ishte më e vështirë për të përfshirë pjesëmarrësit nga zonat rurale, gjë e cila u zgjidh nëpërmjet transportit të organizuar në ligjërata me ndihmën aktive të vullnetarëve tanë. E gjithë kjo ndodhi gjatë aktiviteteve aktuale politike dhe zgjedhore, ku pjesëmarrësit fillimisht nuk besuan plotësisht se ligjëratat nuk kishin të bënin me ndonjë aktivitet politik.

### **Rekomandimet**

Do të ishte mirë të kryhet hulumtimi në terren dhe të kontrollohet interesi i përfituesve potencial të projektit.

- Përveç një ideje të mirë të projektit, është e rëndësishme që të kemi një komunikim të mirë me donatorin;
- Është e nevojshme të arrihet një bashkëpunim/mbështetje e mirë e komunitetit lokal dhe mediave që ndikojnë pozitivisht në realizimin dhe rëndësinë e projektit;
- Është gjithashtu e rëndësishme të kemi një numër të mirë të stafit dhe vullnetarëve të projektit.



## UDRUZENJE ŽENA UNIVERZUM (SHOQATA E GRAVE UNIVERZUM)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: “Recetë e mirë për plakjen afatgjatë”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Mostar, Stolac, Jablanica, Konjic*
- *Periudha kohore: Qershor 2018 - Prill 2019*
- *Konteksti: Duke marrë parasysh rrethanat e ndryshme që kanë prekur vendin tonë në të kaluarën e afërt, rezultati i pashmangshëm i këtyre rrethanave është se Bosnja dhe Hercegovina po bëhet ngadalë një vend i të moshuarve. Për këtë arsye vendosëm t’i ndihmonim miqtë tanë të moshuar të kalonin vitet e fundit të jetës së tyre, pak më shumë të shkujdesur duke iu ofruar atyre aktivitete të përgatitura me kujdes. Aktivitetet tona janë përshtatur me ritmin dhe interesimet e të moshuarve në mënyrë që ato të realizohen me sukses.*
- *Buxheti total i projektit: 3226,00 Euro / 6310,04 KM*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar ishin të moshuarit, ritmi dhe interesimet e të cilëve u konsideruan plotësisht në projekt.

### Problemi që projekti e adreson

Me zbatimin e këtij projekti ne donim që të moshuarit të shiheshin më shumë dhe të dëgjoheshin më shumë – të ishin më të pranishëm në publik. Ne u përpoqëm t’i inkurajojmë ata që të flasin lirshëm për problemet me të cilat ata shqetësohen. Ne mendojmë se të moshuarit meritojnë të kalojnë kohën e tyre në mënyrën më të mirë të mundshme, prandaj vendosëm t’u ofrojmë aktivitete që avancojnë shpirtin dhe trupin. Reagimet e tyre dëshmuar që kishim të drejtë.



### Objektivat e projektit

Objektivat kryesore të projektit janë, të bëhen kontakte të para në mes të komunave të ndryshme, të shkëmbehen përvoja dhe informacioni aktual me qëllim që të përfitohet një pasqyrë e qartë e nevojës reale të popullatës së moshuar në dhe jashtë shtëpive të pleqve. Për t’i motivuar ata përmes zbatimit të këtij projekti për të marrë pjesë në diçka jo aq tipike për ta. Për të formuar grupe vetë-ndihme që do të vazhdojnë të veprojnë pas periudhës kur projekti të përfundojë.

### Aktivitetet kryesore

Shoqërimi me një libër, terapi më të qeshura dhe ushqime të mira është patjetër një recetë e mirë për plakjen afatgjatë.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Projekti “Recetë e mirë për plakjen afatgjatë” ka dëshmuar se aktivitetet e planifikuara janë përzgjedhur mirë pasi që popullata e moshuar janë kryesisht pjesëtarë joaktivë të familjes, po që se kanë dikë nga familja. Grupet e vetë-ndihmës po i ndihmojnë ata të takohen dhe të shoqërohen në mënyra me të cilat nuk janë mësuar.

Shoqërimi me libra dhe terapi më të qeshura janë kryesisht aktivitete efektive edhe pse vetëm takimi dhe bisedat e vogla po përmbushnin qëllimin e vet.

Pjesa më e madhe e pjesëmarrësve shprehën kënaqësinë e tyre dhe dëshirojnë të bëjnë më shpesh ngjarje të tilla shoqërore, “sepse nuk ka kohë për të humbur”.

Popullatat në plakje përbëjnë sfidë ndaj stabilitetit fiskal dhe makroekonomik të shumë shoqërive përmes rritjes së shpenzimeve qeveritare për programet e pensioneve, kujdesit shëndetësor dhe përfitimeve sociale për të moshuarit. Kjo mund të dëmtojë rritjen ekonomike dhe cilësinë e përgjithshme të jetës nëse qeveritë duhet të devijojnë shpenzimet publike nga arsimi dhe investimet në infrastrukturë për të financuar programet për të moshuarit. Ky është fakti me të cilin po ballafaqohet edhe qeveria jonë. Shqetësimi kryesor i të moshuarve me të cilët ne punuam për shumicën e kohës është paraja dhe si të përballojnë kujdesin mjekësor kur është e nevojshme. Projekti shpërqendroi vëmendjen e tyre nga çështjet më të zymta të jetës për një kohë.



### **Rekomandimet**

Ngjarjet më të shpeshta dhe më të gjata shoqërore do të ishin një kontribut i pabesueshëm për jetën e popullatës së moshuar.

Kjo është mënyra për të trajtuar vetminë dhe mungesën e vëmendjes nga të tjerët, për të sjellë buzëqeshje në fytyrat e të moshuarve dhe për t'iu japë mundësi të flasin për problemet për të cilat ata shqetësohen. Tërë kjo i bën ata të ndihen pjesëtarë të dalluar dhe jo të harruar dhe jo të lënë pas dore të shoqërisë.

## UDRUZENJE GRAĐANA OŠTEČENOG VIDA (SHOQATA E QYTETARËVE ME SHIKIM TË DËMTUAR)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Reduktimi i barrierave për përfshirjen sociale të moshuarve të verbër"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tuzlla*
- *Periudha kohore: Tetë muaj nga Maji deri në Dhjetor 2018*
- *Konteksti: Të moshuarit përbëjnë 25% të popullatës së qytetit të Tuzllës. Rreth 100 prej tyre përdorin shërbimet e kujdesit shtëpiak të kujdestarit të Kryqit të Kuq. Grupet që i përkasin rrjetit "Iniciativa për plakjen aktive" janë formuar në bashkësi lokale të caktuara. Në dhjetor 2017, Këshilli i qytetit ka miratuar Planin e Veprimit për Përfshirje Sociale i cili synon grupet e cënueshme. Pavarësisht nga ndërrimet pozitive të lartpërmendura, shërbimet për shumicën e të moshuarve nuk janë të arritshme.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar për projektin janë të moshuarit e verbër nga Tuzlla. Ky grup i veçantë u zgjodh për shkak të nivelit të ulët të përfshirjes sociale.

### Problemi që projekti e adreson

Vëmendje e veçantë i kushtohet edukimit dhe informimit të të moshuarve të verbër dhe inkurajimit të aktivizimit të tyre. Këta persona janë të izoluar për shkak të paragjytimeve dhe varësisë së tyre nga asistentët që shohin.

### Objektivat e projektit

Të krijohen programe të arritshme edukative dhe sociale në komunitet të cilat do të kontribuojnë në fuqizimin e të moshuarve të verbër dhe pjesërisht të verbër në zonën e qytetit të Tuzllës dhe të krijohen parakushte për përfshirjen e tyre më të lehtë sociale.

### Aktivitetet kryesore

- Punëtori dy-ditore mbi avokimin për dhjetë të moshuar të verbër; Të praktikohet në një apo dy çështje me rëndësi lokale për personat e verbër (transporti, mjetet ndihmëse, etj.)
- Shtatë punëtori edukative mbi temat e mëposhtme: Higjiena e syve, Si të jetoni me diabet, Sëmundjet kardiovaskulare, Avancimi i aftësive të përditshme, Pranimi i dëmtimit të shikimit, Roli i sportit në jetën e personit të verbër dhe koha e lirë;
- Vizita e të paktën 15 të moshuarve të verbër dhe biseda me ta dhe me familjet e tyre;
- Një herë në javë, organizimi i një takimi të të moshuarve të verbër me një gamë të gjerë aktivitetesh: shëtitje, lojë shahu apo lojëra të tjera, gatim etj.).

Aktivitetet u zgjodhën për të inkurajuar dhe motivuar të moshuarit e verbër për të qenë më aktivë në Shoqatë dhe për të filluar ndryshime në emër të vetvetes. Ato adresuan problemin përmes shpërndarjes së njohurive (për mbrojtje shëndetësore, si të jetoni me verbëri dhe të mësoni nga përvoja e personit tjetër të verbër).

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Një nga ndryshimet më të rëndësishme që ka krijuar projekti është rritja e numrit të të moshuarve të verbër aktivë dhe hapja e tyre për shkëmbimin e përvojave. Të moshuarit e verbër që nuk mund të jenë aktivë në Shoqatë për shkaqe shëndetësore pëlqejnë vizitat e ekipit të Shoqatës. Ndjenja se ata janë të rëndësishëm për dikë i bën ata të lumtur. Të moshuarve të verbër aktivë u pëlqen të kalojnë kohën në vend të hapur. Grupi i pjesëmarrësve të punëtorive edukative ishin në të vërtetë dëgjues pasivë. Ata nuk i shtruan pyetje ligjëruesve. Disa nga të moshuarit e verbër ishin mësuar të qëndronin në shtëpi. Kur i thirrëm për të ndjekur punëtoritë, ata ishin të pasigurt. Kur iu ofruam transport, ata pranuan të vinin.

## Rekomandimet

Ne rekomandojmë që organizatat që duan të përsërisin projektin të përdorin përvojën tonë dhe të bisedojnë me ne. Kur doni të punoni në diçka për një grup të caktuar njerëzish, bisedoni me ta dhe shqyrtoni me kujdes mendimin e tyre. Mos i bëni fotografi personit të verbër pa lejen e tij ose të saj. Mos i bëni përfituesve premtime që nuk mund t'i përmbushni.



## Përmbledhjet e mikroprojekteve - Republika e Maqedonisë Veriore

Nga 18 aplikacione, 12 projekte u zgjodhën për mbështetje.

### OJQ - SHOQATA E QYTETARËVE TË SËMUNDJES ALZHEIMER, MAQEDONI, SHKUP

#### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Universiteti i Moshës së Tretë - Shkup dhe përfshirja sociale e të moshuarve*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Shkup, Maqedoni*
- *Periudha kohore: 01 nëntor 2017 - 31 gusht 2018*
- *Konteksti: Projekti i vogël është që në mënyrë krijuese të trajnojë dhe edukojë të moshuarit për përfshirje më të madhe sociale në komunitet. Punëtori dhe ligjërata për: shprehje artistike dhe poetike; ushqim të shëndetshëm, kopshtari krijuese, lulishte; mirëqenie dhe ilixhe; ushtrime fizike; anti-stres, jogë dhe meditim.*
- *Buxheti total i projektit: 4,977.20 Euro*

#### Grupi i synuar

Grupi i synuar në këtë projekt janë të moshuarit, si dhe të moshuar në rrezik nga demenca/ sëmundja Alzheimer.

#### Problemi që projekti e adreson

Rritja e numrit të të moshuarve në popullatën e Republikës së Maqedonisë është një sfidë që kërkon mobilizimin e të gjitha burimeve në shoqëri. Shumë organizata të shoqërisë civile po e trajtojnë atë nëpërmjet programeve të tyre të zhvillimit, edhe i yni i përfshirë këtu. Të moshuarit kanë nevojë për: plakje aktive, të shëndetshme dhe krijuese në mënyrë që të përfshihen me të vërtetë në shoqëri.



#### Objektivat e projektit

Qëllimi kryesor i projektit është të trajnojë dhe edukojë kreativisht të moshuarit për përfshirje më të madhe sociale të këtyre njerëzve në aktivitetet e komunitetit. Përmes këtij projekti janë realizuar këto qëllime:

- Të moshuarit janë të motivuar dhe krijues, si dhe janë në gjendje të angazhohen më kreativisht në menaxhimin e jetës së tyre dhe kohën krijuese të lirë. Ata ndihen më të përbushur dhe më të kënaqur.
- Të moshuarit kuptojnë se si të përmirësojnë shëndetin e tyre dhe të kujdesen më shumë për të.
- Të moshuarit angazhohen me kreativitet në komunitet, marrin pjesë në ngjarje publike.

#### Aktivitetet kryesore

Aktivitetet kryesore janë punëtoritë dhe ligjëratat për:

- shprehje artistike, pikturim, qeramikë krijuese
- krijimtari poetike dhe poezi si hobi
- ushqim të shëndetshëm, dietë, mëngjes, drekë, darkë të shëndetshme
- kopshtari kreative, lulishte dhe fruta

- mirëqenie dhe ilixhe për shëndet më të mirë mendor dhe fizik
- ushtrim fizik për forcimin e aftësisë kundër stresit
- muzikë, joga dhe meditim.

Për shembull: Punëtorja nr. 8: Udhëheqësi dhe ligjëruesi në punëtori, prof. Dr. Shekerinka Ivanovska, mbajti një ligjëratë mbi temën: Inteligjenca emocionale dhe personaliteti në moshën e vjetër. U bë një analizë praktike e rastit. Pastaj, një psikologe T. Kostovska, shpjegoi teknikat e sjelljes ndërhyrëse, shkëmbimin e përvojave, pyetje dhe përgjigje, stërvitje e vogël meditimi. Këto aktivitete janë zgjedhur sepse ato kanë ndikuar pozitivisht në përmirësimin e shëndetit, aftësisë mendore dhe mbrojtjes dhe parandalimit të demencës.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Ky projekt ka përmirësuar përfshirjen sociale të të moshuarve, si dhe rrjedhën e informacionit dhe ndjenjën personale të kënaqësisë me shëndetin dhe shëndetin e tyre mendor. Të moshuarit tani janë më të informuar rreth demencës, sëmundjes Alzheimer dhe Parkinsonit. Përfshirja më e mirë është rezultat i përmirësimeve të bëra në katër fusha: shëndeti parandalues (fizik dhe mendor), ushqimi i shëndetshëm/dieta e shëndetshme sipas moshës së tyre; përfshirja në artin krijues dhe poezinë për një elasticitet më të mirë mendor; ushtrime të lehta të përditshme në shtëpi për shëndetin fizik dhe programet anti-stres për trajtimin më të lehtë të problemeve me të afërmit dhe miqtë; inteligjencë emocionale si parakusht për marrëdhënie të mira. Sfida kryesore ishte interesimi dërrmues i këtyre njerëzve për punëtori dhe ligjëratat kështu që na është dashur ndryshojmë planet për të qenë në gjendje të përfshinin të gjithë pjesëmarrësit e interesuar.



### Rekomandimet

Në fillim të projektit ju duhet të krijoni një pyetësor për pjesëmarrësit për t'i pyetur se për të cilat fusha dhe punëtori janë të interesuar. Kjo do të bëjë më të lehtë formimin e grupeve sipas kategorive. Kategoritë mund të jenë: arti, poezia, ushqimi i shëndetshëm, programet anti-stres dhe inteligjenca emocionale. Së pari e mbani një ligjëratë për një temë ose problem të caktuar, dhe pastaj përcillenit me punëtori në këto fusha.

Sa i përket sfidave, ia vlen të keni parasysh se është më sfiduese që të dallohen nevojat e atyre të moshuarve mbi 75 ose 80 vjeç. Këta të moshuar kanë nevojë për më shumë mbështetje nga komunitetet dhe shoqëria, si qendrat ditore, veçanërisht për ata që vuajnë nga sëmundja e Alzheimerit.

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Ndërmarrja e veprimeve të përfshirjes sociale të të moshuarve*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuniteti i Qendrës*
- *Periudha kohore: Nëntor-Qershor 2018*
- *Konteksti: Socializimi i të moshuarve*
- *Buxheti total i projektit: 4,995 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar i këtij projekti janë të moshuarit. Ata janë gjithashtu pjesë e shoqërisë dhe ata duhet të përfshihen në procesin e vendimmarrjes në komunitet për temat që janë me interes për ta.

### Problemi që projekti e adreson

Qëllimi i këtij projekti është krijimi i një modeli të qëndrueshëm dhe efikas të mësimit gjatë gjithë jetës duke fuqizuar të moshuarit përmes punës me të rinjtë në teknologjitë digjitale të informacionit dhe komunikimit. Kjo, nga ana tjetër, duhet të adresojë pjesëmarrjen e tyre në shoqërinë moderne dhe veçanërisht në proceset e vendimmarrjes në tema të interesit të tyre. Përveç kësaj, projekti trajton vetminë edhe përmes vizitave të vullnetarëve të rinj dhe stërvitjes së rregullt fizike me ta.

### Objektivat e projektit

Takime informative me përfaqësues të grupeve të synuara (të moshuar, përfaqësues të anëtarëve të Shoqatës së Pensionistëve të Komunitetit të Qendrës, edukatorë të rinj kompetentë për teknologji digjitale dhe informatikë etj.)

Realizimi i 5 punëtorive me të moshuar dhe edukatorë për transferimin e njohurive dhe aftësive të rregullta mes brezave në teknologjitë digjitale dhe informative. (20 persona)

Ditë të hapura tematike me të moshuarit.

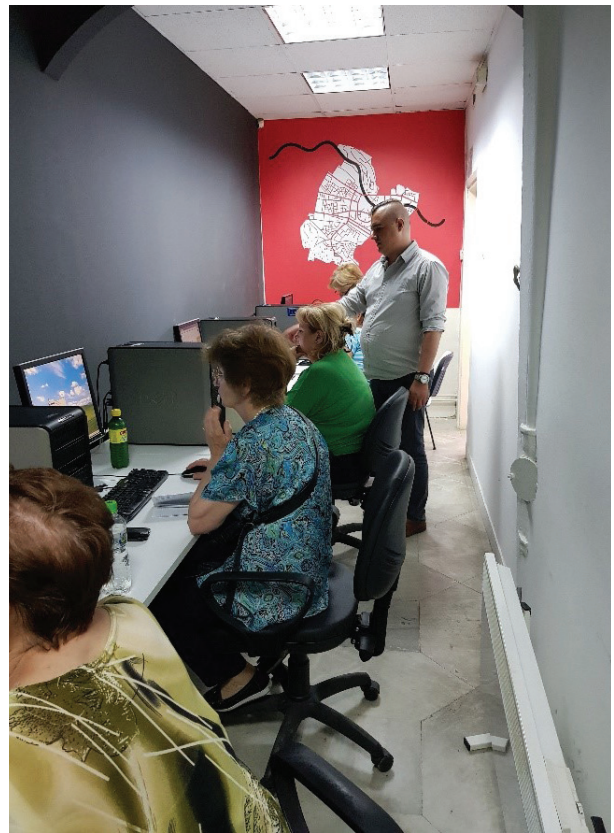
Pjesëmarrja e grupeve të synuara në dy forumet buxhetore të Komunitetit të Qendrës, organizuar rregullisht nga Qendra çdo vit.



- Organizimi i socializimit të rregullt dhe të vazhdueshëm nga komuniteti i qendrës për individët në klubet e pensionistëve dhe sallat komunale të leximit (30 persona)
- Organizimi i aktiviteteve fizike në shkollat fillore lokale ose në natyrë.
- Organizimi i klubeve që fokusohen në aktivitete me interes për të moshuarit, për shembull: takime letrare me autorë nga Maqedonia dhe vendet fqinje.

### Aktivitetet kryesore

- Pesë sesione të dedikuara për stërvitje fizike, të udhëhequra nga një fizioterapeut
- Pesë punëtori me të moshuarit për transferimin e njohurive dhe aftësive mes brezave në teknologjitë digjitale dhe informative në bashkëpunim me Zyrën e Rinisë të Komunës së Qendrës.
- Takime të vazhdueshme me përfaqësuesit e grupeve të synuara dhe me aktivistët / vullnetarët për zbatimin e vazhdueshëm të aktiviteteve - bisedimeve dhe marrëveshjeve për aktivitetet me kryetarin e Shoqatës së Pensionistëve të Komunës së Qendrës.
- U mbajt një takim me anëtarët e Shoqatës së Pensionistëve me temën e letërsisë dhe veprimtarisë letrare të të moshuarve. Ndër të tjera, diskutimi ishte për përfitimet e leximit dhe diskutimit të librave midis të moshuarve. Pensionistëve që morën pjesë iu dhanë libra që ishin dhuruar nga Biblioteka Kombëtare Universitare.
- Ditët tematike të hapura me të moshuarit.
- Pjesëmarrja e grupeve të synuara të dy forumeve buxhetore të Komunitetit të Qendrës



### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Takimet e suksesshme dhe planifikimi çojnë në aktivitete të zbatuara mirë. Entuziazmi dhe energjia e Kryetarit të Shoqatës së Pensionistëve të Komunës së Qendrës kanë qenë shumë të rëndësishme në organizimin e të gjitha aktiviteteve të projektit.

### Rekomandimet

Të moshuarit ishin vërtet të kënaqur me aktivitetet e projektit sidomos me ushtrimet fizike që u organizuan nga janari deri në qershor 2018 dhe shprehën dëshirën e tyre për vazhdimin e ushtrimeve. Ata dëshirojnë që këto ushtrime të organizohen rregullisht, të paktën dy herë në javë, gjë që nuk mund të arrihet në këtë projekt për shkak të burimeve të kufizuara. Të moshuarit sugjeruan se është mirë të dorëzohet një peticion në komunën e Qendrës, me qëllim që të përmbushen qëllimet që janë arritur me këtë projekt.

Të moshuarit gjithashtu do të donin që mësimet e kompjuterit dhe teknologjisë së informacionit të organizohen në baza të rregullta dhe më shpesh se një herë në muaj. Ata gjithashtu duan përfshirje dhe aktivitete më argëtuese në klubet e tyre të pensionistëve.

## ECO-LOGIC

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Përfshirja e të moshuarve nëpërmjet shkëmbimit mes brezor të njohurive dhe shkathësive me të rinjtë*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Qyteti i Shkupit, Komuna e Çashkës (Fshati i Bogomilës)*
- *Periudha kohore: 01.11.2017 – 31.08.2018*
- *Konteksti: Ideja e projektit është lidhja e të moshuarve me të rinjtë, nëpërmjet shkëmbimit të njohurive mes brezave dhe përvojës mbi një sërë temash, duke theksuar qëndrueshmërinë në shtëpi. Të moshuarit do të lidhen me të rinjtë në hapësirat publike, në komunën e projektit (komuna e Qendrës), dhe gjithashtu në komunën e Çashkës (Fshati i Bogomilës).*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

- Të moshuarit nga Komuna e Qendrës, në qytetin e gjerë të Shkupit, Komunën e Çashkës (Fshati i Bogomilës)
- Të rinjtë që punojnë në sektorin e shoqërisë civile
- Të rinjtë që punojnë si ndihmës për kujdesin në shtëpi për të moshuarit
- Të rinjtë në përgjithësi
- Fëmijë nga qendra edukative Mr. Frog (Z. Bretkosë) (përfshirë në testimin e mjetit/lojës së zhvilluar që u përdor për qëllime të aktiviteteve të përfshirjes për të moshuarit)

### Problemi që projekti e adreson

Problemi adreson nevojën për përfshirjen e të moshuarve në shoqëri përmes llojeve të ndryshme të aktiviteteve që përfshijnë të rinjtë. Të moshuarit janë të përfshirë në shoqëritë tona kryesisht në aktivitete që lidhen me përfitimin e drejtpërdrejtë në drejtim të transportit falas, zbritjeve për barëra të ndryshme dhe kështu me radhë. Nga ana tjetër, këta njerëz janë gjithnjë e më pak të përfshirë në aktivitete të ndryshme që kanë një komponent edukativ dhe/ose argëtues. Projekti me sukses arriti të përfshijë të moshuarit, ndihmësit në shtëpi, të rinjtë dhe fëmijët në aktivitete mes brezave që janë argëtuese, edukative dhe që filluan një diskutim midis brezave.

### Objektivat e projektit

- Shkëmbimi mes brezor i përvojave, njohurive dhe opinioneve mbi tema të ndryshme të shoqërisë, duke theksuar preferencat e të moshuarve për të qëndruar në mjedisin e tyre natyror (siç është shtëpia e tyre) për aq kohë sa të jetë e mundur.
- Testimi dhe integrimi i mjeteve dhe metodologjive argëtuese dhe të lehta për t'u përdorur, të cilat do të mundësojnë një komunikim dhe ndërveprim më efikas ndërmjet të moshuarve dhe të rinjve.



### Aktivitetet kryesore

- Krijimi i konceptit për punëtori, strategji të komunikimit dhe promovimit
- Thirrje e hapur për pjesëmarrjen e personave të moshuar në projekt
- Krijimi i një mjeti në një formë të lojës për nxitjen e diskutimit, mendimeve dhe ndarjen e përvojës dhe njohurive mes brezave midis të moshuarve dhe të rinjve
- Përfshirja e kujdestarëve ndihmës të kujdesit në shtëpi në aktivitetet e projektit
- Krijimi dhe shpërndarja e fletushkave dhe posterave në komunën e synuar
- Punëtori me të moshuarit, kujdestarët ndihmës të kujdesit në shtëpi dhe të rinjtë, duke mundësuar

kështu transferimin e përvojave, njohurive dhe opinioneve në mesin e grupeve të synuara. Aktivitete të tilla si shpjegimi i teknologjive bazë të TIK (Viber, WhatsApp, Skype etj.) u ofruan nga më të rinjtë dhe kujdestarët ndihmës të kujdesit në shtëpi për të moshuarit.

Aktivitetet u bazuan në zhvillimin e një mjeti/loje inovative. Mjeti/loja inovative fillonte aktivitetet e përbashkëta në formën e punëtorive argëtuese dhe edukative, ku të moshuarit dhe të rinjtë u pozicionuan në grupe që kishin një qëllim për të diskutuar, propozuar zgjidhje për problemet e caktuara mjedisore dhe për të fituar lojën.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

- Kuptimi në mesin e të moshuarve dhe të rinjve që nuk janë takuar kurrë më parë, që mund të bashkëpunojnë, të diskutojnë dhe të kalojnë mirë së bashku. Nuk shihet shpesh që njerëzit nga grupmoshat e ndryshme që nuk e njohin njëri-tjetrin përfshihen në aktivitete të përbashkëta.
- Punëtoritë ku të moshuarit dhe të rinjtë ishin së bashku dhe të ndarë në grupe të përziera që luajtën lojë të zhvilluar inovative ishin veçanërisht efektive
- Projekti u hartua në përputhje me rrethanat në drejtim të zhvillimit të aktiviteteve me lojën/mjetin edukativ, që doli të jetë shumë efektiv. Çfarë mund të kishte funksionuar më mirë është korniza kohore dhe buxheti i përgjithshëm - ku do të ishte mirë të rritet numri i punëtorive dhe personave të përfshirë në projekt.
- Dizajnimi i një mjeti/loje që do të funksiononte mirë me grupmoshat e ndryshme ishte sfida më e madhe. Loja që u zhvillua nga ekipi i Eco Logic arriti këtë, me efikasitet të lartë.

### Rekomandimet

- Të kontaktohet Eco Logic dhe të pyetet për pjesëmarrjen në një trajnim për inovacion në proceset edukative. Përveç kësaj, organizatat që dëshirojnë të përfshihen mund të na kontaktojnë për të marrë versionin që shtypët të mjetit të krijuar në projekt.
- Mos kini frikë të përfshini të moshuarit dhe të rinjtë në të njëjtën kohë në aktivitetet tuaja, por mbani në mend që ju duhet të siguronit aktivitete argëtuese, interaktive dhe në të njëjtën kohë edukative në të cilat të gjithë pjesëmarrësit janë aktivë në të njëjtën kohë.



## UNIONI I SHOQATAVE TË PENSIONISTËVE TË MAQEDONISË

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Vizitat parandaluese në shtëpi për pensionistët aktivë dhe të shëndetshëm*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Qyteti i Shkupit - Komuna e Aeroportit, Qendra, Kisela Voda, Karposh dhe Gjorçe Petrov*
- *Periudha kohore: Nga data 01. 11. 2017 deri më 31. 08. 2018*
- *Konteksti: Dizajni teorik i projektit është të aktivizojë të moshuarit përmes vizitave në shtëpi nga profesionistët, të vlerësojë burimet e tyre individuale dhe të plotësojë nevojat e tyre shëndetësore duke adoptuar dhe ruajtur mënyrën e jetesës së shëndetshme. Projekti është një iniciativë e përbashkët e Unionit të Shoqatave të Pensionistëve të Maqedonisë dhe ISHP Lilison Medika nga Shkupi*
- *Buxheti total i projektit: 4,919.22 Euro*

### Grupi i synuar

Projekti përfshinte komunat e Qytetit të Shkupit me më shumë se 10% të popullatës së moshuar. Projekti përfshinte 250 persona të zgjedhur rastësisht mbi moshën 60 vjeçare, si përfaqësues të personave me nivele të ndryshme të pavarësisë në kryerjen e aktiviteteve të tyre të përditshme.

### Problemi që projekti e adreson

Përafërsisht 70% e të moshuarve kanë tre deri pesë sëmundje kronike në të njëjtën kohë, shpesh kronike progresive. Megjithatë, vlerësimi dhe ndërhyrjet vetëm në probleme të izoluar shëndetësore të të moshuarit, pa marrë parasysh aftësitë e tyre funksionale dhe ndërveprimin me anëtarët e tjerë të familjes dhe mjedisin e tyre, mund të çojnë në rezultate të kufizuara dhe jo optimale. Nga ana tjetër, një vlerësim gjithëpërfshirës shëndetësor ende është i vështirë për t'u arritur në një ordinancë tradicionale të mjekut. Prandaj, interesi më i madh i të moshuarve, sipas disa sondazheve të kryera në terren, ekziston për shërbimin e kujdesit shëndetësor të një ekipi mjekësor në shtëpi.

### Objektivat e projektit

Për shkak të kohës dhe buxhetit të kufizuar si dhe numrit të pamjaftueshëm të pjesëmarrësve në studimin pilot, qëllimet e projektit u reduktuan në hapat e parë të programit të parashikuar të vizitave parandaluese në shtëpi (VPSH) për të moshuarit, me fokus në: vndosjen nga praktika ekzistuese mjekësore, të masave më të mira të bazuara në dëshmi për të monitoruar stilet e shëndetshme të jetesës së të moshuarve, vlerësimin e nevojave shëndetësore dhe sociale të 250 pensionistëve duke përdorur një protokoll të testuar të VPSH, monitorimin e vazhdueshëm të gjendjes shëndetësore dhe shprehive të pensionistëve, me këshilla dhe rekomandime për aktivitet fizik më të madh dhe ushqim të duhur, si dhe ofrimin e ndihmës dhe kujdesit për pensionistët që kanë nevojë për të.

### Aktivitetet kryesore

Projekti u zbatua përmes një sërë aktiviteteve të organizuara në disa pjesë:

- Grupi i projektit bëri një hulumtim gjithëpërfshirës mbi literaturën në dispozicion të VPSH. Më pas u zhvillua një punëtori produktive me praninë e 16 pjesëmarrësve. Duke përdorur lloje të ndryshme të të dhënave dhe informacioneve të mbledhura në mënyrë të integruar, u krijua më pas baza e sintetizuar e dëshmimeve, duke përfshirë anëtarët e grupit të projektit në diskutime interaktive.
- Bazuar në rezultatet e literaturës kërkimore dhe diskutimit në punëtori, standardi Easy-Care 2010 u dëshmua si protokoll më i pranueshëm për zbatimin e VPSH dhe i përshtatur për nevojat e projektit si një protokoll (VPSH-APSH) për vlerësimin proaktiv të shëndetit të të anketuarve. Përveç kësaj, të

gjitha dokumentet janë përgatitur për vlerësim dhe analiza statistikore.

- Ekipi mjekësor realizoi 250 vizita në shtëpi ku nevojat shëndetësore dhe sociale të pensionistëve u vlerësuan duke përdorur protokollin e vendosur (VPSH-APSH). Gjithashtu, kujdesi dhe mbështetja e 20 pensionistëve u krye nga kujdestarët e një shoqate lokale të kujdesit - Nega Plus.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Protokolli (VPSH-APSH) si një element kyç i projektit u zbatua te 250 pjesëmarrës të pensionuar nga 62 deri në 85 vjeç (mesatarja: 71 vjeç), nga të cilët 116 ishin meshkuj dhe 134 femra, me arsimim kryesisht të mesëm dhe të lartë. Indeksi i Masës së Trupit (BMI) te pensionistët shtrihej nga 81 me peshë normale, 109 me mbipeshë, 54 me shkallë I të trashësisë dhe 6 me shkallë II të trashësisë.

Në vlerësimin e nevojave të përgjithshme për kujdes dhe mbështetje, u konstatua se vetëm 17% (n = 42) e pensionistëve ishin të pavarur dhe pa asnjë nevojë për kujdes, 67% (n = 168) kishin nevojë mesatare për ndihmë dhe 16% (n = 40) nevojë të lartë për kujdes dhe mbështetje (shih grafikun). Për shumicën e pensionistëve, më së shumti ata kishin nevojë për mbështetje dhe kujdes në fushat e “shëndetit mendor dhe mirëqenies së përgjithshme” (157/250), “jetesës së shëndetshme” (167/250), “vetë-kujdes” (68/250) dhe “lëvizshmëri” (113/250). Sa i përket vlerësimit të të ashtuquajturit “rreziku i thyerjes në kujdes”, rezultati më i ulët prej 1 pikë dhe rreziku i ulët u pranua nga 41 pensionistë (16%) dhe mesatarja prej 2-3 pikësh dhe rreziku i moderuar ishte te 67 pensionistë (27%). Në vlerësimin e “rrezikut të rënies”, vetëm 25 (10%) pjesëmarrës nga grupi i synuar arritën vlerën prej 3 ose më shumë pikësh, d.m.th. një rrezik të lartë të rënies.

### Rekomandimet

Bazuar në rezultatet dhe përvojat nga hulumtimi dhe baza e dëshmive të identifikuara, ne propozojmë që në fazën e ardhshme të këtij projekti të përdoret protokollin (VPSH APSH) - zbatimi i programit VPSH në një mostër përfaqësuese më të madhe të pensionistëve të grupit të synuar.



VPSH duhet të jetë në formën e një interviste me pyetje të hapura dhe të strukturuar që mundësojnë kryerjen e vizitave në shtëpi në mënyrë të personalizuar. Është gjithashtu e rëndësishme të kemi një manual të përgatitur për ndërhyrjet dhe trajtimin, i cili do të përmbajë informacion rreth shërbimeve në komunitetin lokal, veçanërisht në fushën shëndetësore dhe sociale.

Me një rezervë të caktuar që projekti pilot përfshin një numër të kufizuar pjesëmarrësish, konkluzioni ynë është se protokoli (VPSH-APSH) i zbatuar në këtë mënyrë mund të përdoret për të identifikuar rreziqet shëndetësore të moshuarit me nivele të ndryshme të varësisë në aktivitete të jetës së përditshme. Më e rëndësishmja, duket se protokoli (VPSH-APSH) është mjaft i ndjeshëm për të identifikuar rreziqet e shëndetit të moshuarit me shëndet të mirë, dhe që janë ato që përfaqësojnë grupin e synuar të VPSH në të gjithë Maqedoninë.



## ASOCIJACIJA DUGA (SHOQATA YLBERI)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Ndani një buzëqeshje - tregoni një histori*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna Radovish*
- *Periudha kohore: 8 muaj;*
- *Konteksti: Buzëqeshje, buzëqeshje dhe vetëm buzëqeshje*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit. Ky grup i veçantë zgjidhet sepse është më i pambrojtur për shkak të nivelit të ulët të njohurive për të drejtat e tyre.

### Problemi që projekti e adreson

Familjet jofunksionale i shohin anëtarët e moshuar të familjes si barrë. Kur anëtarët e rinj të familjes përdorin paratë e pensionit të tyre, ata gjithashtu i bëjnë ata plotësisht të varur dhe kjo është një dukuri shumë e zakonshme në rajonet rurale. Të moshuarit shpesh përjashtohen nga shtëpitë e tyre, me qëllim që të bëhet vend për anëtarët e rinj të familjes të cilët kanë nevojë për dhomat e tyre, kështu që ata duhet të jetojnë në një mjedis të ri, të huaj.

### Objektivat e projektit

Tërheqja e vëmendjes rreth pozitës së vështirë në të cilën gjenden disa të moshuar, pa mbështetjen as të anëtarëve të familjes së tyre

Ndryshimi i vetëdijes publike për problemin e vetmisë së të moshuarve

Forcimi i ndjenjës së përkatësisë midis të moshuarve dhe luftimi i vetmisë

### Aktivitetet kryesore

Vizitat në mjedise natyrore me piknikë dhe shoqërim

- Programi i veçantë për argëtimin e grave të moshuara
- Punëtori të përbashkëta për bashkëveprimin midis të moshuarve dhe të rinjve për të ndarë përvojat dhe aftësitë e tyre
- Bashkëpunimi ndër-etnik me turqit etj.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Ne kemi bërë ndryshime pozitive në më shumë se 80 shtëpi, duke rritur ndërgjegjësimin te të moshuarit për faktin se ata kanë nevojë jo vetëm për ushqim dhe medikamente, por edhe për kontakte sociale, një filxhan me kafe të ngrohtë por të shërbyer me një buzëqeshje të sinqertë; ata kanë nevojë për respekt dhe dikë për të kaluar kohën me ta.

Aktivitetet më të efektshme ishin ato në natyrë dhe ato që kishin ndërveprim nga të gjithë pjesëmarrësit sidomos kur ata punonin në diçka së bashku (për shembull: gatimi).

Më shumë aktivitete në natyrë do të ishin të preferuara nga pjesëmarrësit, siç do të ishin më shumë aktivitete të përbashkëta të tilla si garat e shahut të organizuara në shtëpitë e disa prej pjesëmarrësve.

Sfidat kryesore kanë të bëjnë me transportimin



e pjesëmarrësve gjatë aktiviteteve të jashtme. Ne kishim kapacitet për të transportuar 35-50 njerëz, por kishte më shumë të interesuar. Këto sfida ishin shumë komplekse sepse na duhej t'u shpjegonim njerëzve që nuk mund të vinin me ne në udhëtimin e parë dhe që po planifikojmë më shumë udhëtime dhe se do t'i përfshijmë të gjithë.

### **Rekomandimet**

Bëhuni të sinqertë me anëtarët e grupeve tuaja të synuara, rrini në dispozicion në telefon për ta dhe rrini të gatshëm të reagoni kur ata kanë nevojë për ju.

- Gjithmonë qasuni personave të moshuar me respekt pa marrë parasysh situatën.
- Nëse ata janë të mbledhur diku në rrugë ose në oborrin e dikujt, shkoni dhe ua shtrini dhe shtrëngoni dorën me një buzëqeshje miqësore
- Jepuni atyre një kompliment të mirë sa herë që të jetë e mundur dhe bëni kontakt miqësor



## SHOQATA HAPNI WINDOWS (DRITARET)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Teknologjia e Informacionit dhe Moshën e Tretë*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Qyteti i Shkupit*
- *Periudha kohore: 1.11.2017 – 31.08.2018*
- *Konteksti: Vendi ynë ka kohë që ka kaluar pragun e plakjes demografike. Me personat mbi moshën 60 vjeçare që përbëjnë 15% të popullsisë në regjistrimin e vitit 2002, Republika e Maqedonisë tejkalon koeficientin prej 12% të popullatës së moshuar. Zhvillimi teknologjik, nga ana tjetër, është i shpejtë dhe kontribuon më tej në thellimin e hendekut midis brezave dhe e bën më të vështirë për të moshuarit të angazhohen në mënyrë aktive në shoqëri*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit në Maqedoni po mbasin mbrapa me trendët moderne të jetesës. Projekti u mundësoi tridhjetë të moshuarve që të kenë qasje në teknologjinë e informacionit dhe komunikimit dhe në internet, dhe kështu t'i bashkohen komunitetit digjital. Projekti ka punuar për t'iu mundësuar atyre: të ndihen më të përbushur dhe më të pavarur, të stimulojë mendjet e tyre dhe të ofrojë një përmirësim të përfshirjes sociale.

### Problemi që projekti e adreson

Teknologjia e informacionit dhe komunikimit mund të përbëjë një sfidë për të moshuarit për shkak të shumë gjërave, përfshirë lëvizshmërinë e zvogëluar ose shikimin më të dobët. Megjithatë, duke ndihmuar të moshuarit në qasjen në këtë teknologji u ndihmohet atyre të kapërcejnë të njëjtat sfida dhe u lehtësohet pjesëmarrja në shoqëri.



### Objektivat e projektit

Objektivi i përgjithshëm i projektit ishte rritja e ndërgjegjësimin se të moshuarit mund të gëzojnë plotësisht përfitimet e botës digjitale moderne.

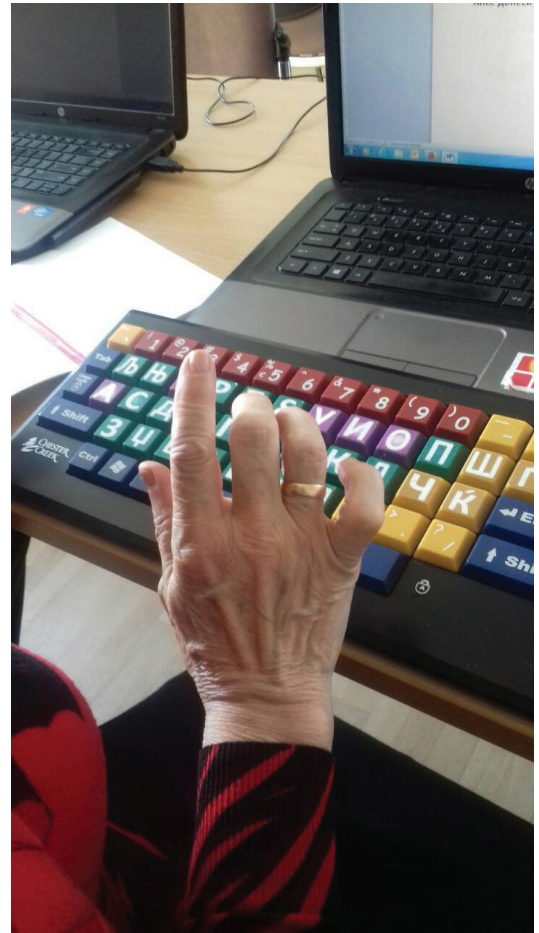
Objektivi specifik i projektit ishte përfundimi i kapaciteteve të të moshuarve të cilat lidhen me teknologjitë e informacionit dhe komunikimit dhe përdorimin e internetit në mënyrë që ata të mund të përfshihen më lehtë në komunitet.

Projekti gjithashtu u përpoq të përcjellë mesazhin se qasja në kompjuterë dhe internet për qytetarët e moshuar dhe përmirësimi i aftësive të tyre kompjuterike kontribuojnë në përparimin dhe mirëqenien e shoqërisë.

### Aktivitetet kryesore

- Identifikimi i pjesëmarrësve të mundshëm
- Ekipi i projektit bëri një hulumtim për të identifikuar tridhjetë të moshuar dhe nevojat e tyre për përdorimin e kompjuterit.
- Punëtori mbi aftësitë themelore të TIK
- Pjesëmarrësit erdhën një herë në javë për punëtori një-orëshe për përdorimin bazik të kompjuterit dhe të internetit. Ata u ndanë në grupe për të siguruar qasje cilësore dhe të përqendruar në secilin pjesëmarrës që përfshinte një vlerësim të nevojave, një rekomandim për pajisje ndihmëse dhe rregullim softueri. Punëtoritë ishin për programet bazike të zyrës dhe përdorimin bazik të Internetit.

- Punëtori për e-dizajn
- Ky aktivitet i dha pjesëmarrësve një mundësi për të mësuar se si të përdorin aftësitë e tyre në praktikë duke prodhuar e-produkte. Me mbështetjen e ekipit ata prodhuan një antologji për tema të ndryshme, të cilat dolën nga interesimet e tyre. Për shembull, ata zgjodhën tema të tilla si udhëtimi, kopshtaria dhe argëtimi.
- Ngjarja përfundimtare
- U organizua një ngjarje publike ku u prezantuan të arriturat e pjesëmarrësve në e-punëtoritë. Ngjarja shërbeu për të nxitur dhe rritur ndërgjegjësimin e publikut për përfshirjen aktive të qytetarëve të moshuar në komunitet.



### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Mësimi gjatë gjithë jetës është një nga faktorët kryesorë për krijimin e një shoqërie gjithëpërfshirëse kur është fjala për qytetarët e moshuar. Përvetësimi i vazhdueshëm i aftësive të reja është çelësi kryesor për ta për të realizuar potencialin e tyre të plotë.

“Kur dëgjova për mundësinë e ndjekjes së trajnimeve, nuk hezitova të aplikoja. Deri atëherë, nuk kisha ndonjë përvojë në asnjë lloj përdorimi të kompjuterit. Në fillim, ishte shumë konfuzë dhe e vështirë. Mendova se kurrë nuk do të mësoja.

Tastiera më hutonte me të gjithë butonat dhe shenjat, dukej sikur isha në një kabinë të një aeroplani. Por me kalimin e kohës ajo po bëhej më e lehtë dhe interesante. Duhet të them se durimi i trajnerit ka kontribuar që trajnimet të bëhen relaksuese”. - Violeta Ivanovska, pjesëmarrëse e projektit.

Sfida kryesore ishte që pjesëmarrësit kishin nevojë për kohë për të fituar njohuritë dhe shumë përsëritje të materialit. Ekipi prandaj vendosi të mbajë dy seanca në një ditë, gjë që rezultoi shumë e dobishme.

### Rekomandimet

Ekipi i projektit rekomandon organizatat që dëshirojnë të përsërisin projektin në komunitetet e tyre t'i japin përparësi përdorimit të TIK-ut me të moshuarit, pasi ka potencial të rëndësishëm për përfshirjen e tyre në shoqëri. Gjithashtu, rekomandohet që të zbatohet një qasje e përqendruar në person, sepse shumica e të moshuarve kanë nevoja specifike për shkak të lëvizjes dhe perceptimit të tyre të rënduar. Mësimet e nxjerra që mund të jenë të dobishme për organizatat që dëshirojnë të përsërisin projektin në komunitetet e tyre janë:

- Projekti ka treguar pa dyshim se përdorimi i TIK mund të shërbejë si një instrument që mund të përfshijë më mirë dhe të motivojë të rriturit për të marrë pjesë dhe të angazhojë interesin e tyre në komunitet.
- Ekipi mësoi se të moshuarit ka të ngjarë që fillimisht të kanë përvoja hutese për shkak të zhargonit të çuditshëm të TIK-ut.
- Dhënia e mësimet për të moshuarit në lidhje me TIK dhe internet është detyrë e vështirë, por që ia vlen.

**Titulli dhe informacioni mbi projektin**

- *Titulli i projektit: Përgatitja e Planeve Lokale të Veprimit për Përfshirjen Sociale të të Moshuarve*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Vinicë dhe Makedonska Kamenica*
- *Periudha kohore: 01.11.2017- 31.08.2018*
- *Konteksti: Procesi i reformës ditore në sektorin social në Republikën e Maqedonisë paraqet nevojën për një pjesëmarrje më të madhe të sektorit civil në planifikimin e strategjive dhe planeve të veprimit për përfshirjen sociale të të moshuarve. Vinica dhe Makedonska Kamenica janë komunat rurale pa strategji dhe plane veprimi për përfshirjen sociale të të moshuarve. Për më tepër, ekziston nevoja për të përcaktuar së bashku me personat e moshuar dhe institucionet relevante, prioritetet që do të informojnë planet e veprimit për të dy komunat.*
- *Buxheti total i projektit: 4,934.15 euro*

**Grupi i synuar**

Grupi i synuar i projektit janë njerëz të moshuar nga Vinica dhe Makedonska Kamenica, përfaqësues të: të moshuarve me aftësi të kufizuara, me probleme të lëvizshmërisë, të moshuarve të vetmuar dhe amviseve, kujdestarëve joformalë.

**Problemi që projekti e adreson**

Ka më shumë probleme lidhur me përfshirjen sociale të të moshuarve:

Komunat Vinicë dhe Makedonska Kamenica janë zona të emigrantëve. Të rinjtë shkojnë për punë të përkohshme jashtë vendit dhe prindërit e tyre (pensionistët) mbeten vetëm në shtëpitë e tyre. Ekziston mungesa e përdorimit të programeve parandaluese të kujdesit shëndetësor për të moshuarit dhe nuk ka qasje sistematike për zgjidhjen e këtij problemi; Të moshuarit nga zonat rurale janë harruar; Potenciali i të moshuarve (ekspertiza, shkathtësitë, aftësitë, etj.) nuk përdoret për t'i përfshirë në jetën e përgjithshme shoqërore të komunitetit; Të moshuarit nuk janë të përfshirë në vendimmarrje në nivel lokal.

**Objektivat e projektit**

- Përmirësimi i cilësisë së jetës së të moshuarve
- Definimi dhe përcaktimi i problemeve dhe rreziqeve të përfshirjes sociale
- Promovimi dhe afirmimi i përfshirjes sociale
- Ushtrimi i të drejtave dhe plotësimi i nevojave që dalin nga decentralizimi



## Aktivitetet kryesore

- Përgatitja e pyetësorëve.
- Krijimi i grupeve të punës në të dy komunat, miratimi i një rregulloreje për punën e grupeve të punës, analizat e situatës, anketimi, organizimi i grupeve të fokusit, tryezat e rrumbullakëta, prezantimi i përvojave të BE-së në terren, përcaktimi i problemeve, grupimi i tyre, prioritetet, qëllimet strategjike, nën-qëllimet, aktivitetet dhe planet e veprimit, plani për mbledhjen e fondeve, monitorimi dhe vlerësimi, përgatitja e dokumentit, organizimi i dëgjimit publik për të dhe finalizimin e tij.
- Miratimi i dokumentit nga këshillat komunale dhe krijimi i një organi koordinues për monitorimin dhe vlerësimin e planeve të veprimit.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Janë zhvilluar plane lokale të veprimit për përfshirjen sociale të personave të moshuar në komunat Vinicë dhe Makedonska Kamenica. Plani Lokal i Veprimit për Vinicën është miratuar nga Këshilli i Komunës së Vinicës dhe Plani Lokal i Veprimit për Makedonska Kamenica është në proces të miratimit. Të gjitha aktivitetet e parashikuara në projekt ishin efektive. I gjithë procesi ishte pjesëmarrës dhe demokratik në lidhje me secilin individ dhe çdo mendim u konsiderua me respekt.

Sfidat kryesore u tejkaluan me koordinim dhe komunikim në kohë me grupin e synuar dhe të gjithë aktorët e përfshirë në procesin e përgatitjes së planeve lokale të veprimit. Bashkëpunimi ndër-institucional duhet të funksionojë më mirë. Të moshuarit të përfaqësuar nga Shoqatat e Pensionistëve nga të dy komunat duhet të punojnë për të përmirësuar komunikimin me autoritetet vendore dhe kombëtare, për të gjetur aleanca reale për t'i mbështetur në zbatimin e misionit të tyre.

## Rekomandimet

Rekomandimet tona janë si më poshtë:

- Merrni mbështetje nga grupi i synuar
- Merrni përkrahje nga komuniteti lokal (komuna, shkolla, kopshte, qendra të mirëqenies sociale, OJQ, institucione kulturore etj.).
- Bëni rregullat e punës dhe përmbajuni atyre
- Ndiqni afatet kohore të sesioneve
- Dëgjoni në mënyrë aktive
- Sigurohuni që puna juaj është e njohur dhe publikuar mirë
- Nënshkruani memorandume të bashkëpunimit me aktorët kryesorë në proces
- Shpjegoni rolin e tyre në këtë proces
- Shpjegoni përfitimet që grupi i synuar do të ketë dhe pse ato janë të rëndësishme për aktorët kryesorë në proces
- Krijoni një plan komunikimi drejtuar aktorëve të ndryshëm në proces



## JUSTICIJA (DREJTËSIA)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Vetëvlerësimi dhe përfshirja sociale - parakusht për plakjen dinjitoze"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Kumanovë*
- *Periudha kohore: 01.11.2017 – 31.08.2018*
- *Buxheti total i projektit: 4,976.77 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar janë të moshuarit që ishin aktivë para daljes në pension, intelektualë, ish-ekspertë, menaxherë, artistë, të tjerë. Ky grup i veçantë i përzgjedhur është zgjedhur sepse është më i shpërfillur, madje i diskriminuar, sepse shoqëria nuk i njeh kapacitetet e tyre.

### Problemi që projekti e adreson

Problemi i të moshuarve vitalë, të talentuar dhe shumë të arsimuar është vetmia, izolimi, humbja e vetëvlerësimit, ndjenja që komuniteti nuk ka nevojë për ta, që janë të padobishëm pavarësisht nga njohuria dhe përvoja që kanë. Ata nuk kanë hobi, kanë shumë kohë të lirë, kanë nevojë për kontakte sociale dhe gjithashtu për integrimin dhe përdorimin e kapaciteteve të tyre.

Rritja e ndërgjegjësimit të publikut për energjinë e tyre jetësore dhe mundësitë për të qenë aktivë në shoqëri si dhe angazhimi i të moshuarve vitalë, për temat që janë me interes të tyre dhe të nevojshme ishte ideja kryesore në këtë projekt.



### Objektivat e projektit

Transferimi i njohurive dhe aftësive që do të sjellin së bashku breza të moshuar dhe të rinj, OJQ dhe sektorin e biznesit

Inkurajimi i vetëvlerësimit dhe përfshirjes në jetën shoqërore

Inkurajimi i plakjes së shëndetshme, qetësisë dhe shmangies së situatave stresuese

Inkurajimi i personave të moshuar për të drejtuar kurset e tyre, për të qenë vullnetarë dhe për t'u përfshirë në punë praktike, shkëmbimin e njohurive dhe mentorimin me gjeneratat e reja

Modeli i njëjtë mund të përsëritet diku tjetër, mundësia e hapjes së kurseve, ku ligjëruesit do të jenë të moshuarit me përvojë

### Aktivitetet kryesore

Projekti filloi me një konferencë shtypi, me pjesëmarrës të moshuar, përfaqësues nga komuna dhe subjekte të tjera. Aspekti i komunikimit ishte shumë i rëndësishëm me përdorimin e shpeshtë të mediave sociale, shpërndarjen e deklaratave të fletëpalosjeve në TV lokale dhe portalet e internetit për çdo ngjarje me informacione të shkurtra, fotografi dhe video. Më në fund u botua një libër elektronik i veprave të artit nga punëtoritë në projekt. Këto aktivitete u zgjodhën për shkak se ato kanë kontribuar në ngritjen e vetëdijes publike për energji vitale të personave të moshuar dhe kapacitetin e tyre për të qenë aktivë në shoqëri.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Ky projekt ka rritur ndërgjegjësimin e publikut për kapacitetet dhe energjinë e të moshuarve.

Veçanërisht efektive ishin punëtori për menaxhimin e projektit, shkrimin, vallëzimin bachata, pikturën në

qelq, shkrimin e poezisë dhe haiku dhe senryū. Po të kishte pasur fonde për komunikim më të mirë mediatik (një pozicion asistent koordinatori), ne besojmë se projekti do të kishte qenë edhe më i suksesshëm.

### **Rekomandimet**

Është mirë të kemi memorandume për bashkëpunim me Shoqatat e Pensionistëve në komunat ku projekti po zbatohet.

Shumë e dobishme është që të kemi një ose më shumë persona të paguar, si asistent projekti për organizimin e punëtorive. Ka punë të mjaftueshme për të paktën 2-3 persona në projekt.

Gjithmonë keni një linjë në buxhet për informacion në gazeta (portal në internet) ose ndonjë marrëveshje me ta paraprakisht.

Merrni edukatorët dhe vendet e hapësirave nga organizatat lokale të të moshuarve, nëse mundeni, sepse ju ndihmon juve dhe i fuqizon ata.

### **Citimet**

“Shoqatës së Pensionistëve “Kumanova” në Kumanovë, në të cilën janë anëtarë pensionistët nga komunat Kumanovë, Likovë dhe Staro Nagoricane, në disa vitet e fundit, me të drejtë i është kushtuar vëmendje e veçantë për shkak të përkushtimit të saj ndaj gjeneratës së moshuar. Janë zbatuar disa projekte për të ndihmuar të moshuarit të kanë jetë më të lehtë dhe më të relaksuar.

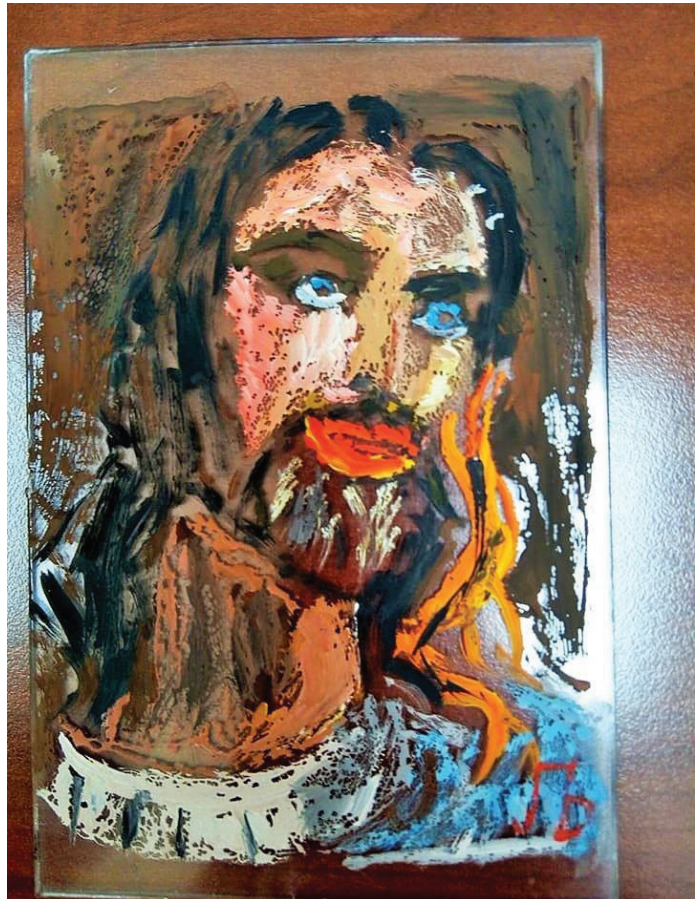
Në këtë funksion, me kënaqësi të madhe, ne gjithashtu pranuar bashkëpunimin e ofruar me Shoqatën «Justicia». Me mentorimin e kryetares Znj. Olivera Doçevska, në fund të vitit të kaluar dhe në fillim të këtij viti, u mbajtën tetë punëtori për shumë tema interesante dhe të njohura nga ligjërues të shquar. Temat ishin interesante dhe tërhoqën vëmendjen e mbi 160 pensionistëve nga degët e pensionistëve të qytetit dhe të Likovës.

Seria e punëtorive edukative dhe kreative u vlerësua pozitivisht, sepse ndihmoi pjesëmarrësit të fitojnë njohuri të reja, fytyra të reja në funksion të fitimit të vetëvlerësimit në organizimin më të mirë të jetës për një plakje më dinjitoze.

Në Shoqatë, ne ndajmë kënaqësinë që kemi bashkëpunëtorë si “Justicia” dhe Znj. Olivera Doçevska. Spirko Nikolovski, Kryetar i Shoqatës së Pensionistëve “Kumanova”

“Duke u paraqitur atyre rregullat për komunikim të suksesshëm me mediat, mendoj se ata që morën pjesë në punëtori u bënë më të pasur për njohuri të reja dhe ata që duan të përfshihen në avokim dhe lobim për qëllimet e ZPC-së do ta kenë më të lehta për ta, sepse ata kishin njohuri themelore për temën. Ata janë, jam i sigurt se do të jenë në gjendje të bëjnë të dukshme njohuritë e fituara në punën e Shoqatës në të ardhmen dhe të popullarizojnë modelet që u janë prezantuar atyre. Në tërësi, pas përfundimit të punëtorisë krijuese, përshtypja e përgjithshme është se të gjithë ishin të kënaqur me miqësinë dy-orëshe, pjesëmarrësit, organizatorët dhe edukatorët”.

Jasmina Todorovska, edukatore, gazetare



## KONTAKT

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Jetesa aktive*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Qendër dhe Çair, Shkup, Maqedoni*
- *Periudha kohore: 01.11.2017-31.08.2018*
- *Konteksti: Nevoja kryesore e të moshuarve është të forcojnë kapacitetet e tyre fizike dhe mendore për t'u marrë me sfidat e përditshme që lidhen me plakjen. Për të qenë në gjendje për të përballuar të gjitha sfidat, ata kanë nevojë për ndihmë dhe mbështetje nëpërmjet këshillimit dhe trajnimit.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i përzgjedhur janë njerëz mbi 60 vjeç që kanë kapacitete për rritje dhe zhvillim personal. Për të qenë në gjendje të praktikojnë trajnimin për rritjen dhe zhvillimin personal, është e rëndësishme që të kanë një potencial të shëndoshë mendor për të ndjekur aktivitetet.

### Problemi që projekti e adreson

Problemet e shëndetit mendor të personave të moshës së vjetër janë kryesisht të padiagnostikuara si rezultat i faktit se në Republikën e Maqedonisë nuk ka pothuajse asnjë institucion dhe specializim të destinuar për të punuar me shëndetin mendor të personave të moshuar.

Në të njëjtën kohë, numri i terapistëve dhe konsulentëve të arsimuar që kanë kaluar arsimin e duhur për psikoterapi është shumë i ulët, shërbimet në këtë fushë ende nuk janë brenda institucioneve publike dhe nuk mbulojnë nga sigurimi shëndetësor.



### Objektivat e projektit

Qëllimi kryesor i projektit ishte rritja e ndërgjegjësimit të ndikimit të shëndetit mendor në cilësinë e jetës në fund të moshës së rritur, si dhe zbatimi i modeleve dhe metodave të ndryshme për përmirësimin e situatës aktuale. Qëllimet specifike ishin për të rritur njohuritë për njohjen dhe menaxhimin e emocioneve dhe kushteve të ndryshme psikologjike; për të përmirësuar aftësitë komunikuese dhe metodat për menaxhimin e situatave të konfliktit; për të kuptuar pasojat e burgut emocional dhe për të praktikuar teknikat për parandalimin dhe zhvillimin e shëndetit emocional.

### Aktivitetet kryesore

Punëtori për tema të ndryshme: Psikologjia e plakjes, Menaxhimi i stresit, Aftësitë e komunikimit dhe menaxhimi i konfliktit, Emocionet dhe komunikimi, Shëndeti emocional, Proceset trupore dhe ndikimi i tyre në procesin mendor që u zbatuan duke përdorur metoda interaktive dhe mjete praktike ku të moshuarit kishin një mundësi për të njohur dhe zhvilluar aftësi të ndryshme për parandalimin dhe përmirësimin e shëndetit të tyre mendor.

Krijimi i punëtorive që u zbatuan në kuadër të projektit "Jetesa aktive" ishte rezultat i përvojës disa vjeçare me klientë dhe grupe të ndryshme nga terapistët e gestalt të përfshirë në projekt. Ne krijuam librin "Jetesa aktive", që është libri i parë në Maqedoni i krijuar si udhërrëfyes për terapistët, konsulentët dhe profesionistët e tanishëm dhe të ardhshëm në fushën e shëndetit mendor se si të përdoren metoda dhe mjete të ndryshme humaniste në mënyrë që të punohet në mënyrë efektive dhe efikase me të moshuarit.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Ne kemi arritur të krijojmë programin e plotë për të punuar në rritjen emocionale dhe zhvillimin e të moshuarve, si dhe për të zhvilluar metodat krijuese për t'u marrë me sfidat kryesore në moshën e vonë të rritur.

Pjesëmarrësit mësuhan se si të merren me stresin dhe emocionet negative, si dhe t'u kërkojnë ndihmë njerëzve dhe institucioneve adekuate kur është e nevojshme. Ata bëhen të vetëdijshëm për moshën, diskriminimin dhe abuzimin dhe u arsimuan se si të sillen nëse diçka e tillë u ndodh atyre.

Ata mësuhan se pjesa tjetër e jetës së tyre është përgjegjësia e tyre dhe se ata mund të zgjedhin të jetojnë në mënyrë aktive dhe me dinjitet ose mund të qëndrojnë pasivë dhe injorantë.

Ne kemi krijuar librin e parë për profesionistët që punojnë në fushën e shëndetit mendor me udhëzime praktike, mjete dhe rekomandime për zbatimin e qasjes adaptive kur punohet me klientët në moshën e vonë të rritur.

## Rekomandimet

Çelësi për aplikimin e terapisë Gestalt në punën me njerëzit e moshës së tretë është marrëdhënia e ndërsjellë midis terapistit dhe klientit, domethënë kontaktit midis një terapisti dhe një klienti që është vetë-shërues. Duke vepruar kështu, është e domosdoshme që terapisti të jetë i lirë nga të gjitha paragjykimet dhe opinione të përgjithshme mbi personat në moshën e shtyrë, pasi që më shpesh ato janë pengesa më e madhe që mund të ndikojë në efektivitetin e trajtimit. Përveç kësaj, terapisti duhet të ketë njohuri të gjerë të kulturës së grupeve të ndryshme etnike, veçanërisht në qoftë se ai punon në mjedise multi-kulturore dhe multi-etnike. Njerëzit në moshë të shtyrë që jetojnë në një mjedis familjar dhe kanë mbështetje nga familja kanë nevojë krejtësisht të ndryshme nga njerëzit në moshën e shtyrë ku mungon një lloj i tillë i mbështetjes.

„Старењето не е умирање, тоа е комплетна спротивност, активното стареење значи да се живее животот во целост.“

„Овој прирачник нуди техники за секојдневна примена во работата со луѓето од третото доба кои можат да бидат корисни за сите оние професионалци кои влегуваат на пазарот на труд во клиници, установи, институции, приватна пракса и невладини организации.“

„Со зголемување на свесноста за себе и другите, како и со прифаќање на одговорноста за сопствената egzistenција, луѓето од третото доба откриваат нови можности и потенцијали за успешно справување со сите предизвици во нивното живеење.“

**Активно живеење**

Благица Ризоска Ваниќ  
Билјана Копрова

АД ВЕРБУМ

9 786084 759874

АСТРИЈА  
DEVELOPMENT  
COOPERATION

Проектот на Рур-Базис Маскенија  
Krupa i King i Parabolite of Masqeniad  
Macedonian Red Cross

Хуманост

Проектот е финансиран од  
Европската унија

## LDA STRUGA

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Të moshuarit mund ta bëjnë këtë gjithashtu!*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Ohri, Struga, Debrca*
- *Periudha kohore: Dhjetor 2017 – Gusht 2018*
- *Konteksti: Të moshuarit janë grupi më i përjashtuar në shoqëri. Të rinjtë po emigrojnë, dhe të moshuarit po mbeten vetëm. Komunitat e synuara nuk kanë kujdes të organizuar për të moshuarit apo shtëpi të pleqve.*
- *Buxheti total i projektit: 4,403 Euro*

### Grupi i synuar

Njerëz mbi 60 vjeç nga Ohri, Struga dhe Debrca. Ne kemi zgjedhur këtë grup të synuar, pasi që në këto komuna nuk ka sistem të organizuar të kujdesit për të moshuarit dhe nuk ka as shtëpi të pleqve.

### Problemi që projekti e adreson

Qasja në informata për shëndetin, çështjet ligjore, si të përgatitet ushqim i shëndetshëm.

Qasja në trajnime fizike të përshtatura për të moshuarit - aktualisht nuk ka vend ku të moshuarit mund të ushtrojnë.

### Objektivat e projektit

Të moshuarit fuqizohen të merren me sfidat e tyre shëndetësore dhe komunitetet janë të vetëdijshme për përjashtimin social të të moshuarve.

### Aktivitetet kryesore

- Fushata edukative “Të moshuarit mund ta bëjnë këtë gjithashtu”
- 16 punëtori për joga për të moshuarit
- Katër mini kurse për përgatitjen e ushqimeve të shëndetshme
- Gjashtë prezantime për mjekësi parandaluese
- Të paktën pesë paraqitje mediale

Këto aktivitete u zbatuan brenda 7 muajve në Strugë, Ohër dhe/ose në Debarcë.

U përzgjedhën aktivitetet, pasi në komunat e synuara nuk ka mundësi që të moshuarit të dëgjojnë ose të marrin pjesë në këto punëtori. Ne besojmë se qasja në informata mbi mjekësinë parandaluese, ushqimin e shëndetshëm dhe stërvitjet do të përmirësojë shëndetin e të moshuarve dhe do t’u ofrojë mundësi atyre që të bashkëveprojnë dhe të ndihen më pak të izoluar.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Më shumë se 400 të moshuar morën pjesë në punëtori. Ata ndjehen të respektuar dhe të përfshirë, sepse dikush tregoi interes për mirëqenien e tyre. Veçanërisht efektive ishin mësimet e gatimit pasi të moshuarit mësuuan të përgatishnin me lehtësi ushqimin e shëndetshëm, si dhe mësuuan se si ushqimi mund të ndihmojë në reduktimin e disa problemeve të tyre shëndetësore. Gjithashtu punëtoritë e jogës ishin shumë të popullarizuara, pasi të moshuarit thanë se për herë të parë ata ndiheshin rehat për të ushtruar. Kurset e tjera të ushtrimit iu përkushtuan të rinjve, kështu që të moshuarit nuk marrin pjesë.

Punëtorja e Tango ishte shumë mirë e pranuar. Duhet të kishim organizuar më shumë punëtori vallëzimi. Sfidat kryesore kishin të bënin me periudhën e dimrit në të cilën ishte e vështirë për të moshuarit



që të merrnin pjesë për shkak të kushteve të motit, rrugëve të ngrira, motit të ftohtë. Aktivitetet që kërkuan që të moshuarit të dalin nga shtëpitë e tyre, do të zbatoheshin më mirë në periudha të ngrohta (pranverë, vjeshtë). Vera nuk është gjithashtu periudhë e mirë pasi është shumë e nxehtë.

Do të ishte mirë që të organizoheshin turne për njerëz të moshuar për të vizituar disa vende të bukura pasi ata do të relaksoheshin dhe do të takoheshin me miqtë e tyre në një ambient të këndshëm.

Ne gjithashtu besojmë që më shumë punëtori lidhur me çështjet ligjore (trashëgimi etj.) do të ishin pranuar shumë mirë.

### **Rekomandimet**

Joga ose ndonjë program tjetër adekuat ushtrimi është shumë e dobishme për të moshuarit. Ata duhet të jenë me njerëz të moshës së tyre, pasi nuk ndihen rehat për të ushtruar me të rinjtë në të njëjtën dhomë.

Gatimi i shëndetshëm është shumë tërheqës për të moshuarit.

Punëtoritë e vallëzimit sollën shumë lumturi dhe gëzim për të moshuarit.

Dinamika e rekomanduar është një herë në javë.

Ju duhet të siguroni transport për të moshuarit që jetojnë më larg.

Shpërndani informacionin nëpërmjet posterave - Mënyra më e mirë për të shpërndarë informacionin është vendosja e posterave (të shkruara me shkronja të mëdha) në barnatore, dyqane lokale ushqimore, ordinanca mjekësh.

Pasi të bëhet punëtorja e parë, të merret numri i telefonit prej të gjithëve dhe në të ardhmen të komunikohet me ta përmes telefonit. Duhet shumë kohë, por të moshuarit ndjehen kaq mirë kur dikush i fton ata në ngjarje ose thjesht bisedon me ta rregullisht. Ne kemi krijuar një bazë të të dhënave prej 200 kontaktesh dhe vazhduam të ftonim të moshuarit nëpërmjet telefonit për çdo punëtori.



## SUMNAL

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Krijimi i një të ardhme më të mirë*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Çair, Tophanë, Shkup*
- *Periudha kohore: Nëntor 2017 deri Gusht 2018*
- *Konteksti: Qëllimi i projektit ishte përfshirja e të moshuarve në shoqëri dhe socializimi i tyre. Përmes shoqërimit të të rinjve dhe të moshuarve, projekti kontribuoi në historiografinë dhe ruajtjen e kulturës materiale të romëve, duke regjistruar dëshmitë e të moshuarve.*
- *Buxheti total i projektit: 5,000 Euro*

### Grupi i synuar

Grupet e synuara në projekt janë pjesëtarët e moshuar të komunitetit rom të përjashtuar nga shoqëria që kanë shumë për të dhënë dhe për të transferuar te të rinjtë, por askush nuk i kushton vëmendje atyre për shkak të gjendjes së tyre materiale apo financiare që çon në përjashtimin e tyre social. Në të njëjtën kohë, ky grup i synuar u përzgjedh për t'u shoqëruar, por gjithashtu për të fituar aftësi dhe njohuri nga fushat e teknologjisë së informacionit dhe telefonave të mençur, si dhe fusha të tjera, përmes punëtorive tematike të ndryshme.

### Problemi që projekti e adreson

Problem specifik në lidhje me përfshirjen sociale të të moshuarve është socializimi dhe përfshirja e tyre në shoqëri, si dhe socializimi i të moshuarve me të rinjtë me qëllim të shkëmbimit të mendimeve, përvojave dhe njohurive mes brezave për tema të ndryshme në fushën e mbrojtjes sociale, kujdesit për të moshuarit, qasjes në teknologji dhe përdorimi i telefonave të mençur në shoqërinë moderne. Gjithashtu, shumë prej tyre nuk përfshihen në jetën sociale dhe kulturore e cila përfshin ruajtjen e kulturës tradicionale rome.



### Objektivat e projektit

#### *Objektivi i përgjithshëm i projektit*

Të moshuarit kontribuojnë në mënyrë aktive në ruajtjen e kulturës materiale dhe shpirtërore të romëve dhe shoqërisë bashkëkohore maqedonase, duke i transferuar njohuritë, aftësitë, dëshmitë dhe përvojat e tyre për brezat e rinj.

#### *Objektivi specifik i projektit*

Krijimi i një modeli të qëndrueshëm dhe efikas për transferimin e njohurive dhe shkathtësive që do të sjellin së bashku breza të rinj dhe të moshuar që do të lehtësojnë kuptimin dhe ndihmojnë në vendosjen e marrëdhënieve shoqërore midis njerëzve që i përkasin grupmohave të ndryshme.

### Aktivitetet kryesore

#### *Projekti u zbatua përmes 6 aktiviteteve kryesore:*

- Informimi i komunitetit dhe krijimi i listave të pjesëmarrësve në projekt duke përfshirë të moshuarit e përjashtuar në rrezik social dhe pjesëtarët e rinj të komunitetit rom.
- Organizimi i hapësirës për klubin social për socializimin e njerëzve, kryerjen e edukimit dhe trajnimit për pjesëmarrje aktive.
- Hartimi dhe zbatimi i një sërë kursesh të përbashkëta të trajnimit për përdorimin e internetit dhe

telefonave të mençur.

- Zbatimi i një grupi prej 20 punëtorive tematike.
- Puna e përbashkët në shkrimin e skriptave dhe zgjedhjen e temave të shkurtra dokumentare.
- Organizimi dhe realizimi i ngjarjeve për promovimin e dokumentarëve të shkurtër në zonat e Republikës së Maqedonisë ku jeton popullata rome.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

50 të moshuar dhe 50 të rinj nga komuniteti morën pjesë aktive në zbatimin dhe realizimin e projektit. U krijua një klub shoqëror për bashkëpunim dhe komunikim mes brezave me qëllim të promovimit të qytetarisë aktive midis të rinjve dhe të moshuarve. Nga numri i përgjithshëm i pjesëmarrësve, 50 të moshuar janë në gjendje të përdorin teknologjinë e informacionit dhe telefonat mobil në mënyrë që të marrin shërbime dhe informata të ndryshme që lidhen me to. 50 të rinj nga komuniteti morën pjesë në punëtori dhe ndihmuan të moshuar për



të mësuar gjërat bazike të telefonit celular dhe përdorimit të internetit. Janë organizuar 20 punëtori informative tematike për tema të ndryshme të mbajtura nga ekspertët. Morën pjesë 437 persona, nga të cilët 337 të moshuar dhe 100 të rinj nga komuniteti. Një film dokumentar i shkurtër u krijua si rezultat i bashkëpunimit të përbashkët. Ky aktivitet si pjesë e projektit ishte shumë interesant për të moshuarit, sepse promovoi modelin e bashkëpunimit mes brezave dhe tregoi se ata mund të ndikojnë në elemente të caktuara të jetës publike dhe shoqërore.

### **Rekomandimet**

Mbrojtja sociale e të moshuarve është e rëndësishme, por po aq të rëndësishëm janë socializimi dhe integrimi në shoqëri, përfshirja e të moshuarve në jetën shoqërore dhe kulturore. Inkurajimi dhe ruajtja e krijimtarisë së të moshuarve, nxitja dhe ruajtja e krijimtarisë martesore, fuqia e shkëmbimit të përvojave, si dhe përdorimi dhe zhvillimi i plotë i potencialeve të të moshuarve në mjedisin në të cilin ata jetojnë, janë të gjitha mënyra të mira për të rritur përfshirjen e tyre sociale.

Promovimi dhe zbatimi i politikave kombëtare për të moshuarit duhet të jetë në përputhje me standardet dhe politikat e Bashkimit Evropian;

## ORGANIZATA E GRAVE PEHÇEVË

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Me kafe ne flasim për jetën - dikur dhe tani*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Pehçevë*
- *Periudha kohore: 01.11.2017-31.08.2018*
- *Konteksti: Nevoja për mbështetje sociale për të moshuarit rritet me ndryshimin e gjendjes shëndetësore, njohëse dhe emocionale. Mosbalancimi ndërmjet nevojave dhe mundësive në mjedisin shoqëror ndikon negativisht në mirëqenien e të moshuarve. Ata shpesh kanë nevojë për pak ndihmë, por nuk është askush për t'ua dhënë.*
- *Buxheti total i projektit: 4.943,93 Euro*

### Grupi i synuar

Shumica e përfituesve tanë që jetojnë në zonat rurale janë të moshuar që kanë jetuar vetëm për një periudhë më të gjatë kohore. Përfshirja e tyre sociale në qendrat e kujdesit ditor është pothuajse e pamundur për shkak të distancave: ata kanë nevojë për transport dhe kjo është financiarisht e paqëndrueshme.

Grupi ynë i synuar pati mundësinë të shoqërohej, të fliste dhe të merrte mbështetje për nevojat themelore të jetës. Ajo çfarë ka nevojë grupi jonë i synuar është pak vëmendje dhe mundësi për të biseduar me njëri-tjetrin ose me një person më të ri nga mjedisi.

### Problemi që projekti e adreson

Derisa njerëzit plakën, rolet dhe marrëdhëniet e tyre sociale ndryshojnë. Të moshuarit kanë nevojë për integrim shoqëror me mjedisin, veçanërisht nëse jetojnë vetëm. Një jetë e vetmuar çon në humbjen e kontekstit kritik për integrimin shoqëror me mjedisin.

Nevoja për mbështetje sociale për të moshuarit rritet me ndryshimin e gjendjes shëndetësore, njohëse dhe emocionale.

### Objektivat e projektit

Ofrimi i mbështetjes sociale për të moshuarit në përputhje me ndryshimin e gjendjes shëndetësore, njohëse dhe emocionale.

### Aktivitetet kryesore

Organizimi dhe realizimi i 20 takimeve dhe shoqërimi me të moshuarit në shtëpitë e tyre, me ekipin e projektit, i përbërë nga një mjek, një infermiere, një punonjës social dhe një mësues. Në ekip gjithmonë kishim të rinj që dëgjonin me vëmendje tregimet e jetës të treguara nga të moshuarit. Ishte e qartë nga fytyrat e të moshuarve se çfarë do të thoshte për ta që të kishin dikë për të biseduar.

Ne gjithashtu realizuam një ngjarje përfundimtare në Pehçevë me numra muzikorë (kori i Shoqatës së Pensionistëve në Pehçevë) dhe ngjarjen ku kemi prezantuar raportin mbi rezultatet e projektit, ku morën pjesë 90% e pjesëmarrësve në takime.

Të moshuarit morën pjesë në mënyrë aktive në organizimin e takimeve, veçanërisht kur ato u organizuan në shtëpitë e tyre.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Me aktivitetet tona u bëmë të zëshëm dhe e bëmë të dukshme situatën e të moshuarve në komunitetin tonë;

Ne kemi treguar se të moshuarit dhe të vetmuarit, shpesh jetojnë nën nivelin më të ulët të varfërisë, veçanërisht në zonat rurale.

Ne i bëmë nevojat e tyre të dukshme përmes takimeve të mbajtura me aktorë të rëndësishëm në komunitetin tonë.

Është e qartë se shumica e të moshuarve janë femra, dhe një nga arsytet për padukshmërinë e tyre është pabarazia gjinore, si një traditë.

Strategjia Kombëtare për të moshuarit, gjithashtu siguron një formë të akomodimit të personave të moshuar në familjet kujdestare, por kjo ende nuk është vënë në praktikë. Ne rekomandojmë që kriteret për regjistrimin e familjeve potenciale kujdestare të reduktohen në mundësitë lokale.

Efekti i aktiviteteve tona do të jetë gjithashtu i dukshëm përmes dërgimit të raporteve të dobësive të regjistruara në sistemin e kujdesit për të moshuarit të vendimmarrësit e komunitetit lokal. Ne do të përcjellim situatën duke kërkuar që ato të adresohen dhe të rritet niveli i pjesëmarrjes qytetare të të moshuarve në organet vendimmarrëse për çështje me interes publik.

### Rekomandimet

Rekomandimi ynë është që në çdo qytet, në çdo fshat të identifikohen të moshuar të tillë në nevojë, ata do të habiten se sa shumë mund të mësojmë për jetën nga ata, sigurisht përmes një “bisede me kafe”.

Të moshuarit kanë nevojë për shoqërim. Vetëm ndihmat materiale dhe mbështetja nuk janë të mjaftueshme; integrimi social është i rëndësishëm për njerëzit me një kapacitet të theksuar intelektual të cilët mund ta përdorin atë në mjedisin shoqëror. Pjesëmarrësit në takime shprehën kënaqësi të madhe me këtë lloj takimesh.

Ne mund të japin citimet e deklaratave që janë të njëjta për të gjitha mjediset ku qëndruam:

“Si ju kujtua të na zbukuroni jetën?”

“Kemi harruar të flasim, sepse nuk kemi askënd përreth për të biseduar”;

“Ne jemi dy, ne jemi të pafuqishëm dhe filluam të zihemi gjithë ditën, nga dashuria e madhe që kemi tërë jetën, ne fillojmë të urrejmë njëri-tjetrin”;

“Ditët janë të gjata, shumë të gjata sikurse edhe netët kur nuk ka njeri që të vijë në shtëpinë tënde”.

“Oh Zot, Sabri, a ti je a? Të lutem, eja më vizito, sepse unë nuk mund të vizitoj...” dhe kështu me radhë.

## Përmbledhjet e mikroprojekteve - Mal i Zi

Nga 21 aplikacione, 12 projekte u zgjodhën për mbështetje

### BDC

#### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Kontributi në përfshirjen e të moshuarve në shoqëri"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna Bijelo Polje*
- *Periodha kohore: 10 muaj*
- *Konteksti: Të gjitha të dhënat tregojnë se të moshuarit janë në një pozitë të palakmueshme dhe se një numër i konsiderueshëm i tyre nuk marrin kujdes të mjaftueshëm. Me miratimin e Planeve Lokale të Veprimit kryesisht në komunën Bijelo Polje, do të zhvillohen shërbime plotësuese mbështetëse për të moshuarit dhe do të promovohen dhe t'i afrohen shërbimet e veçanta në sistemin e mbrojtjes sociale të parashikuara për të moshuarit nga institucionet në Bijelo Polje.*
- *Buxheti total i projektit: 4.967 Euro*

#### Grupi i synuar

Grupet e drejtpërdrejta të synuara janë familjet më të moshuar dhe të moshuarit e vetmuar që jetojnë në Komunën Bijelo Polje. Ky projekt gjithashtu përfshin grupe të synuara indirekte që përbëhen nga përfaqësues të institucioneve që merren me kujdesin social dhe shëndetësor në këto komuna. Gjithashtu, grupet e synuara indirekte janë OJQ-të në komunat Bijelo Polje dhe Berane, mediat dhe të gjithë qytetarët që jetojnë në zonat e këtyre komunave, si dhe organizatat që kanë nevojë të merren më me përgjegjësi me problemet me të cilat ballafaqohen të moshuarit.



#### Problemi që projekti e adreson

Standardi përgjithësisht i ulët i jetesës reflekton drejtpërdrejt në cilësinë e jetës së të moshuarve. Për shkak të pamundësisë fizike të biznesit shtesë, nga njëra anë, dhe nevojave të veçanta shëndetësore, nga ana tjetër, të moshuarit janë të dënuar me varfëri. Përveç nevojës për kushte më të mira jetese dhe përfshirje sociale, nevojat e personave të moshuar janë kujdesi shëndetësor adekuat, ekzistenca e argëtimit, përmbajtjes sportive dhe kulturore të përshtatshme për nevojat dhe interesat e tyre dhe rritjen e nivelit të ndërgjegjësimit dhe përgjegjësisë morale për kujdes të përditshëm për të moshuarit. Realizimi i këtyre nevojave mund të sigurohet vetëm në afat të gjatë vetëm duke e popullarizuar idenë e të moshuarve si anëtarë të barabartë dhe aktivë të komunitetit që janë në moshën e energjisë së reduktuar të jetës për shkak të plakjes biologjike, por kanë njohuri të grumbulluara që nuk duhet injoruar.

#### Objektivat e projektit

Qëllimi i këtij projekti është rritja e nivelit të përdorimit të shërbimeve të mbështetjes sociale për të moshuarit, si dhe të kontribuojë në rritjen e pjesëmarrjes së të moshuarve në krijimin e politikave publike në komunat Bijelo Polje dhe Berane. Objektivat specifike të këtij projekti janë: rritja e nivelit të informacionit të ofruar nga të moshuarit tek ofruesit e shërbimeve të mbrojtjes sociale, duke kontribuar në një model të qëndrueshëm të ofrimit të shërbimeve të kujdesit social për të moshuarit dhe ngritjes së nivelit të njohurive dhe aftësive në procesin e vendimmarrjen në nivel lokal.

### **Aktivitetet kryesore**

- Kryerja e hulumtimeve dhe përgatitja e një studimi të nevojave të të moshuarve.
- Vizita e familjeve të të moshuarve dhe të vetmuarve nga vullnetarët e OJQ-së “Qendra Demokratike Bijelo Polje”.
- Organizimi i Forumit të të moshuarve dhe trajnimeve për ta.
- Krijimi i materialit promovues.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra:**

- Rritja e vetëdijes së të moshuarve për shërbimet e kujdesit social.
- Mekanizma më të mira për përdorimin e shërbimeve mbështetëse sociale.
- Rritja e nivelit të informacionit mbi mënyrën e pjesëmarrjes në procesin e vendimmarrjes.



### **Cilat aktivitete ishin veçanërisht efektive?**

- Dorëzimi i një iniciative për përpunimin e një modeli të qëndrueshëm të ofrimit të shërbimeve të kujdesit social për të moshuarit.
- Edukimi i 15 personave se si të marrin pjesë në proceset e vendimmarrjes.

### **Çfarë mund të kishte funksionuar më mirë?**

Edukimi në zonat rurale dhe promovimi i shërbimeve të kujdesit social.

### **Cilat ishin sfidat kryesore dhe si u kapërcyen?**

Mungesa e interesit të të moshuarve për t'u angazhuar në aktivitetet e projektit.

Largësia e zonave rurale.

Mungesa e interesit të mediave për të ndjekur aktivitetet.

### **Rekomandimet**

- Aktivitete të vazhdueshme për inkurajimin e të moshuarve që të përfshihen në procesin e vendimmarrjes.
- Përfshirja e të moshuarve në proceset shoqërore.
- Përmbytja e kohës së lirë për të moshuarit - organizimi i mbledhjeve vullnetare.
- Promovimi i shërbimeve të përfshirjes sociale.

Në zonat rurale shumica e të moshuarve nuk janë të arsimuar dhe prandaj as nuk duan të integrohen në proceset shoqërore. Prandaj, është e nevojshme të komunikojmë vazhdimisht me këta persona dhe të punojmë në thyerjen e paragjyqimeve. Gjithashtu, është e nevojshme të krijohet një aktivitet ku të moshuarit do të kuptojnë se ata janë pjesë e proceseve shoqërore dhe ata duhet të marrin pjesë në projekte.

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: “Aktivë së bashku”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: OJQ “Iniciativat demokratike evropiane” – Kotorr*
- *Periudha kohore: 10 muaj*
- *Konteksti: “Aktivë së bashku” është projekt multidisiplinar që fokusohet në përmirësimin e cilësisë së jetës së të moshuarve dhe përmirësimin e kohës së tyre të lirë me aktivitete të ndryshme krijuese përmes programeve të artit që do të kontribuojnë në përfshirjen më të madhe të të moshuarve në komunitet përmes pjesëmarrjes së tyre aktive dhe përdorimin efikas të programeve ekzistuese. Duke përfshirë të moshuar në punëtoritë e artit, përqipimi të inkurajojmë kreativitetin, të kontribuojmë në socializimin e tyre më të madh, të krijojmë një ndjenjë dobie, të përmirësojmë shëndetin e tyre mendor, të arrijmë një ndjenjë subjektive kënaqësie, të ruajmë vetëvlerësimin e tyre, si dhe aktivitetin mendor dhe fizik, të arrijmë një ndjenjë të autonomisë më të madhe.*
- *Buxheti total i projektit: 4,960.86 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar i projektit janë: të moshuarit (femra dhe meshkuj) mbi 65/67 vjeç nga komuna e Kotorrit. Grupi i synuar i projektit janë veçanërisht personat nga popullata e prekshme sociale, personat me aftësi të kufizuara, të moshuarit që jetojnë në një amvisëri të vetëm ose ata të lënë pas dore nga familjet e tyre.



### Problemi që projekti e adreson

Me arritjen e qëllimit të projektit, ne do të mundësojmë që të moshuarit mos të jenë më thjesht marrës të shërbimeve, por të bëhen ofrues të shërbimeve, të cilat do të kontribuojnë ndjeshëm në përmirësimin e shëndetit të tyre mendor, arritjen e një ndjenje subjektive të kënaqësisë së jetës, ruajtjen e vetëvlerësimit, ruajtjen e aktiviteteve mendore dhe fizike, autonomi më të madhe, organizim më të mirë të kohës duke përfshirë kohën e kaluar për krijimin e pikturave dhe veprave krijuese.

### Objektivat e projektit

Qëllimi i përgjithshëm i projektit është zvogëlimi i cënueshmërisë dhe kontributi në përmirësimin e cilësisë së jetës dhe rritjen e përfshirjes sociale të të moshuarve në komunitet (mjedisin e tyre natyror) dhe forcimin e pjesëmarrjes aktive të të moshuarve përmes zbatimit të programeve artistike dhe krijuese.

### Aktivitetet kryesore

- Organizimi i punëtorive edukative;
- Organizimi i punëtorive për maska të karnavalit;
- Informimi i publikut të gjerë rreth projektit - fushatë mediale;

Punëtoritë e artit inkurajojnë krijimtarinë e të moshuarve dhe u mundësojnë atyre të vazhdojnë të punojnë në përpjekje kreative edhe pas përfundimit të projektit në mënyrë të pavarur ose të organizuar. Për disa nga pjesëmarrësit kjo ishte mënyra për t'u angazhuar në aktivitetet që ata kanë qenë të interesuar, por nuk kanë pasur kohë apo mundësi në vitet e mëparshme.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Në fillim të zbatimit të projektit, numri i pjesëmarrësve në punëtorinë e artit ishte mjaft i ulët. Të moshuarit nuk ishin të sigurt për energjinë e tyre krijuese dhe nuk e shihnin qëllimin e pjesëmarrjes së tyre. Megjithatë, me punëtoritë e përsëritura, numrat u rritën dhe të moshuarit filluan të shprehnin frymëzimin e tyre krijues.



### **Cilat aktivitete ishin veçanërisht efektive?**

Më shumë se gjysma e pjesëmarrësve të punëtorive krijuese ishin persona me aftësi të kufizuara, disa prej të cilëve kanë probleme serioze të lëvizshmërisë. Shumica e tyre donin të punonin me argjilën pasi u mundësonte atyre të bënin forma, personazhe të ndryshme.

### **Çfarë mund të kishte funksionuar më mirë?**

Motivimi i të moshuarve për të marrë pjesë në punëtoritë kreative ishte i vështirë në fillim. Ne mendojmë se organizimi i vizitave në ekspozita të artit do të kishte ndihmuar që pjesëmarrësit të ndjehen të frymëzuar dhe të marrin ide në këtë mënyrë.

### **Cilat ishin sfidat kryesore dhe si u kapërcyen?**

Sfida kryesore gjatë punëtorisë, sidomos në fillim, ishte që të bindnim të moshuarit që ata mund ta bënin atë. Kjo është bërë përmes një bisede të ngrohtë dhe miqësore. Disa të moshuar në fillim sapo erdhën për të biseduar nuk dashen të angazhohen në mënyrë krijuese, por kjo gjithashtu ndryshoi me kalimin e kohës.

### **Rekomandimet**

Organizatrat që duan të përsërisin këtë projekt duhet ta bëjnë këtë me dashuri, me përkushtim të madh, duke u kushtuar gjithmonë vëmendje të gjithë pjesëmarrësve dhe duke u siguruar që të flasim me ta, t'i frymëzojnë ata që në mënyrë kreative të përdorin kohën e tyre të lirë dhe krijojnë diçka të këndshme dhe të dobishme për ta dhe për të tjerët.

Zbatimi i projektit "Aktivë së bashku" ka kontribuar në:

- përmirësimin e kujdesit social për të moshuarit, zhvillimin e vetëdijes dhe aspekte më të gjera për nevojën për të krijuar kushtet më të mira për të moshuarit;
- të moshuar që kalojnë kohën e tyre të lirë në aktivitete të ndryshme, duke u shoqëruar dhe duke u ndjerë të dobishëm.

"Punëtoritë e artit na ndihmojnë të kalojmë mirë kohën e lirë. Ndonjëherë ne vetëm nuk e dimë se çfarë të bëjmë me gjithë kohën e lirë që kemi dhe ajo kalon shumë ngadalë. Tani, që ne mund të bashkohemi dhe të punojmë së bashku, koha kalon më shpejt."- Një përfitues

## GORICA

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: “Kopshti im në zemrën e gjelbër të qytetit”*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Podgorica*
- *Periudha kohore: Dhjetor 2017 – Gusht 2018.*
- *Konteksti: Projekti u ofroi të moshuarve hapësirën në të cilën, përmes aktiviteteve të rregullta fizike dhe në bashkëpunim me njerëz të tjerë të moshave të ngjashme - si dhe në bashkëveprim me të rinjtë - krijuan kontribut kreativ në ruajtjen dhe mbajtjen e hapësirave publike të gjelbra.*
- *Buxheti total i projektit: 4,950 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuar fizikisht aktivë. Të moshuarit duan të punojnë aktivisht në mjedis dhe janë të lumtur të punojnë me brezat e rinj që nxisin bashkëpunimin e gjeneratave dhe mes brezave, punën vullnetare dhe plakjen aktive.

### Problemi që projekti e adreson

Çështja kryesore e zgjidhur nga projekti është përfshirja e të moshuarve në aktivitetet ekologjike dhe vullnetare të komunitetit.

### Objektivat e projektit

Problemi i bashkëpunimit mes brezave, qoftë në vullnetarizëm apo në bashkëpunim biznesi, është i dukshëm në mjedisin tonë. Projekti do të kontribuojë ndjeshëm në zbutjen e këtij problemi, veçanërisht pasi projekti do të vazhdojë për shumë vite dhe shumë grupe të të moshuarve do të përfshihen në aktivitetet e projektit. Ekzistojnë disa probleme që ky projekt do të përpiqet të zgjidhë (mungesa e aktiviteteve të të mësuarit gjatë gjithë jetës, vetmia dhe mungesa e aktivitetit fizik të të moshuarve...) dhe ne konsiderojmë se problemi kryesor që do të zgjidhet me zbatimin e këtij mikroprojekti është përfshirja e pamjaftueshme e të moshuarve në aktivitetet ekologjike/vullnetare në komunitet.

Gjithashtu, pasi që çështja e një mjedisi të shëndoshë është më e theksuar dita ditës dhe ekziston nevoja për zhvillimin e vazhdueshëm të vetëdijes mjedisore, qëllimi i projektit është të zhvillojë vetëdijen ekologjike, të marrë pjesë aktivisht në mirëmbajtjen e zonave të gjelbra urbane dhe të zhvillojë vullnetarizmin. Aftësitë dhe njohuritë do të lidhin brezat e rinj dhe të moshuar, do të lehtësojnë kuptimin dhe krijimin e lidhjeve shoqërore midis gjeneratave dhe jemi të bindur se projekti mund të përsëritet në qytete të tjera malazeze.

### Aktivitetet kryesore

- Heqja e specieve bimore invazive dhe tkurrja e terrenit.
- Përgatitja e substratit prej dheu.
- Prokurimi dhe mbjellja e materialit të nevojshëm bimor.
- Mirëmbajtja e kopshtit.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Projekti është pjesë e “Kopshtit Mesdhetar” të parë në Podgoricë (Mal të Zi). Nga pjesa e braktisur e kodrës së Goricës, ne kemi krijuar një oazë paqeje, edukimi dhe relaksimi.

### Cilat aktivitete ishin veçanërisht efektive?

Aksionet vullnetare

## Çfarë mund të kishte funksionuar më mirë?

Ne jemi plotësisht të kënaqur me realizimin e të gjitha aktiviteteve të projektit.

## Rekomandimet

Së bashku, të moshuarit dhe të rinjtë mund të punojnë në zonat e gjelbra në mjedise urbane dhe t'i shijojnë së bashku.

## Tre mësimet kryesore të nxjerra:

- Solidariteti
- Entuziazmi
- Dashuria për natyrën



## HUMANITARAC (HUMANISTI)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Përfshirja sociale e të moshuarve të vetëm nga zona rurale e komunës së Nikshiqit"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Nikshiq*
- *Periudha kohore: 1.12.2017- 30.9.2018.*
- *Konteksti: Zbatuar në 6 Komunitetet Komunale (KK) në një zonë rurale. Ekipi i projektit përfshinte vullnetarë dhe përfaqësues të entiteteve të KK. Aktivitetet përfshinin 370 vizita për të moshuarit, 621 telefonata, 18 takime, 6 punëtori, 90 biseda individuale edukative dhe Tryezë të rrumbullakët. Janë filluar nëntë procedura për arritjen e të drejtave sociale dhe mbrojtëse. Mbulimi në media përfshinte një shfaqje në televizionin kombëtar, dy spotet e mysafirëve në televizionin lokal, dy artikuj në gazeta dhe pesë shpallje në radio.*
- *Buxheti total i projektit: 4,998 Euro (5,708 me disa financime shtesë)*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar përbëhet nga 91 persona të moshuar të vetëm nga zona rurale në 6 KK, 70 anëtarë të entiteteve të KK dhe 20 përfaqësues të institucioneve arsimore, shëndetësore dhe fetare. Të moshuarit u zgjodhën nga një grup i 311 amvisërive sociale të identifikuar më parë të plakjes së cenueshme; 91 të moshuar të vetëm ishin në gjendje shumë të vështirë për shkak të vetmisë së tyre në mesin e të gjitha problemeve të tjera. Përfaqësuesit e entiteteve të KK u përfshinë me synimin për të rritur kapacitetet dhe motivimin e tyre për pjesëmarrje në zbatimin e aktiviteteve të projektit.



### Problemi që projekti e adreson

Projekti adreson: vetminë, kujdesin shëndetësor, kushtet e dobëta materiale, vështirësitë në ushtrimin e të drejtave të garantuara dhe pjesëmarrjen e pamjaftueshme të të moshuarve në ngjarjet shoqërore. Komenti i skulptorit Mijo Mijushkoviç kur mori një çmim për punën e tij - **Çmimi më i madh për një njeri 85 vjeç është BISEDA** - ilustron më së miri se si vetmia prek të moshuarit. Pjesëtarët e grupit të fokusit u ankuan më së shumti për mungesën e bisedës. Ata u thoshin vizitorëve gjëra të tilla si "Rrini pak më shumë!" dhe pyesnin: "Kur do të vini përsëri?"

### Objektivat e projektit

Objektivi i përgjithshëm: Të rritet niveli i mbrojtjes së integruar sociale të të moshuarve dhe cilësia e jetës së tyre në mjedisin e tyre natyror.

#### Objektivat specifike:

Të minimizohet ndjenja e vetmisë, mungesa e perspektivës dhe neglizhimi i 91 personave të moshuar të vetëm nga zona rurale e komunës së Nikshiqit.

Të rritet kapaciteti i entiteteve në 6 Komunitetet Komunale nga zona rurale e komunës së Nikshiqit për aktivizimin dhe pjesëmarrjen në zbatimin e aktiviteteve që do të kontribuojnë në përfshirjen sociale të të moshuarve në zonat e tyre.

## Aktivitetet kryesore

- Mbështetje psiko-sociale për personat e moshuar të vetëm përmes vizitave në shtëpi dhe thirrjeve telefonike. Ishte aktiviteti më i rëndësishëm për përfituesit, sepse nuk ndiheshin të vetmuar gjatë vizitave tona.
- Krijimi i parakushteve për komunikimin telefonik të personit të vetëm të moshuar. Gjatë vizitës së parë atyre iu dhanë fletëpalosje dhe udhëzime për përdorimin e tyre. Numra të rëndësishëm në fletëpalosje u mundësuan atyre të komunikojnë me njerëz të tjerë me “të njëjtin fat”.
- Organizimi i punëtorive edukative njëditore dhe bisedave individuale me të moshuarit dhe përfaqësuesit e entiteteve të KK në 6 komunitete lokale në temën “Plakja aktive në mjedisin natyror”. Meqë frekuentimi ishte i ulët, Eksperti i Pavarur për gëzimin e të gjitha të drejtave të njeriut nga të moshuarit (duke vizituar Malin e Zi dhe, pas sugjerimit të Kryqit të Kuq të Serbisë, kontaktoi partnerët e projektit TASIOP) sugjeroi përdorimin e edukimit individual të të moshuarve në shtëpitë e tyre që prodhoi rezultate shumë të mira.
- Organizimi i tryezës së rrumbullakët me temën “Situata dhe problemet e të moshuarve nga zonat rurale dhe mundësitë për zgjidhjen e tyre”. Pjesëtarët e grupit të fokusit morën pjesë shumë aktive në punë. Komenti i Slavojka Janičiq: **“Epo, tani nuk jemi më vetëm”** është një tregues pozitiv i zbatimit të suksesshëm të projektit.
- Hartimi i materialeve informative dhe fushatës mediatike.

## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

Zbatimi i projektit krijoi një sërë ndryshimesh pozitive si për të moshuarit e vetmuar ashtu edhe për komunitetet lokale. Të moshuarit e vetmuar nuk janë të vetmuar ashtu siç kanë qenë, niveli i vetëbesimit dhe njohuria për plakjen aktive në mjedisin natyror është rritur. Ekipi i projektit fitoi besimin e tyre dhe kjo u kthye në një marrëdhënie të vazhdueshme miqësore. Kapacitetet e entiteteve të KK gjithashtu janë rritur. Publiku malazez, autoritetet shtetërore përgjegjëse dhe organizatat malazeze u njohën me situatën, problemet e personave të moshuar nga zona rurale, si dhe ndryshimet demografike nëpërmjet televizionit kombëtar. Qasja u bazua në nderim, me eliminimin e plotë të metodës burokratike dhe administrative dhe shmangien e ligjëratave klasike me theks në pikëpamjen optimiste për jetën e tyre të ardhshme. Duke pasur parasysh faktin që OJQ-ja HUMANITARAC ka zbatuar 3 projekte të mëdha të BE-së dhe mbi 80 projekte lokale nga fusha sociale, ky mikroprojekt nuk ishte veçanërisht sfidues. Doli se kushtet e rënda të motit mund të jenë faktorë kufizues që ka rezultuar me vonesa të disa vizitave.

## Rekomandimet

- Derisa punoni me të moshuarit, tregoni respekt për gjendjen dhe mënyrën e jetesës, dhe shmangni qasjen burokratike. Shmangni ligjërimin klasik. Mundohuni të mos flisni për “anët e errëta të jetës”.
- Jepni përparësi zhvillimit të një pikëpamje pozitive për jetën e tyre të ardhshme.
- Mos tregoni ndjenja të pakëndshme edhe nëse gjeni njerëz të moshuar që jetojnë në kushte shumë të këqija higjienike.
- Të moshuarit në Malin e Zi janë shumë mikpritës kështu që mos refuzoni kur ju ofrojnë diçka (kafe, lëng).

Kur vizitoni të moshuarit që jetojnë në zonat rurale, gjithmonë sillni shkopin, merrni rroba dhe këpucë adekuate (nuk rekomandohen këpucë me take të lartë).



### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Mbështetja sociale dhe psikologjike për të moshuarit*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Komuna e Nikshiqit*
- *Periudha kohore: 01.12.2017. – 01.10.2018.*
- *Konteksti: Qëllimi i projektit ishte organizimi i seminareve socio-edukative dhe këshillimore me qëllim të ofrimit të ndihmës dhe asistencës konkrete për të moshuarit në zgjidhjen e problemeve të tyre aktuale. Të gjithë përfituesit e projektit ishin përfitues të qendrës së kujdesit ditor për të moshuarit në Nikshiq. Duke prezantuar aktivitete të reja që mungojnë brenda shërbimeve të ofruara për të moshuarit nga Qendra e Kujdesit Ditor, personat e moshuar u forcuan dhe u integruan më mirë në shoqëri dhe arritën të kapërcejnë vetminë dhe izolimin social.*
- *Buxheti total i projektit: 4,940 Euro (me financim shtesë të jashtëm, buxheti total është 8,340 Euro)*

### Grupi i synuar

**Direkt:** personat mbi 65 vjeç (përfituesit ekzistues të shërbimeve të qendrës së kujdesit ditor.

**Indirekt:** familjet e personave të moshuar që përdorin shërbimet e QKD; familjet e personave që marrin shërbimin; komuniteti lokal.

Ky grup i synuar u zgjodh për shkak të analizës në të cilën ne identifikuam se këto lloje shërbimesh mungojnë në komunitet.

### Problemi që projekti e adreson

Këtij grup të synuar i mungonte informacioni që lidhej me sistemin e kujdesit shëndetësor dhe çështjet e kujdesit shëndetësor që iu ofruan atyre nëpërmjet punëtorive të kujdesit shëndetësor, si dhe nëpërmjet punëtorive socio-edukative. Izolimi i tyre në aspektin e kalimit të kohës së tyre në shtëpi është përmirësuar përmes organizimit të punëtorive, organizimit të udhëtimeve si dhe organizimit të turneve të mbajtura në Qendrën e Kujdesit Ditor.

### Objektivat e projektit

Qëllimi i projektit është organizimi i punëtorive socio-edukative dhe këshillimore, si dhe aktivitetet që mungojnë për përfituesit në Qendrën e Kujdesit Ditor. Përmes organizimit të këtyre punëtorive, përfituesit janë më të informuar dhe u ofrohet ndihmë konkrete në zgjidhjen e problemeve të tyre, si dhe zgjidhjen e problemeve që mund të kenë me familjet e tyre.



Përveç punëtorive socio-edukative dhe këshillimore, u organizuan aktivitete zbavitëse si udhëtime në destinacione të ndryshme, vizita në teatrin e Nikshiqit, si dhe aktivitete që synonin ruajtjen e aftësive motorike dhe mendore të të moshuarve si: shah, lexim libri dhe shigjeta.

### **Aktivitetet kryesore**

- Organizimi i katër punëtorive socio-edukative me tema të kujdesit shëndetësor (një herë në muaj, 90 minuta).
- Organizimi i 12 punëtorive socio-edukative me tema të ndryshme (tre herë në muaj në kohëzgjatje prej 90 minutash).
- Dy vizita në teatër.
- Organizimi i dy udhëtimeve: në Pluzhine dhe Zhabljak.
- Organizimi i mini kursit për fotografi për të moshuarit.
- Organizimi i ekspozitës fotografike me fotografi nga udhëtimet.
- Organizimi i aktiviteteve të përditshme si shahu, leximi i librave etj.

Këto aktivitete janë zgjedhur për shkak të faktit se ky grup i synuar ka të bëjë me çështjet e izolimit. Qëllimi i aktiviteteve ishte ruajtja e aftësive të tyre motorike dhe mendore dhe tejkalimi i izolimit.

Ne angazhuam profesionistë (mjekë, psikologë etj.) me qëllim të ofrimit të më shumë informacioneve për personat e moshuar, në mënyrë që ata të mund të tejkalojnë vështirësitë e tyre në aspektin e shëndetit dhe integritetit më të mirë në shoqëri.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Personat e moshuar u bënë më të kënaqur dhe më mirë të integruar në shoqëri. Ata i përmirësuan njohuritë për parandalimin e sëmundjeve të shpeshta në moshën e vjetër.

Ata erdhën në kontakt të ngushtë me vullnetarët e Kryqit të Kuq, gjë që i bëri ata të ndjehen më të vlefshëm dhe jo të harruar. Kjo ka kontribuar në ndjesinë e reduktuar të ndjesisë së vetmisë dhe izolimit. Punëtoritë me mjekë u konsideruan si më efektive nga pjesëmarrësit, si dhe udhëtimet në natyrë.

Vlen të përmendet se numri i përfituesve në udhëtime ishte shumë më i madh se në punëtori, gjë që tregon se të moshuarit duhet të motivohen më mirë për këto aktivitete.

Duke pranuar dëshirën e tyre për të marrë pjesë në punëtoritë e kurseve të fotografisë, ne i përfshimë udhëtimet në natyrë në konsultim paraprak me Kryqin e Kuq të Malit të Zi. Ne planifikuam udhëtime në një teatër në Podgoricë, por nuk mund të bindnim dhe motivonim të moshuarit për të shkuar. Prandaj ndryshuam vizitat për në teatër në Nikshiq dhe lidhëm aktivitetin e kursit të fotografisë me udhëtimin në natyrë.

### **Rekomandimet**

Ne do të rekomandojmë më shumë aktivitete në të hapur sepse kjo është ajo që ata shprehën si aktivitet më të preferuar si dhe marrje të konsultimeve direkte me mjekët nga fusha të ndryshme. Të moshuarit gjithashtu theksuan se u pëlqente socializimi me vullnetarët e rinj, meqë i bënë ata të ndiheshin të dobishëm dhe të ditur, sepse ata mund të ndajnë përvojën dhe njohuritë e tyre me të rinjtë.



## MËNYRA IME

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Iniciativa për përfshirjen sociale të të moshuarve në Kryeqytetin e Vjetër Mbretëror Cetinë*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Kryeqyteti i Vjetër Mbretëror Cetinë*
- *Periudha kohore: 01.12.2017 - 01.10.2018*
- *Konteksti: Ky projekt u zbatua për të siguruar përfshirje më të madhe dhe më aktive të të moshuarve në ngjarjet e përditshme shoqërore dhe aktivitetet në Kryeqytetin e Vjetër Mbretëror Cetinë. Projekti gjithashtu kontribuoi në ndjeshmërinë më të madhe të komunitetit lokal dhe krijimin e një imazhi pozitiv të të moshuarve në Kryeqytetin e Vjetër Mbretëror Cetinë, potencialin dhe rëndësinë e tyre. Punëtoritë psikologjike të grupit, mbështetja psikologjike dhe ndihma për amvisëritë e moshuara, punëtoritë psiko-sociale, diskutimet në panele, aktivitetet argëtuese kontribuan në përmirësimin e cilësisë së jetës së të moshuarve në kryeqytetin e Cetinës.*
- *Buxheti total i projektit: 4,414 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar ishin të moshuarit mbi 65 vjeç, të cilët nuk kanë përkujdesje institucionale. Këta janë të moshuar me jetë sociale shumë të varfër, nivel të ulët të sigurisë emocionale dhe sociale, të moshuar që jetojnë vetëm, të moshuar në gjendje sociale, të cilët nuk marrin ndihmë nga organizata të tjera. Grupi i synuar u zgjodh për të përmirësuar pozicionin e tyre, si dhe cilësinë e jetës së tyre, me theks të veçantë në sigurimin e mbështetjes dhe vëmendjes ndaj individëve më të moshuar me vështirësi në lëvizje në amvisëri me një prind.

### Problemi që projekti e adreson

Projekti kontribuoi në përfshirjen më intensive dhe pjesëmarrjen e të gjithë aktorëve në nivel lokal që merren me popullatën e moshuar nga aspekte të ndryshme (institucionet shëndetësore, institucionet e kujdesit social, sektorit civil, individët). Gjithashtu, kontribuoi në zbatimin e aktiviteteve, më shumë vëmendje iu kushtua të moshuarve që jetojnë në amvisëri të vetme.

### Objektivat e projektit

Qëllimi i përgjithshëm i projektit ishte zvogëlimi i cenueshmërisë dhe rritja e përfshirjes sociale të të moshuarve në Kryeqytetin e Vjetër Mbretëror Cetinë.

### Objektivat e aktiviteteve konkrete

Niveli i reduktuar i vetmisë dhe izolimit të të moshuarve më lëvizje të dobët (të vetëm) dhe rritja e cilësisë së jetës së tyre; Sigurimi i mbështetjes për të moshuarit në vetë-organizimin dhe funksionimin e tyre;

Përmirësimi i shkallës së përfshirjes sociale dhe pjesëmarrjes së të moshuarve në jetën e komunitetit; Niveli më i madh dhe më i mirë i informacionit të të moshuarve në drejtim të ndërmarrjes së aktiviteteve shëndetësore dhe preventive për të kontrolluar sëmundjet kardiovaskulare, reumatike, mendore dhe



metabolike.

Promovimi i plakjes aktive dhe motivimi i të moshuarve për të marrë pjesë në jetën publike.

Mbështetja psiko-sociale për të moshuarit që të qëndrojnë sa më gjatë në mjedisin e tyre, duke ulur nevojën për forma të ndryshme të ndihmës institucionale, si dhe duke i motivuar ata që të përdorin potencialin e tyre fizik dhe mendor.

### Aktivitetet kryesore

- Ligjërata dhe diskutime në panele.
- Punëtori psiko-sociale për të moshuarit që jetojnë në amvisëri të vetme
- Punëtori të grupit psiko-terapeutik - grupet e vetë-ndihmës
- Udhëtim i shkurtër për pjesëmarrësit e punëtorive grupore

Mbështetja psiko-sociale është me rëndësi vitale dhe është e rëndësishme që të integrohet në aktivitetet e mjedisit. Në të vërtetë, amvisëritë e moshuara të vetme janë njohur si veçanërisht të cenueshme, të ekspozuara ndaj izolimit social, shqetësimit emocional dhe për këtë arsye është përzgjedhur aktiviteti i punëtorive mbështetëse psiko-sociale. Diskutimet dhe diskutimet në panel janë mekanizma dhe modele të shkëlqyera për lidhjen e personave të moshuar me ligjërues të shquar nga akademikë dhe mjekë të shkencave mjekësore, të cilët do të bisedojnë me ta, do t'u japin udhëzime, mendime dhe rekomandime të ekspertëve. Një udhëtim i shkurtër u organizua në Rijeka Crnojeviqa, si një aktivitet i këndshëm me theks në socializimin për 30 të moshuarit.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

- Shkallë më e lartë e përfshirjes sociale të personave mbi 65 vjeç në ngjarjet shoqërore të komunitetit ku jetojnë (60 të moshuar).
- Niveli i reduktuar i vetmisë dhe izolimit të personave më të moshuar dhe me lëvizje të dobët (të vetëm) dhe rritja e cilësisë së jetës së tyre (10 të moshuar mbi 75 vjeç).
- Ndihma në shtëpi dhe mbështetje psiko-sociale për dhjetë të moshuarit që jetojnë vetëm.
- Një mënyrë më efektive për të moshuarit të njohin potencialin e tyre psiko-social, duke identifikuar mangësitë që duhet të lehtësohen ose eliminohen dhe potencialet që duhet të zhvillohen. (35 të moshuar)

Sfida kryesore ishte kapërcimi i ndjenjave të turp-it ose sikletit të të moshuarit (sidomos gratë e vetme), si dhe fitimi i besimit të këtij grupi të synuar.

### Rekomandimet

Për të arritur vazhdimësinë e vëmendjes dhe për të udhëhequr kujdesin adekuat dhe të përgjithshëm për të moshuarit, veçanërisht mbi 75 vjeç, të cilët jetojnë vetëm, është e nevojshme të vazhdohet projekti me të gjitha aktivitetet që ne kemi zbatuar deri më tani, me frekuencën e mbajtjes së punëtorive psikologjike dhe asistencës në amvisëritë e vetme. Gjithashtu, për të zvogëluar ndjenjën e izolimit dhe marginalizimit, është e nevojshme të prezantohen disa aktivitete të tjera që do të përfshinin në mënyrë të drejtpërdrejtë të moshuarit në jetën shoqërore të komunitetit,



si punëtori të ndryshme artistike dhe kreative (ushqim i shëndetshëm, joga, pikturë, aktrim, vallëzim, thurje), pasuar nga ekspozita, ngjarje dhe aktivitete të tjera programore për të prezantuar produktet ose aftësitë e tyre që do të krijoheshin ose mësoheshin gjatë mbajtjes së punëtorisë.

## NAŠE DOBA (MOSHA JONË)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Përfshirja sociale e të moshuarve, marrja e aftësive themelore kompjuterike"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Podgoricë*
- *Periudha kohore: 1 dhjetor 2017 – 30 shtator 2018*
- *Konteksti: Sipas të dhënave të Monstat (Zyra e Statistikave të Malit të Zi) për 2017, interneti është në dispozicion për 71% të familjeve në Podgoricë. Megjithatë, më pak se gjysma e të intervistuarve të anketuar të moshës 65-74 janë përdorues aktual të internetit. Të moshuarit kërkojnë udhëzime gjithëpërfshirëse se si të përdorin teknologjitë moderne, por nuk ka qasje të vetme sistematike për ata që duan të bëhen e-të moshuar. Vetëm herë pas here, shitësit korporativë të pajisjeve të TI-së dhe ofruesit e rrjetit ofrojnë kurse për të moshuarit, konsumatorët e tyre potencialë.*
- *Buxheti total i projektit: 4,985 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit, anëtarë të Shoqatës së Pensionistëve

### Problemi që projekti e adreson

Qytetarët e moshuar inkurajohen të përdorin pajisje të TI-së dhe të trajnohen për të përdorur përpunuesit e fjalëve, internetin dhe e-mailin. Ata u inkurajuan gjithashtu që të kontribuonin në përmbajtjen e faqes së internetit [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me). Faqja e internetit [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me) informon komunitetin për çështjet e qytetarëve të moshuar dhe i paraqet ata si anëtarë kreativë dhe konstruktivë të shoqërisë. Faqja e internetit është duke u mirëmbajtur nga projekti.

### Objektivat e projektit

Të moshuarit që ndjekin kurset tani janë më mirë të informuar dhe të lidhur shoqërisht. Ata po përmbushin në mënyrë aktive nevojat e tyre dhe kërkojnë të drejtat e tyre. Çdo i trajnuar dha mendimin e vet për kursin. Një nga dëshmitë thotë: "Kur sapo kisha filluar të ndjek kursin, isha *tabula rasa*. Tani një botë krejt e re është shfaqur para meje." - një profesor universitar në pension (mosha 86 vjeçare). Përveç kësaj, faqja e internetit është potencial i gjeneratave të moshuara (jo vetëm i problemeve të tyre).



### Aktivitetet kryesore

Qytetarët e moshuar njohin përfitimet e teknologjisë moderne të komunikimit, veçanërisht kur ka të bëjë me kontaktin me fëmijët dhe të afërmit, shërbimet e ndryshme sociale dhe administrative, por së pari ata kanë nevojë për udhëzime të qarta për përdorimin e mjeteve. Informacioni i përgjithshëm dhe ndarja e të dhënave në organizatën tonë nuk ishte efikas, ndërsa shumica e pjesëmarrësve kishin përdorur telefonat me funksione bazë. Tani për ta është më e lehtë për të shkëmbyer informacione dhe për të ftuar miqtë për t'u bashkuar me aktivitete të caktuara. Shkëmbimi i ideve dhe i zgjidhjeve u bë i shpejtë dhe transparent.

### Si e trajtuan problemin?

Në tre grupe, 28 burra dhe gra të moshuar mësuuan se si të përdorin softuerin e përpunimit të tekstit, internetin dhe e-mailin. Ata ishin anëtarë të Shoqatës së Pensionistëve Podgoricë (16) dhe të OJQ-së Mosha jonë - koha jonë (12). Gjithashtu, faqja e internetit [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me) është mirëmbajtur rregullisht. Gjatë periudhës së zbatimit të projektit janë botuar më shumë se 70 artikuj, 10 prej të cilëve kanë të bëjnë me këtë projekt të veçantë. Sipas idesë sonë të përfshirjes sociale të anëtarëve të moshuar në komunitetin tonë, ne planifikojmë të japim udhëzime të mëtejshme për anëtarët e që e njohin punën me kompjuterë për të dhënë kontributin e tyre kreativ për faqen e internetit, si një vazhdimësi.

### Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

- Të gjithë anëtarët e organizatës sonë tani komunikojnë në mënyrë elektronike.
- Ndikimi ishte jashtëzakonisht i dobishëm dhe inovativ për Shoqatën e Pensionistëve, duke filluar përdorimin në mënyrë të konsiderueshme më efikase të kapaciteteve të tyre teknike. Kursi ka ofruar përmbajtje më kreative dhe një platformë për aktivitete të reja.
- Përveç kësaj, disa nga anëtarët e Shoqatës u interesuan dhe u angazhuan në aktivitetet sociale të OJQ-së Mosha jonë - koha jonë.
- 28 njerëz të moshuar tani përdorin teknologji informative për komunikim, leximin e lajmeve, përdorimin e shërbimeve sociale dhe administrative, shfletimin etj.
- Parimi "Të moshuarit janë burim, ata nuk janë barrë" është promovuar publikisht.
- Ka një artikull në lidhje me trajnerin e kursit kompjuterik - një zonjë e re, në <http://nasedoba.me/dozivljeno/racunajte-na-nas/> shkruar nga një nga studentët e saj. Ajo citon atë që trajneri kishte shkruar në profilin e saj në FB: "Mos u prekni askush, por grupi 50+ janë nxënësit e mi të preferuar! Energjia e tyre nuk ka mbaruar akoma. Mos e injoroni potencialin e njerëzve me një eksperiencë të tillë të pasur profesionale dhe jetësore".



Si një nga rezultatet e kursit të ndjekur, nxënësit ishin në gjendje të krijojnë llogaritë e tyre të postës elektronike dhe të dërgojnë përshtypjet e vlerësimit të tyre dhe më në fund të publikojnë në faqen e internetit [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me), gjë që i bëri ata jashtëzakonisht krenarë për arritjen e tyre. Të gjitha përshtypjet ishin pozitive dhe disa prej tyre ishin të këtij lloji: “Unë ju inkurajoj që të organizoni një kurs të tillë në mënyrë të përsëritur. Duke pasur parasysh se njerëzit e moshës sonë janë nxënës të ngadaltë, por harrojnë lehtë, do të ishte e përsosur për ta bërë atë përsëri dikur.” - një nxënës, që ndoqi trajnimin dy herë (mbi 70 vjeç).

### **Cilat ishin sfidat kryesore dhe si u kapërcyen?**

Pjesëmarrja e parregullt për shkak të shëndetit të dobët të nxënësve të moshuar ose të anëtarëve të familjes së tyre.

Nivele të ndryshme të njohurive të mëparshme kanë ndikuar në konceptin e mësimave. Trajneri ka bërë çmos për të minimizuar ato dallime dhe për të siguruar udhëzimet thelbësore për secilin nxënës, sipas nevojave të tyre individuale.

### **Rekomandimet**

- Nxënësit duhet të klasifikohen sipas nivelit të njohurive të tyre të mëparshme për grup.
- Kurset duhet të kryhen në vende të tilla ku studimi i aktiviteteve të të moshuarve mund të ketë shikueshmëri të lartë.
- Nxënësit e avancuar duhet të kenë mundësinë të praktikojnë aftësitë e tyre dhe të njihen me programe të reja.
- Edhe pse të moshuarit janë nxënës më të ngadalshëm sesa një person i ri mesatar, ata mund të fitojnë po aq njohuri dhe aftësi të reja me ritmin e tyre.
- Ata shpesh kanë frikë se ata janë inferior dhe ata kanë nevojë për motivim shtesë dhe inkurajim për përdorimin e kompjuterëve.
- Të moshuarit kanë interesime shumë të diferencuara në lidhje me programet kompjuterike që duan të mësojnë.

## PRINDËRIT

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Gjyshërit për zhvillim aktiv*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Podgoricë*
- *Periudha kohore: Dhjetor 2017- Tetor 2018*
- *Konteksti: Në Podgoricë ka mbi 30,000 banorë të moshës 60+. Edhe pse situata është më e mirë në zonën urbane krahasuar me situatën në zonat rurale, situata është ende alarmante. Shoqëria malazeze po plaket me shpejtësi dhe institucionet tona janë gjithnjë e më pak të shqetësuara se si do të zbatojnë disa zgjidhje sistematike për të përmirësuar pozitën e të moshuarve. Duke shikuar prioritetet e Strategjisë për Zhvillimin e Sistemit të Mbrojtjes Sociale të të Moshuarve, do të shohim se pothuajse asgjë nuk është bërë për përmirësimin e të drejtave të tyre. Qëllimi ynë ishte të përmirësojmë programin e Qendrës përmes përfshirjes së gjyshërve për t'u bërë anëtarë tonë aktivë.*
- *Buxheti total i projektit: 4,876 Euro*

### Grupi i synuar

Projekti parashikoi përfshirjen e personave të moshuar mbi 60 vjeç nga Podgorica, me profile dhe prapavija të ndryshme, të cilët ishin të interesuar për pjesëmarrje aktive në programin e Qendrës së Zhvillimit për të kontribuar në komunitet. Prindërit dhe fëmijët janë përfshirë në punëtori dhe aktivitete të tjera të përbashkëta.

### Problemi që projekti e adreson

Projekti trajton problemin e përfshirjes së pamjaftueshme të njerëzve me 60 vjet në jetën aktive të komunitetit dhe pamundësinë për të parë të gjithë pasurinë e njohurive, aftësive dhe përvojave që të moshuarit mund t'i përcjellin brezave të rinj. Gjyshërit si anëtarë të familjes kryesisht shikohen përmes prizmit të kujdesit ndaj fëmijëve, por jo si dikush që mund të kontribuojë në mënyrë aktive në shumë mënyra të tjera. Nga ana tjetër, fëmijët kanë nevojë për edukim jo institucional në formën e punëtorive krijuese dhe edukative, të cilat i ofrojmë nëpërmjet punës së Qendrës së Zhvillimit.



## Objektivat e projektit

Projekti “Gjyshërit për zhvillim aktiv” kishte për qëllim përfshirjen e personave të moshuar në aktivitetet arsimore të Qendrës së Zhvillimit për të rritur përfshirjen sociale të të moshuarve dhe pjesëmarrjen aktive në jetën e komunitetit. Qëllimi i përgjithshëm është zbatuar përmes dy objektivave specifike: rritja e kapaciteteve të anëtarëve të moshuar të komunitetit për të marrë pjesë aktive në programet edukative të Qendrës së Zhvillimit, përmes hartimit dhe zbatimit të një programi të veçantë edukimi për gjyshërit dhe nipërit; duke rritur ndërgjegjësimin publik për rëndësinë e të moshuarve dhe përfshirjen e tyre aktive në jetën e familjes dhe komunitetit në përgjithësi.

## Aktivitetet kryesore

- Edukimi për të moshuarit për përgatitjen dhe zbatimin e punëtorive krijuese-edukative.
- Realizimi i programit gjashtë-mujor kreativ-edukativ brenda Qendrës së Zhvillimit si dhe një punëtori publike në kuadër të Festës Familjare.
- Realizimi i mbështetjes për mësimin e programeve për fëmijët nga familjet me disavantazh social me ndihmën e vullnetarëve të moshuar.
- Realizimi i debateve publike “Gjyshërit në familje” dhe aktiviteteve promovuese.
- Fuqizimi i dialogut mes brezave, dhe mbi të gjitha promovimi i konceptit të të mësuarit gjatë gjithë jetës, si një vlerë themelore në jetën e njeriut. Aftësia njerëzore për të transformuar dhe ndryshuar botën përmes mësimin, ishte arsyeja jonë kryesore për zgjedhjen e këtyre aktiviteteve.



### **Si e trajtuan problemin?**

Ideja jonë ishte që të përfshihej sa më shumë që të jetë e mundur kapaciteti i anëtarëve më të moshuar të komunitetit dhe të krijojmë një lidhje që do të kapërcejë hendekun mes brezave, jo vetëm me fëmijët, por edhe në kontekstin e të gjithë familjes dhe marrëdhënieve familjare.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Të moshuarit që u përfshinë në projekt u bënë më të angazhuar në komunitet, ata njihnin atë që mund t'u sillnin familjeve të tyre dhe se si mund të përfshihen në aktivitete të tjera në komunitet.

### **Cilat aktivitete ishin veçanërisht efektive?**

Përveç punëtorive me fëmijët, debatet dhe bisedimet publike mes brezave ishin shumë të rëndësishme, sepse gjyshërit kishin mundësi të flisnin me gjeneratat e reja në një mënyrë të re krijuese dhe konstruktive. Në këtë mënyrë, ata e dëgjuan njëri-tjetrin, ata respektojnë ndjenjat e njëri-tjetrit, të cilat e rrisin nivelin e mirëkuptimit dhe tolerancës midis brezave.

### **Çfarë mund të kishte funksionuar më mirë?**

Programi për mbështetjen e mësimi është pjesë e aktiviteteve të projektit për të cilat gjyshërit nuk kanë qenë të interesuar. Motivimi i ulët për këtë aktivitet sipas gjyshërve ishte një periudhë e gjatë kohore në jetën e tyre që kaloi që nga koha e fundit që ata u morën me kurrikulën shkollore dhe programin. Kjo tregon frikën se ata nuk janë kompetent për të ofruar mbështetje më serioze për mësim.

### **Cilat ishin sfidat kryesore dhe si u kapërcyen?**

Sfida kryesore në projekt ishte motivimi i ulët i të moshuarve për t'u përfshirë në projekt. Ne e tejkaluam këtë situatë pjesërisht përkundër bashkëpunimit me organizatën për të moshuarit dhe kemi mbledhur një grup prej 10 gjyshërisht që do të përfshihen në projekt.

### **Rekomandimet**

Ne mendojmë se gjëja më e rëndësishme është të dëgjojmë dhe të kuptojmë nevojat e komunitetit - dhe interesat e të moshuarve. Gjithashtu, janë të dobishme edhe aktivitetet e përbashkëta mes brezave dhe gjetja e temave dhe interesimeve të përbashkëta.

Të mbahet komunikim dhe motivim i rregullt i të moshuarve, në formë të bisedimeve, mbështetjes dhe asistencës në realizimin e aktiviteteve, gjë që stimulon një shkallë më të lartë të vetëbesimit dhe kënaqësisë në punë.

Para së gjithash, pjesëmarrësit duhet të informohen për të gjitha aktivitetet, për të bërë planifikimin paraprakisht, në mënyrë që të sigurojnë që ata të kenë kohë të mjaftueshme për përgatitje, gjë që çon në punëtori cilësore.

Qëndroni të përditësuar me nevojat e tyre dhe kërkoni gjithmonë informata kthyesë në lidhje me aktivitetet, kushtet dhe sugjerimet e tyre.

## SAVEZ SLIJEPIH (ALEANCA E TË VERBËRVE)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: Përfshirja e moshës së tretë*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Podgoricë (por ne kemi aktivitete në Bijelo Polje, Berane, Nikshiq, Kotorr, Tivar, Herceg Novi)*
- *Periudha kohore: Dhjetor 2018 - Shtator 2019*
- *Konteksti: Objektivi i projektit është përmirësimi i përfshirjes së të moshuarve me aftësi të kufizuara në Mal të Zi.*
- *Buxheti total i projektit: 4,370 Euro*

### Grupi i synuar

Grupi i synuar i projektit janë të moshuarit me aftësi të kufizuara, burra dhe gra. Midis tyre janë të vetëm, dhe ata me familje, të moshuar që janë të përfshirë në aktivitete socio-kulturore, si dhe të moshuar që janë pasivë.

### Problemi që projekti e adreson

Gjatë realizimit të projektit, ne kemi trajtuar shumë aspekte të jetës, nga aktivitetet e përditshme tek ato më specifike (letërsi, aktivitete sportive/rekreative, teknologji digjitale). Projekti kontribuoi për komunitetin më të gjerë social duke u njohur me problemet që kanë të moshuarit në Malin e Zi dhe sugjerimet se si të zvogëlohen problemet. Një broshurë është hartuar me qëllim të njohjes me të drejtat e të moshuarve me aftësi të kufizuara. Të rinjtë me aftësi të kufizuara gjithashtu morën pjesë në mënyrë që të zvogëlohej hendeku midis të moshuarve dhe të rinjve.

### Objektivat e projektit

Përmirësimi i përfshirjes sociale dhe pjesëmarrjes në jetën e komunitetit është arritur nëpërmjet transferimit të aftësive dhe njohurive në mes të të rinjve dhe të moshuarve, Përfshirja e shtuar, vetmia, mësimi gjatë gjithë jetës ka krijuar shërbime më të pranueshme për personat e moshuar, si dhe përfshirje më të madhe në ngjarjet shoqërore.



Ndjekja e vetëvlerësimit, përfshirjes, integritit dhe luftës kundër vetmisë është arritur përmes aktiviteteve sportive/rekreative dhe sensibilizimit të komunitetit më të gjerë shoqëror.

### **Aktivitetet kryesore**

- U mbajtën tetë punëtori të Bashkëpunimit Mes Brezave në Teknologjitë Digjitale dhe Informative. Tema e punëtorive është përdorimi i teknologjisë digjitale dhe informative.
- U mbajtën tre punëtori të shkrimit krijues. U mbajtën dy mbrëmje letrare.
- U mbajtën dy ligjërata nga oftalmologët dhe nutricionistët. Qëllimi është përmirësimi i informacionit dhe forcimi i besimit të të moshuarve me aftësi të kufizuara. Një punëtori iu kushtua kontakteve të drejtpërdrejta të të moshuarve me mjekët, ku u matën disa parametra.
- Përmes ligjëratave për gatimin dhe të drejtat e njeriut, të moshuarit kanë fituar njohuri dhe shkathtësi të reja që do t'i ndihmojnë ata të marrin pjesë më aktive në jetën shoqërore të komunitetit.
- Një sistem për të luajtur një lojë me shigjeta me përkrahje zanore u krijua në Podgoricë. Turneu i lojës me Shigjeta është një mundësi e madhe për t'u shoqëruar, për të luftuar vetminë, për të rritur përfshirjen, për të forcuar besimin e të moshuarve me aftësi të kufizuara.
- Një broshurë e shkurtër me modele praktike për përfshirjen sociale të personave të moshuar me aftësi të kufizuara iu prezantua palëve të interesit dhe publikut përmes një diskutimi publik të tryezës së rrumbullakët.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Aktivitetet e projektit kontribuan në përfshirjen sociale. Pjesëmarrësit tanë shprehën kënaqësinë dhe lumturinë e tyre. Para së gjithash, ata pëlqyen takimin me të rinjtë dhe diskutonin tema të ndryshme. Punëtoritë për çështjet shëndetësore u pritën shumë mirë. Gjatë punëtorisë për të drejtat e njeriut, na vizitoi një ekip televiziv i televizionit kombëtar. (<http://www.rtcg.me/tv/emisije/informativni/trecedoba/204699/trece-doba-27052018.html>).



Në punëtoritë e shkrimit krijues, pjesëmarrësit tanë ishin më aktivë. Një pjesëmarrës publikoi një libër gjatë kohëzgjatjes së projektit. Krijimi i sistemit të zërit për të kontrolluar dhe luajtur lojën me shigjeta ka kontribuar në shoqërim të vazhdueshëm të të moshuarve dhe të rinjve. Më shumë se 40 të moshuar dhe më shumë se 10 të rinj u përfshinë gjatë zbatimit të projektit. Ne do të përpiqemi të vazhdojmë aktivitetet shoqëruese mes brezave.

### **Rekomandimet**

Ne rekomandojmë që të gjitha organizatat të përfshijnë anëtarë të moshuar. Të moshuarit kanë më shumë përvojë, dhe njohuritë e tyre mund të jenë shumë të dobishme për ne. Në qoftë se ata zgjedhin për të marrë disa nga aktivitetet tona, është e dëshirueshme që të përfshihen të rinjtë në mënyrë që të bëjë njerëzit më të vjetër të ndjehen të përfshirë. Organizoni më shumë punëtori, për tema të ndryshme, për të plotësuar nevojat e ndryshme të të moshuarve.

Një nga mësimet kyçe është të përfshihen të gjithë të moshuarit e interesuar dhe madje edhe nëse nuk janë mbi 65 vjeç. Mësimi i dytë kryesor është që të ndërmerren veprime në ditët e punës, kur familjet e pleqve punojnë dhe nuk mund të kalojnë kohë me ta. Gjithashtu, kur angazhoheni në aktivitete, merrni parasysh qëndrueshmërinë dhe që disa aktivitete mund të vazhdojnë pas përfundimit të projektit. Hapësira në të cilën organizoni aktivitete mund të jetë edhe jashtë.

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "GerijARTrija"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Herceg Novi*
- *Periudha kohore: 01/12/2017-30/09/2018*
- *Konteksti: Në Herceg Novi njerëzit mbi moshën 65 vjeç përbëjnë 22% të popullsisë dhe tendenca është në rritje. Sipas të dhënave të Organizatës Komunale të Pensionistëve, 3020 pensionistë (pothuajse gjysma) kanë të ardhura nën pagën minimale (193 Euro). Pavarësisht që Komuna e Herceg Novit, paguan qiranë, shërbimet dhe pagesat për transport për Shoqatën e Pensionistëve të Herceg Novit, nuk ka programe adekuate për kohë të lirë cilësore për të moshuarit.*
- *Buxheti total i projektit: 4,950 Euro*

### Problemi që projekti e adreson

Propozimi i projektit është hartuar sipas Strategjisë së Zhvillimit të Mbrojtjes Sociale të të Moshuarve për periudhën 2018-2022. Plakja shihet si aktive, produktive, e shëndetshme dhe pozitive. Të moshuarit perceptohen si një burim për zhvillimin social dhe ekonomik. Duke analizuar nevojat e pjesëmarrësve potencialë të aktiviteteve tona, ne konkluduar se hapja e kuzhinës publike dhe ofrimi i vendit dhe aktivitetet e lira të vazhdueshme krijuese dhe rekreative janë ato që të moshuarit në komunitetin tonë lokal kanë avokuar për një kohë të gjatë.

### Objektivat e projektit

Qëllimi kryesor: të inkurajojë shërbime inovative për të moshuarit në Herceg Novi me një fokus në përdorimin kreativ të kohës së lirë dhe një qëndrim më të shëndetshëm ndaj moshës.



Objektivi specifik 1: Nëpërmjet hapësirave të qasshme, punëtorive, takimeve, seancave terapeutike, kuzhinës së hapur si dhe pjesëmarrjes në ekspozitë dhe në debate publike, të moshuarit do të jenë dukshëm më aktivë në komunitetin lokal. Të moshuarit do të mbështeten për të kontribuar dhe për të avokuar për zvogëlimin e izolimit të tyre social dhe për të siguruar një pozitë më të mirë në shoqëri.

Objektivi specifik 2: Modeli pilot do të lidhë të rinjtë dhe të moshuarit për të krijuar lidhje shoqërore ndërmjet gjeneratave dhe ky model do t'i paraqitet institucioneve komunale në mënyrë që të jetë i përsëritshëm në komunitetet e tjera.

### Aktivitetet kryesore

- Mbledhja e pjesëmarrësve të interesuar, vullnetarëve dhe ekipit të projektit
- Takime me palët e interesuara në mënyrë që të bien dakord mbi pritjet e bashkëpunimit
- Promovimi në media - informimi i publikut rreth projektit;
- Shpallja e thirrjes për pjesëmarrje në punëtori: orari i punëtorive dhe prezantimi i lehtësuesve
- Punëtoritë e skulpturës - marrja e aftësive të reja; procesi terapeutik i skulpturës në balte;
- Punëtoritë në pikturë - procesi terapeutik i pikturës
- Organizimi i ekspozitës - veprat artistike të paraqitura në komunitet;
- Punëtori rekreative
- Kuzhinë e hapur: përgatitja e ushqimeve përmes shoqërimit
- Punëtori të lëvizjes me qëllim të përmirësimit të përshtatshmërisë fizike të pjesëmarrësve; ushtrime të përshtatura për të moshuarit
- Punëtori të shahut në mënyrë që të përmirësohet gjendja mendore, si dhe shoqërimi
- Turne të shëtitjeve të lehta në natyrë
- Parandalimi i depresionit dhe mësimi me moshën e vjetër me qëllime të rritjes së vetëvlerësimit dhe vullnetit;
- Tryezë e rrumbullakët – shënimi i Ditës Ndërkombëtare të Personave të Moshuar; bashkimi i të gjitha palëve të interesuara që mund të ndihmojnë në përmirësimin e kushteve të jetesës së të moshuarve në qytetin tonë;
- Vlerësimi (me synimin për të siguruar përsëritjen e projektit).



## Rezultatet dhe mësimet e nxjerra

- U mbajtën 15 takime me vullnetarë dhe ekip dhe dy takime me partnerë në Podgoricë.
- U mbajtën 20 takime me kolegë, lehtësues të punëtorive dhe konsulentë profesionalë.
- U krijua bashkëpunimi me 13 individë, OJQ, organizata dhe institucione të përfshira në projekt.
- U dizajnuan dhe u shpërndanë materiale PR me Shoqatën e Pensionistëve në Herceg Novi.
- Pakoja e vizibilitetit: u dizajnuan logo e projektit, postera dhe fletushka, si dhe para-shtypja për çanta pambuku dhe gota.
- 18 punëtori për pikturë dhe skulpturë, 9 punëtori të lëvizjes, 8 seanca terapie, 4 punëtori shahu, 4 seanca gatimi, 2 turne të shëtitjes, ekspozita e veprave krijuese dhe një tryezë e rrumbullakët.
- Më shumë se 150 pjesëmarrës të drejtpërdrejtë dhe 300 pjesëmarrës të tërthortë.
- Një total prej 16 raporteve të medias.

## Rekomandimet

Bashkëpunimi i të gjithë aktorëve është i nevojshëm në zbatimin e çdo programi që do të praktikohet si një shërbim. Hulumtimi i nevojave të qytetarëve të moshuar duhet të jetë prioritet. Në komunitetin tonë lokal (sidomos më të moshuar) janë ende të dyshimtë ndaj sektorit civil dhe besojnë se vetëm institucionet mund të zbatojnë programe dhe shërbime në lidhje me përmirësimin e cilësisë së jetës. Megjithatë, informatat kthyesë që morëm nga pjesëmarrësit dhe mediat ishin “Ja kush po mendon për të moshuarit në Herceg Novi”, “Urban Nova për të moshuarit”, “Ju kujdeseni për nevojat tona”. Në këtë mënyrë ne kemi ndërtuar besim dhe besueshmëri për programet tona. Për më tepër, zbatimi i suksesshëm ka çuar në pjesëmarrësit e rregullt që shprehin hapur kënaqësinë e tyre (“Nuk e dija se kisha aq shumë energji krijuese”). Gjithashtu, krijimi i lidhjeve dhe ndërtimi i zonave të sigurta kontribuon për pjesëmarrësit tanë që të kenë forcën për të kapërcyer frikën e tyre dhe për të shtyrë kufijtë e zonës së tyre të rehatisë. (“Fillimisht mendova se nuk do të ekspozohem publikisht, por më keni bërë të fortë dhe të sigurt në vetvete dhe në punën time”.) Po ashtu, kushdo që është duke pilotuar shërbime nuk mund të presë ndryshime të mëdha në fillim. Vërejtja e ndryshimeve të vogla në një nivel personal, nivel të një organizate dhe të një komuniteti, si dhe duke folur për ndryshimet me pjesëmarrësit e bën procesin të gjallë dhe ndërgjegjësimin më të fortë për ndryshimet. Shkurtimisht, ekipi i projektit është në rritje me pjesëmarrësit dhe kemi ndarë përvojat tona, kemi konsultuar vazhdimisht pjesëmarrësit, por gjithashtu u japim atyre informata kthyesë lidhur me ndryshimet e vërejtura.

## POVJERENJE (BESIMI)

### Titulli dhe informacioni mbi projektin

- *Titulli i projektit: "Mirëdita, si jeni?"*
- *Komuniteti/komuna e zbatimit të projektit: Tivar*
- *Periudha kohore: Dhjetor 2017-Tetor 2018*
- *Konteksti: Besohet se moshë është sinonim me sëmundjen. Por kjo nuk është e vërtetë dhe duhet të diskreditohet. Objektivi kryesor i këtij projekti është ngritja e vetëdijes së komunitetit për problemet e të moshuarve, të cilët shpesh janë të vetmuar, ndonjëherë të braktisur nga të dashurit e tyre.*
- *Buxheti total i projektit: 4,960 Euro*

### Grupi i synuar

Të moshuarit - në zonën e Tivarit, zonat urbane dhe periferike  
Të rinjtë: fëmijët dhe të rinjtë e shkollave fillore dhe të mesme.

### Problemi që projekti e adreson

Diskreditimi i stereotipit se plakja është e barabartë me sëmundje, duke shtuar kohë cilësore në moshën e vjetër.

### Objektivat e projektit

Objektivi kryesor i këtij projekti është ngritja e vetëdijes së komunitetit për problemet e të moshuarve, të cilët shpesh janë të vetmuar, ndonjëherë të braktisur nga të dashurit e tyre.

### Aktivitetet kryesore

- Konkursi për fëmijët dhe të rinjtë "Mirëdita, si jeni?": shikohet qëndrimi i të rinjve ndaj të moshuarve.
- Programi i vizitave të të moshuarve për të treguar se këta njerëz janë ende vitalë, punues dhe produktiv dhe se shumëçka mund të mësohet prej tyre.
- Programi i kujdesit: konsultim, punëtori në fshatra dhe në zonat periferike, kontrolle të shtypjes së gjakut dhe të sheqerit në gjak.
- Organizimi i shoqërimit, udhëtime të shkurtra dhe aktivitete që realizohen në bashkëpunim me OJQ të tjera.



Ne i zgjodhëm këto aktivitete, sepse ato janë pjesë e punës së vazhdueshme në këtë temë. Nuk është hera e parë që ne kemi zbatuar një projekt dhe aktivitete të ngjashme, dhe për momentin ato janë dëshmuar të synuara mirë. Aktivitetet e kryera nga të rinjtë dhe të organizuara për dhe me të moshuarit janë gjithmonë interesante dhe të dobishme për të dy grupmoshat.

### **Rezultatet dhe mësimet e nxjerra**

Qëllimi ynë për të sfiduar stereotipat që kanë të bëjnë me plakjen është dëshmuar i saktë. Në veprat e tyre, fëmijët nuk i përshkruan të moshuarit si të sëmurë, por si aktivë në komunitetin e tyre dhe si ata që kanë nevojë për fëmijë mund të shoqërohen me ta dhe të mësojnë prej tyre. Konkursi për fëmijët dhe të rinjtë “Mirëdita, si jeni?” ishte një aktivitet veçanërisht i suksesshëm.

Konsultat psikologjike dhe punëtoritë mund të kishin funksionuar më mirë. Përkundër nismës sonë, mjekëve dhe ekspertëve të zgjedhur nga institucionet mjekësore në Tivar, përkundër promovimit të medias dhe fletushkave që kemi përdorur për të promovuar punëtoritë, nuk kemi qenë në gjendje të tërheqim numrin e pritshëm të njerëzve për konsultime psikologjike dhe punëtori. Kur tema ishte kanceri, njerëzit ishin gjithashtu skeptikë.

### **Rekomandimet**

Brenda zbatimit të projekteve të ngjashme, duhet të planifikohet një numër më i vogël i aktiviteteve. Keni pritshmëri realiste  
Përqendrohuni në një numër më të vogël aktiviteteve  
Kenë durim për të moshuarit dhe organizatat ku ata mblidhen.





## Referencat

- Agencija za statistiku Bosnia and Herzegovina (2015). Anketa o potrošnji domaćinstva. (Agjencia e Statistikave, Bosnjë dhe Hercegovinë (2015). Anketa për Shpenzimet e Ekonomive Familjare.)
- Atkinson, T., Cantillon, B., Marlier, E., & Nolan, B. (2002). Oxford University Press, Oxford Atkinson, T., Cantillon, B., Marlier, E., & Nolan, B. (2002). Social Indicators. The EU and Social Inclusion. Oxford University Press, Oxford. (Treguesit Socialë. BE dhe Përfshirja Sociale.)
- Babovic, M., Velickovic, K., Stefanovic, S., Todorovic, N., Vracevic M. (2018), *Social Inclusion of Older People in Serbia*, SeConS Development Initiative Group (Përfshirja Sociale e të Moshuarve në Serbi. Grupi për Nisma Zhvillimore SeConS)
- ERSTE Stiftung Bornarova, S., Gerovska-Mitev, M. (2009). *Social Exclusion, Ethnicity and Older People in Macedonia*. Faculty of Philosophy. ERSTE Stiftung (Përfshirja Sociale, Etnia dhe të Moshuarit në Maqedoni. Fakulteti i Filozofisë.)
- Gender Centre of Federation of Bosnia and Herzegovina (2014). <https://arsbih.gov.ba/> (Qendra Gjinore e Federatës së Bosnjë dhe Hercegovinës.)
- HelpAge International, GAWI, 2015. Global AgeWatch Index. London: HelpAge International, GAWI (Indeksi Global AgeWatch. Londër.)
- Hirose, K., Czepulis-Rutkowska Z., (2016). *Challenges in Long-term Care of the Elderly in Central and Eastern Europe*, International Labour Organization. (Sfidat në kujdesin afatgjatë të të moshuarve në Evropën Qendrore dhe Lindore, Organizata Ndërkombëtare e Punës.)
- Household Budget Surveys in Bosnia and Herzegovina in 2015 <http://catalog.ihsn.org/index.php/catalog/7344> (Anketat e Buxhetit të Ekonomive Familjare në Bosnjë dhe Hercegovinë në vitin 2015.)
- InkluzivaM, (2017). TASIOP research <http://inkluzivam.org/wp-content/uploads/2007/12/Izvestaj-MK.pdf> (Hulumtimi i TASIOP.)
- INSTAT (2017). Men and women in Albania (Burrrat dhe gratë në Shqipëri.)
- 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) (Situata e plakjes së popullatës në Shqipëri.)
- Institute for Public Health of Serbia “Dr Milan Jovanović Batut” (2013). *Research on health of the population*. (Instituti i Shëndetit Publik i Serbisë “Dr. Milan Jovanović Batut” (2013). Hulumtimi për shëndetin e popullatës.)
- IMIAS Study 2016 <http://www.imias.ufrn.br/> (Studimi IMIAS 2016.)
- 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> (Sekreti i ruajtur mirë i familjes.)
- Jokanović, I., Šofranac, J., Kovačević M. (2018) *Istraživanje o položaju starijih osoba u Crnoj Gori i njihovo zadovoljstvo postojećim uslugama podrške*, E3 Consulting (Hulumtimi i pozitës së të moshuarve në Mal të Zi dhe kënaqësia e tyre me shërbimet ekzistuese të mbështetjes.)
- Kepeš, N. (2019). *Socijalna inkluzija starijih osoba u BiH* (Përfshirja sociale e të moshuarve në BeH.)
- Kieran, W., Thomas, S., & Norah, K., (2016). Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework (Përfshirja sociale e të moshuarve: rishikim i qëllimit dhe kuadrit konceptual.)
- Law on Health Insurance (2015), <http://www.rfzo.rs/download/dobrovoljno/Zakon%20o%20zdravstvenom%20osiguranju-precetekst-24022015.pdf> (Ligji për Sigurimin Shëndetësor.)
- Living Standards Measurement Study (2012). <http://microdata.worldbank.org/index.php/catalog/1970> (Studimi i Matjes së Standardeve të Jetesës.)
- MONSTAT (2017). *Population estimates and basic demographic indicators*. (Vlerësimet e popullatës dhe treguesit bazë demografikë.)
- MOSHA Network (2017) <http://mosha-network.org/download/753/> (Rrjeti MOSHA)
- National Census in Montenegro, (2011). <https://www.monstat.org/cg/page.php?id=387&pageid=322> (Regjistrimi Kombëtar në Mal të Zi.)
- National Census (2013). <http://fzs.ba/index.php/popis-stanovnistva/popis-stanovnistva-2013/konacni-rezultati-popisa-2013/> (Regjistrimi Kombëtar.)
- National Strategy for e-Inclusion 2011-2014 [https://joinup.ec.europa.eu/sites/default/files/inline-files/eGovernment%20in%20FYROM%20-%20February%202016%20-%202010\\_00\\_v2\\_00.pdf](https://joinup.ec.europa.eu/sites/default/files/inline-files/eGovernment%20in%20FYROM%20-%20February%202016%20-%202010_00_v2_00.pdf) (Strategjia Kombëtare për E-Përfshirjen 2011-2014)

- Population and Housing Census, (2011). <http://www.instat.gov.al/en/themes/censuses/census-of-population-and-housing/> (Regjistrimi i Popullsisë dhe Banesave.)
- Statistical Office of the Republic of Serbia, (2011). National Census. (Zyra Statistikore e Republikës së Serbisë, (2011). Regjistrimi Kombëtar.)
- Statistical Office of the Republic of Serbia, (2017). Men and Women in Serbia. (Zyra Statistikore e Republikës së Serbisë, (2017). Burrat dhe Gratë në Serbi.)
- Statistical Office of the Republic of Serbia (2018). Statistical Yearbook <http://publikacije.stat.gov.rs/G2018/Pdf/G20182051.pdf> (Zyra Statistikore e Republikës së Serbisë (2018). Vjetari Statistikor.)
- Statistical Yearbook of the Republic of Macedonia available on: <http://www.stat.gov.mk/Publikacii/SG2018/03-Naselenie-Population.pdf> (Vjetari Statistikor i Republikës së Maqedonisë në dispozicion në)
- State Statistical Office of Republic of North Macedonia available on: <http://www.stat.gov.mk/SvetskiDenNaZdravjeto.aspx> (Zyra Shtetërore e Statistikave e Republikës së Maqedonisë Veriore mund të gjendet në)
- State Statistical Office of Republic of North Macedonia (2016). <http://www.stat.gov.mk/Publikacii/2.4.16.10.pdf> (Zyra Shtetërore e Statistikave e Republikës së Maqedonisë Veriore.)
- 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)
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). World Population Ageing 2017 - Highlights (ST/ESA/SER.A/397) (Kombet e Bashkuara, Departamenti i Çështjeve Ekonomike dhe Sociale, Divizioni i Popullatës (2017). Plakja e Popullatës Botërore 2017 - Pikat kryesore (ST/ESA/SER.A/397))
- Annual report from Centers for social work in the Federation BOSNIA AND HERZEGOVINA and Republic of Srpska (2017). (Raporti Vjetor nga Qendrat për Punë Sociale në Federatën e Bosnjës dhe Hercegovinës dhe Republikës Serbe.) [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)

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

159.922.63(497)  
316.66-053.88(497)  
346.32-053.9(497)

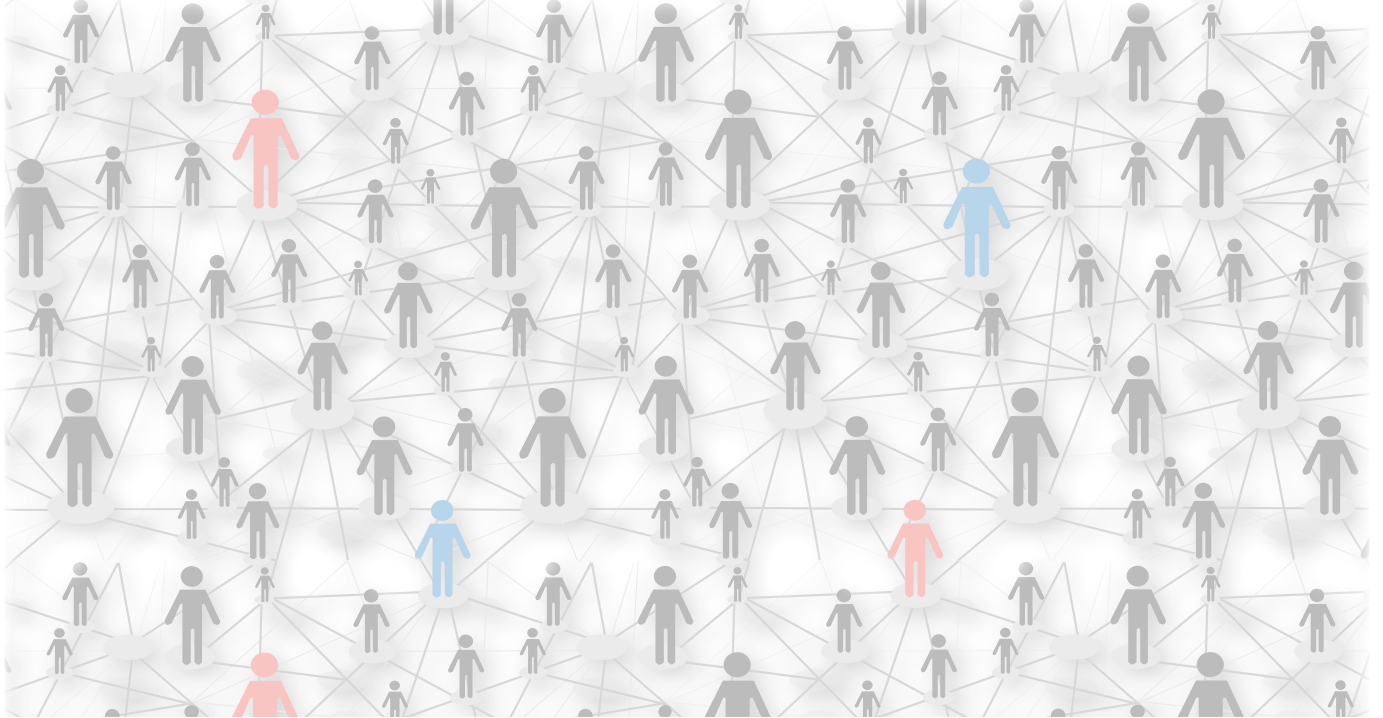
INICIATIVA e veprimit për përfshirjen sociale të personave të moshuar : sukseset dhe mësimet e nxjerra / [redaktorë Nataša Todorović, Milutin Vračević]. - Beograd : Kryqi i Kuq i Serbisë, 2019 (Beograd : ATC). - 168 str. : ilustr. ; 28 cm

Nasl. izvornika: Inicijativa za socijalno uključivanje starijih osoba : uspesi i naučene lekcije. - Inicijativa e veprimit për përfshirjen sociale të personave të moshuar - është një projekt trevjeçar i mbështetur nga Bashkimi Evropian, Agjencia Austriake për Zhvillim dhe Kryqi i Kuq Austriak, zbatuar në pesë vende të Ballkanit Perëndimor: Serbi, Shqipëri, Bosnjë dhe Hercegovinë, Republika e Maqedonisë së Veriut dhe Mal të Zi, koordinuar nga Kryqi i Kuq i Serbisë. --> Kolofon. - Tiraž 300. - Bibliografija: str. 167-168.

ISBN 978-86-80205-73-1

a) Старене -- Социолошки аспект -- Балканске државе б) Старе особе -- Друштвени положај -- Балканске државе

COBISS.SR-ID 276781068



Ky projekt eshte  
financuar nga  
Bashkimi Evropian



WITH FUNDING FROM  
AUSTRIAN  
DEVELOPMENT  
COOPERATION

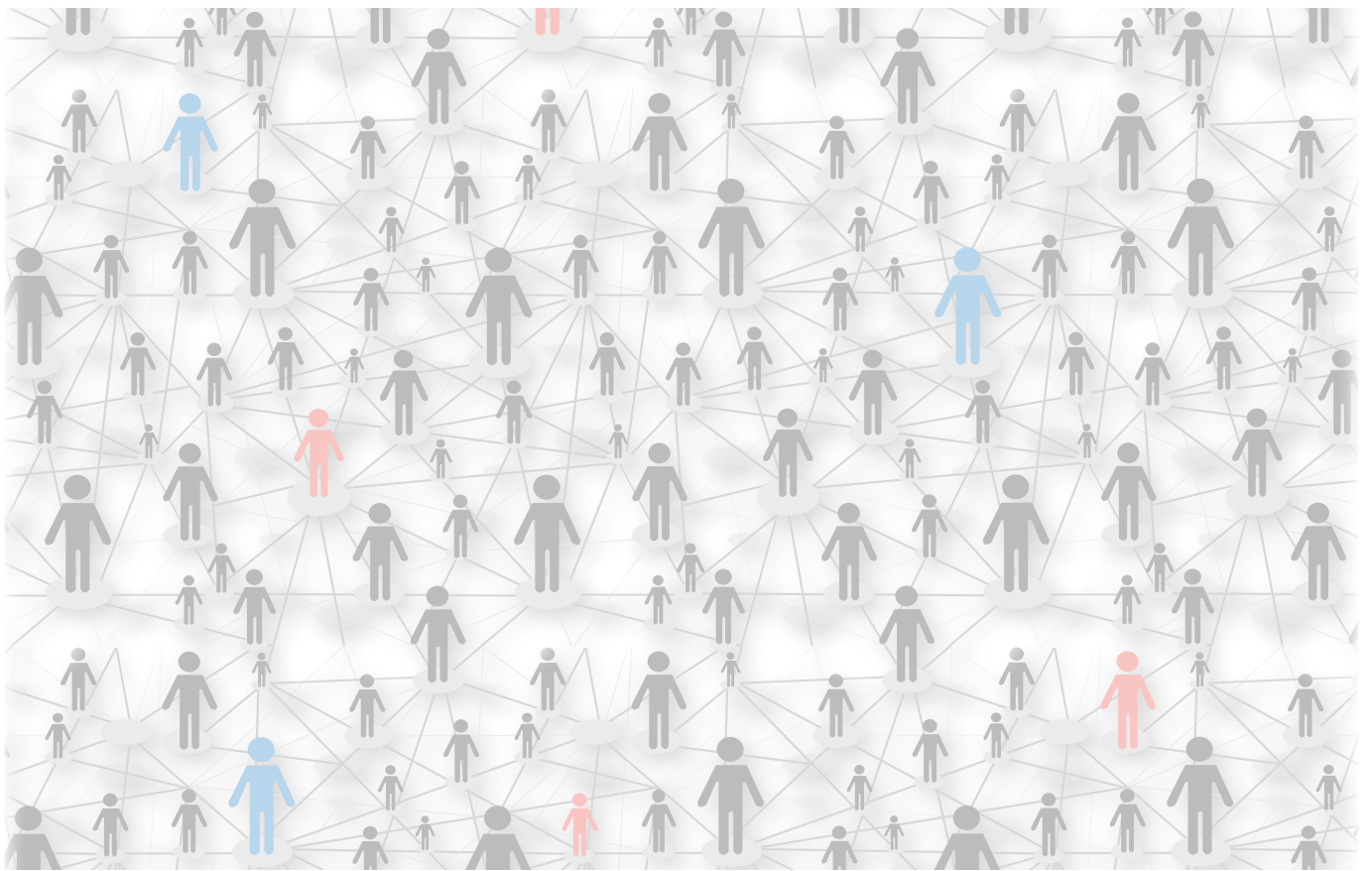


AUSTRIAN RED CROSS



Црвени крст Србије  
Red Cross of Serbia

1876



Црвен крст на РМ  
Круќи i куќ i РМ



CRVENI KRST CRNE GORE  
RED CROSS OF MONTENEGRO

