



**Преземање на акција за социјална  
инклузија на старите лица**  
Успеси и научени лекции

**Уредено од: Наташа Тодоровиќ, Милутин Врачевиќ**

---

**Преземање на акција за социјална инклузија на старите лица  
успеси и научени лекции**

---

Издавач:

**Црвен крст на Република Македонија**

За издавачот: **д-р Саит Саити - Генерален секретар на Црвен крст на Република Македонија**

Уредено од:

**Наташа Тодоровиќ**

**Милутин Врачевиќ**

Превод:

**Prevodilačko preduzeće LEXICA DOO**

Дизајн на корица:

**Никола Богдановиќ – PR “Umetnička vajarska radionica”**

Печати: Европа 92

Тираж: 500

Година: 2019

ISBN 978-608-4611-08-0

**Преземање акција за социјална инклузија на стари лица** – е тригодишен проект поддржан од Европската Унија, Австриската развојна агенција и Австрискиот црвен крст, спроведуван во пет земји од Западен Балкан: Србија, Албанија, Босна и Херцеговина, Република Северна Македонија и Црна Гора, со координација на Црвениот крст на Србија. Целта на проектот е градење на капацитет на организациите на граѓанското општество кои работат на различни аспекти од демографското стареење (истражување, јавно застапување, промотивни кампањи, услуги засновани на заедницата ...), како и мотивирање на старите лица да земат учество во процесите на донесување одлуки и креирање на политики во врска со социјалната инклузија на старите жени и мажи на регионално и локално ниво во земјите од Западен Балкан.

Изработката на оваа публикација е финансирана од Европската унија и Австриската агенција за развој. Ставовите изразени во публикацијата се оние на авторите и не ги претставува официјалните ставови на Европската унија или на Австриската агенција за развој.



**Би сакале да им се заблагодариме на сите партнери на проектот кои придонесоа за негово спроведување:**

Албан Или, Гентијана Чирјако, Хамдија Кујунџиќ, Вахида Хузејровиќ, Љупка Петковска, Жаклина Поповиќ, Сашко Јованов, Мери Терзијева, Јелена Шофранац, Игор Јокановиќ и Урош Смиљаниќ.

**Исто така, би сакале да му се заблагодариме и на тимот на Австрискиот црвен крст за неговата техничка поддршка:**

Ангелика Шерцер, Корнелија Цвикер, Катарина Баничевиќ, Герлинде Астлајтнер, Шарлоте Штримпел, Анабел Крен-Грабнер, Михаела Пихлер, Едуард Трампуш.

**Нашата најголема благодарност е упатена кон сите стари жени и мажи од Западен Балкан кои учествуваа во проектот и ги вложија нивната мотивација, знаење и искуство за да му овозможат да успее.**



---

## СОДРЖИНА

Социјална инклузија	1
Индикатори за социјална инклузија на стари лица во земјите на Западен Балкан	1
Позадина и цели на проектот	9
Партнери на проектот	11
Мрежа на партнери или конкуренција	11
Достигнувања	13
Завршна конференција во Белград	17
Активности на глобално ниво	19
Истражување	23
Научени лекции од проектите за социјална инклузија засновани на заедницата	31
Примери на добра практика	
Србија	37
Албанија	65
Босна и Херцеговина	91
Република Северна Македонија	116
Црна Гора	141
Користена литература	167



## Социјална инклузија

Социјалната инклузија е важен елемент на квалитетот на живот и достоинственото стареење. Таа продира во различни сегменти од животот и вклучува различни димензии и слоеви. Една од нејзините главни карактеристики е што таа се менува.

Социјалната инклузија е мултидимензионален феномен кој се состои од важни аспекти на нечија инклузија во заедницата, па освен сиромаштијата и објективните аспекти таа вклучува и субјективни аспекти, односно нечија перцепција на социјалната инклузија или лишувањето од задоволување нечији потреби. Методологијата на следење на сиромаштијата и социјалната ексклузија во Европската Унија е дефинирана преку многу димензии: финансиска сиромаштија и материјална необезбеденост, одбивање при задоволување нечији потреби, инклузија во образованието, инклузија на пазарот на труд, пристап кон здравствени услуги, инклузија во заедницата, односи со други луѓе, смислата на значењето на животот и задоволувањето од различните аспекти на животот (Atkinson, Cantillon, Marlier & Nolan, 2002).

„Социјалната ексклузија“ се однесува на издвојување на поединец или група од општеството. Кога ваквата ексклузија се комбинира со нечија возраст тогаш таа вклучува посебни односи помеѓу ризик-факторите, процесите и исходите на повеќе различни нивоа. Различните форми и степени на ексклузија во текот на животот и нејзината сложеност, како и акумулираната нееднаквост на одредени групи го зголемуваат ризикот од ексклузија во постарата возраст и ги ограничуваат можностите за нејзино ублажување. Социјалната ексклузија во постарата возраст води кон нееднаква позиција кога станува збор за изборите и контролата на ресурси и односи, моќта и правата при пристап кон услуги и поддршка и создава бариери при пристапување кон материјални и финансиски ресурси, социо-културни аспекти на општеството и го прави граѓанското учество во него многу потешко. Ексклузијата во постарата возраст вклучува држави, општества, заедници и поединци (Kieran, Thomas & Norah, 2016).

## Индикатори за социјална инклузија на стари лица во земјите на Западен Балкан

Нивото на социјална инклузија на стари лица беше измерено со користење на следниве индикатори:

1. животен век при раѓање и на 65 години;
2. самопроценета здравствена состојба;
3. стапка на непокриеност со здравствено осигурување;
4. пристап до здравствена заштита;
5. лица со хронична болест која на долг рок ги ограничува во дневните активности;
6. функционална писменост на возрасни лица;
7. покриеност со универзитетско образование; електронска писменост;
8. инциденца на семејно насилство и самопроцена на социјална ексклузија.

Ние, исто така, го разгледавме и уделот на стари мажи и жени во населението со предвидувања за наредните декади, покриеноста од пензискиот систем, материјалната необезбеденост на старите лица, пристапот до здравствени услуги и пристапот до услуги за социјална заштита.

### 1. Животен век при раѓање и на 65 години

Во 2014-2016 во **Србија**, животниот век при раѓање за мажите бил 73,01, а за жените 77,98 (Завод за статистика на Република Србија, 2017). Што се однесува до животниот век на 65, во 2016 година

во Србија бил 13,9 за мажи и 16,8 за жени (Hirose, Czepulis-Rutkowska, 2016).

За **Албанија**, во 2016 животниот век при раѓање бил 77 за мажи и 80,1 за жени (ИНСТАТ, 2017), додека животниот век на 65 во 2014 бил 17,2 (ИНСТАТ, 2015).

За **Босна и Херцеговина**, животниот век при раѓање во 2017 бил 77,4 (75 за мажи и 79,7 за жени), додека животниот век на 65 бил 17,41 за жени и 15 за мажи (СЗО).

За **Република Северна Македонија**, во 2017 животниот век при раѓање бил 75,57 (77,52 за жени и 73,66 за мажи) (Статистички годишен извештај на Република Македонија, 2018), додека во 2011 животниот век на 65 бил 13,9 за мажи и 15,9 за жени (Државен завод за статистика на Република Северна Македонија).

Во **Црна Гора** во 2017 животниот век при раѓање бил 76,7-74,1 за мажи и 79,4 за жени (МОНСТАТ, 2017).

## 2. Самопроценета здравствена состојба

Во **Србија** 40,2% од луѓето над 65 години од Србија ја проценуваат нивната здравствена состојба како лоша или многу лоша (Институт за јавно здравје на Србија „Д-р Милан Јовановиќ Батут“, 2013).

Во **Босна и Херцеговина**, населението 65+ го дава највисокиот удел на лошо или многу лошо здравје (37 %) и најнискиот удел на добро или многу добро здравје (25 %) во споредба со другите групи на возрасти (Агенција за статистика на Босна и Херцеговина, 2015).

Во **Република Северна Македонија** истражувањето ТАСИОП (ИнклузиваМ, 2017) покажува дека 8,2 % од испитаниците ја сметаат нивната здравствена состојба како лоша, а 27,8 како многу лоша (стр. 21).

Во **Црна Гора** истражувањето ТАСИОП (Дигнитас, 2019) покажува дека од 300 испитаници од социјално ранливата категорија, 41,4 % од нив го опишуваат нивното здравје како релативно добро или добро, додека повеќето од нив (58,6 %) го опишуваат како лошо или релативно лошо. На примерок од 600 случајно избрани стари лица, целокупната здравствена состојба е проценета како лоша или релативно лоша само кај 21 %, додека поголемиот дел известуваат за релативно добро здравје (49,6 %) и добро здравје 29,4 %.

## 3. Стапка на непокриеност со здравствено осигурување

Во **Србија**, со наполнувањето 65 години лицето автоматски се здобива со здравствено осигурување, иако сè уште е неопходно за истото да биде издадено здравствена картичка, што може да создаде административни бариери за одредени стари лица (Закон за здравствено осигурување, 2015).

Во **Албанија**, сите пензионери (вклучително и социјалните пензии) се автоматски покриени со здравствено осигурување.

Што се однесува до **Босна и Херцеговина**, 3,16% од населението 65+ е надвор од системот за здравствена заштита (3,62 % за Република Српска и 2,71 % за Федерација Босна и Херцеговина) и не е во можност да ги исполнува здравствените и социјалните потреби. Понатаму, до правото на итна медицинска интервенција сè уште немаат пристап 15 % од повратниците во нивните места на враќање. Причините за тоа може да лежат во поголемиот удел на население ангажиран во земјоделството, вообичаено невклучен во системот за јавна здравствена заштита преку плаќање на задолжителни придонеси (Завод за здравствено осигурување и реосигурување на Федерација Босна и Херцеговина).

За **Република Северна Македонија** истражувачките податоци на ТАСИОП (ИнклузиваМ, 2017) покажуваат дека 1,5 % од населението над 65 години кои се покриени со истражувањето не се покриени со здравствена заштита. Освен тоа, согласно со податоците на Фондот за здравствено осигурување на Република Северна Македонија, во декември 2017, 3 302 лица над 65 години од вкупно 279 106 лица немале здравствено осигурување – приближно 0,16 проценти од целокупното население.

За **Црна Гора** истражувачките податоци на ТАСИОП (Дигнитас, 2019) покажуваат дека на примерок од 900 стари лица, 98,8 % имаат здравствено осигурување, а 1,2 % немаат.

#### **4. Пристап до здравствена нега (посети на лекари и забележани)**

Согласно Евростат, во 2015 година 13 % од старите мажи и 18 % од старите жени во **Србија** имале незадоволена потреба за здравствена заштита во последните 12 месеци (тие имале потреба од преглед или третман, но не ги добиле). Најчесто наведувана причина за ова е недостигот на финансии.

За **Албанија**, согласно со истражувањето ТАСИОП (МОСХА, 2017), приближно 16 % од старите лица не биле во можност да пристапат до здравствена нега/услуги кога им биле потребни. Овој процент бил повисок за жените отколку за мажите (17 % наспрема 14 %) и во руралните средини споредено со урбаните (25 % наспрема 14 %). Главните фактори за спречување биле тешкотиите при пружање на медицински третман (17,6 %), големата оддалеченост до здравствените установи (12,3 %) и неможноста за користење на здравствени услуги поради сериозна болест/болки (11,4 %). 24,7 % од учесниците известиле дека не можеле да ги добијат препишаните лекарства, главно бидејќи не можеле да си ги приуштат. Нивото на неможност за плаќање за лекарства било повисоко во руралните средини и неформалните средини (околу 28 % и 31 %, соодветно). Со примена на индексот СЗО-5, целокупната преваленца на кои било проблеми со менталното здравје кај примерокот била скоро 70 %.

Во **Босна и Херцеговина**, истражувањето ТАСИОП (За достоинствено стареење, 2019) покажало дека една од причините за зголемување на смртноста и стапката на смртност е поврзана со недостапните соодветни здравствени услуги и недостигот на финансиски средства. Повеќе од 50 % од старите лица кои учествувале во истражувањето (МОСХА, 2017) навеле дека тие се откажале од посетите на лекар, забележар, дијагностички третмани или терапија најмалку 10 пати во текот на претходната година поради недостиг на финансиски средства.

Согласно истражувањето ТАСИОП во **Република Северна Македонија** (ИнклузиваМ, 2017), 9 % од испитаниците навеле дека тие не ја исполниле потребата за социјални и здравствени услуги поради недостиг на финансиски ресурси за партиципација и лекување.

Во **Црна Гора** истражувањето ТАСИОП (Дигнитас, 2019) покажало дека 1,2 % од испитаниците немаат здравствено осигурување, а најголема група од нив (45,5 %) се оние кои не платиле придонеси на Фондот за здравство/не се квалификувале за пензија.

#### **5. Лица со хронична болест која на долг рок ги ограничува во дневните активности**

37,6% од населението 65+ во **Србија** известува за сериозни тешкотии при активностите во секојдневниот живот (подготовка на храна, полесни и потешки задачи во домаќинството, купување на намирници итн.), а 11 % од нив известуваат за тешкотии во активностите за лична нега (преоблекување, користење тоалет, бањање, туширање итн.) (Институт за јавно здравје на Србија „Д-р Милан Јовановиќ Батут“, 2013).

Во **Албанија** 25 % од жените и 20 % од мажите на возраст над 65 години известуваат за болест или попреченост кои ги спречуваат во секојдневните активности. Процентот е висок до 38 % кај

мажите и 44 % кај жените над 80 години (Попис на население и домаќинства, 2011).

Во **Босна и Херцеговина** уделот на лица на возраст над 65 години кои имаат официјална дијагноза која ги ограничува во вршење на секојдневните активности е 27,1 % (Агенција за статистика на Босна и Херцеговина, 2015).

Во **Република Северна Македонија**, согласно со истражувањето ТАСИОП (ИнклузиваМ, 2017), 59 % од испитаниците навеле дека имаат хронична болест, 64,6 % жени и 52,6 % мажи (стр. 22).

Во **Црна Гора** 11 % од вкупното население има тешкотии при вршење на секојдневните активности поради хронична болест, попреченост или старост. Овој процент се зголемува со возраста до 40 % од населението во старосната група од 65-84 години и до 61 % од населението над 85 години (Попис на население на Црна Гора, 2011).

## **6. Функционална писменост на возрасни лица**

Согласно со пописот на население во **Србија** од 2011 година, 7,19 % од населението 65+ е функционално неписмено (Завод за статистика на Република Србија, 2011).

Во **Албанија** 8 % од лицата на 65 години никогаш не посетувале училиште (Попис на население и домаќинства, 2011).

Во **Босна и Херцеговина** 11,10 % од населението 65+ не е способно да прочита ниту половина страница од текст на тема од секојдневниот живот. Доколку се набљудува на ниво на ентитети и округот Брчко, може да се увиди дека жените, генерално, се 5-6 пати понеписмени од мажите (Попис на население, 2013).

Во **Република Северна Македонија** Законот за образование на возрасните нуди образование во третата доба. Ова се однесува на можностите за создавање форми на образование на стари лица, согласно со нивните потреби и интелектуални капацитети. Постои растечки број на стари лица кои, по пензионирањето, сè уште се чувствуваат способни за вршење на професионални активности и имаат потреба да останат активни. За ова население неопходно е да се организира професионална едукација на различни теми (градинарство, цвеќарство, пчеларство, плетење, шиене, итн.) Со правењето на ова, тие се чувствуваат активни и исполнети, занимавајќи се со активности за кои за време на нивниот работен век можеби имале желба, но немале време. Вклученоста на старите лица во доживотното учење, како и да е, е многу незначителна.

Во **Црна Гора** во групата 65+, 9 % не ги завршиле првите четири одделенија од основното образование, 30 % не завршиле основно образование. Во групата 65+ 6 % се неписмени (Попис на население во Црна Гора, 2011).

## **7. Покриеност со универзитетско образование**

Во **Србија**, согласно со пописот на населението од 2011, 12,6 % од населението 65+ завршило висока школа или универзитетско образование (Завод за статистика на Република Србија, 2011).

Во **Албанија**, 11,8% од мажите и 4% од жените над 65 години завршиле терцијарно (универзитетско) образование (ИНСТАТ, 2017).

Во **Босна и Херцеговина** приближно 19 % од лицата над 65 години завршиле висока школа или универзитетско образование (Попис на население, 2013).

Во **Црна Гора** приближно 13 % од лицата над 65 години завршиле висока школа или универзитетско образование, постдипломски магистерски студии или докторски студии, како и основни академски

студии, основни применети студии, постдипломски специјалистички студии и постдипломски магистерски студии (Попис на население во Црна Гора, 2011).

## 8. Електронска писменост

Во **Србија** и согласно со пописот на населението од 2011, 5,6 % од населението 65+ има делумно или целосно познавање на работата со компјутер (Завод за статистика на Република Србија, 2011). Согласно со истражувањето ТАСИОП (ХуманаС, 2018), во 2018 17 % од населението 65+ користело компјутер во претходните 12 месеци и во текот на истиот период 18 % од населението 65+ користело интернет. Само 3 % од населението 65+ пристапувале на интернет на нивните мобилни телефони (од истиот извор).

Во **Албанија** 15 % од лицата над 65 години можат да користат компјутер, а 9 % можат да користат интернет (ИНСТАТ, 2015).

Во **Босна и Херцеговина** целокупниот број на лица над 65 години способни за независно користење на една компјутерска програма е 1,5 % (1,22 % во Федерација Босна и Херцеговина и 1,9 % во Република Српска) (Попис на население, 2013).

Во **Република Северна Македонија** индексот на дигитална писменост е 0,7 во старосната група од 55-64 и 0,38 во старосната група од 65-74 (Национална стратегија за е-инклузија 2011-2014).

Во **Црна Гора** групата 65+ (79 337) вклучува 1454 лица кои се компјутерски писмени додека дополнителни 2 320 имаат делумно познавање на работата со компјутери, правејќи соодветно 1,8 % и 2,9 % (Попис на население, 2011).

## 9. Инциденца на семејно насилство

Во **Србија**, согласно со истражувањето направено во 2015 година, 19,8 % од старите лица пријавиле дека биле цел на некоја форма на злоупотреба во нивната стара доба. Според извештајот на Републичкиот институт за социјална заштита од 2017 година, 13 % од сите пријавени случаи за семејно насилство се извршени врз стари лица (Janković, Todorović и Vračević, 2015).

Во **Босна и Херцеговина** во 2014 година, 1 459 случаи на насилство биле пријавени во Министерството за внатрешни работи, каде деталната анализа покажала дека кај 1 % од случаите извршители биле внуците, додека во 13 % од случаите извршители биле синовите. Понатаму, жртви на насилство се мајки во 6 % од случаите, баби во 1 % од случаите и татковци во 7 % од случаите (Родов центар на Федерација Босна и Херцеговина, 2015).

Во **Република Северна Македонија**, согласно со Институтот за општествени и хуманистички науки, Скопје и неговата електронска база на податоци ЛИРИКУС, во периодот од 1 јануари 2018 до 31 јануари 2018, 43 лица на возраст од 65 години и повеќе биле регистрирани како жртви на семејно насилство, од кои 18 биле мажи, а 25 жени. Тие известиле за различни типови на насилство (емоционална, физичка и финансиска злоупотреба).

## 10. Самопроцена на социјална ексклузија

Согласно со истражувачката студија за социјална инклузија на стари лица на ТАСИОП, во **Србија** најголемото чувство на осаменост може да се идентификува помеѓу стари лица кои живеат во едночлени домаќинства, во руралните области или помеѓу стари лица кои не се активни во никакви здруженија и организации. Перцепцијата на дискриминација е често поврзувана со третирањето во институциите, вклучително при добивање на услуги за здравствена заштита. Исто така, често е споменувано дека старите лица се чувствуваат како другите да ги перципираат како

да се на крајот од нивниот живот и оттука како безначајни, невредни за внимание и грижа. Една од најрашираните предрасуди е дека старите лица се пасивни и не придонесуваат со ништо кон општеството (ХуманаС, 2018).

Во **Албанија** 8% од старите лица пријавиле дека немаат никаков контакт со членовите на нивните семејства и/или пријателите (МОСХА, 2017). Дополнително, 24,6 % од старите лица на возраст од 65-75 години покажувале знаци на депресија две години пред истражувањето (16,1 % жени, 32,4 % мажи) (Студија ИМИАС, 2016).

Што се однесува до **Босна и Херцеговина**, лицата над 65 години претставуваат 64 % од целокупното население кое живее во едночлени домаќинства. 76 % од нив се жени. Преку интервјуа со фокусната група во текот на истражувањето ТАСИОП (За достоинствено стареење, 2019) утврдено е дека секое второ лице од оваа група на население се чувствува беспомошно и се плаши од зима. Како резултат на лошите временски услови, старите лица, особено во руралните области се често завеани во нивните домови, па така не се во можност да одат до продавница, на лекар, или дури и да си набават огревно дрво.

Земајќи предвид дека секое второ лице кое учествува во истражувањето во Босна и Херцеговина е социјално неактивно, дека секое петто лице е без поддршка на семејството и пријателите, дека кое било старо лице кое е над 80 години не е во можност да функционира независно, може да се процени дека кај повеќе од 30 % од старите лица постои ризик од социјална ексклузија. Согласно испитаниците од фокусната група, 90 % од старите лица веруваат дека општеството ги дискриминира, не покажува почит и не го признава нивниот придонес и заслуги за општеството. Дискриминацијата на старите лица е воочена и засновано на реално искуство: долгите листи на чекање при закажување лекарски прегледи; лошата исхрана и третман во болниците; нељубезноста на медицинскиот персонал; одбивање на давање здравствени услуги на поединци кои живеат во друг ентитет или кантон; одбивање на давање здравствени информации; чекање на термини за специјалистички прегледи, хируршки интервенции, итн. Секое петто лице наведува дека тие се неправедно спречени при практикување на нивните права на здравствена заштита. Старите лица тврдат дека тие често треба да чекаат неколку месеци само за да добијат термин за консултации со специјалист или дијагностички преглед и хируршка постапка и, згора на тоа, за таквите услуги треба да патуваат неколку километри. Најнакрај, повеќе од 80 % од лицата над 65 години изјавуваат дека имаат многу мало влијание врз важните одлуки од животот на заедницата (Дискусија за фокусната група, 2018).

Во однос на **Црна Гора**, истражувањето ТАСИОП (Дигнитас, 2019) бараше од испитаниците да го истакнат нивниот најголем проблем и тие наведоа: осамено (19,4 %) и сиромаштија (16,8 %) како најчести одговори, како и недостигот на услуги за поддршка и помош (16,2 %). Социјално ранливите испитаници пријавија највисок процент на сиромаштија (33,8 %), осаменост (27,4 %) и недостиг на нега (11,5 %). Овие податоци, исто така, покажуваат разлики во однос на проблемите со кои се соочуваат социјално ранливите стари лица во споредба со оние кои живеат во подобри услови. Оттука, испитаниците од случајниот примерок на испитаници во најголем процент (21,3 %) го избираат недостигот на услуги и услуги за поддршка, а во помал процент ја наведуваат осаменоста како нивен проблем (15,3 %). Тие најчесто се одлучуваат за „другата“ опција, каде даваат различни одговори, од болести, финансиски проблеми, осаменост, до одговорот дека немале проблеми.

#### *Удел на старите мажи и жени во населението со предвидувања за наредните декади*

Согласно со Заводот за статистика на **Србија** во 2017 уделот на лицата над 65 години во српското население бил 19,6 % со процена дека ќе се зголеми до 23,6 % до 2030 (Статистички годишник, 2018).

Во **Албанија**, согласно ИНСТАТ, во 2016 мажи над 65 години биле 7 % од целокупното машко население, со процени дека овој удел ќе расте до 20 % во 2031. Жените над 65 години биле 14 % од целокупното женско население во 2016, а се очекува уделот да се зголеми до 23 % до 2031 (ИНСТАТ, 2017).

Согласно со пописот од 2013, во **Босна и Херцеговина** 12,9 % од населението отпаѓа на групата 65+, од кои 10,9 % се стари мажи, а 14,8 % стари жени (Попис на население, 2013). Од друга страна, Одделот за економски и социјални работи на ОН (ОН ОЕСП) проценува дека во 2060 година лицата на 65 годишна возраст и постари ќе претставуваат повеќе од 30 % од целокупното население во Босна и Херцеговина, споредено со 15 % во 2010 (УНЕЦЕ, 2017).

Во **Република Северна Македонија**, согласно со процената на Статистичкиот преглед од 2016 година, уделот на стари лица во целокупното население е 12,82 % (Државен завод за статистика на Република Северна Македонија, 2016).

Согласно со пописот од 2011 година, 12,8 % од населението во **Црна Гора** е на возраст од 65 години или повеќе (42,4 % се мажи, а 57,6 % се жени). Според резултатите на варијаблата за предвидување на низок процент на плодност, бројот на лица постари од 65 години двојно ќе се зголеми до 2061 година (од 79 илјади во 2011 на 176 илјади во 2061), што во просек би претставувало годишен раст од скоро 2 илјади лица. Па, на крајот од периодот на предвидување, повеќе од секој четврти жител на Црна Гора (28,5 %) би бил над 65 години (МОНСТАТ).

#### *Покриеност со пензискиот систем*

Согласно податоците од Пописот на населението во **Србија** од 2011, покриеноста на старите лица со пензии е 84 %. Оттука, 16 % од населението над старосната граница (65 за мажи, 60 за жени) нема пензиски приход, каде повеќе од 85 % од оваа група на население се жени.

Во **Албанија** помалку од 5 % од населението над 65 години нема државна пензија. Од 2015 членовите на оваа група на население се покриени со социјални пензии кога ќе навршат 70 години.

Во **Босна и Херцеговина** на 27 % од старите лица (65+) (11,40 % во Република Српска и 15,60 % во Федерација Босна и Херцеговина) не им се доделени пензии, што укажува на неповолен статус на оваа група на население во општеството, притоа правејќи ги економски зависни (Попис на население, 2013).

Во **Северна Македонија** истражувањето за социјална ексклузија од 2009 кое имало за цел репрезентативен примерок од 1 339 стари лица, покажало дека 31,9 % од населението над 64 години не се корисници на пензии. Поголемиот дел од нив се жени или припаѓаат на етнички малцинства, со најниско ниво на образование (Bornačova, Gerovska-Mitev, 2009:15). Според експертите на ЕЗ, повеќе од 70 000 (или 31,1 %) лица над 65 години не се покриени со пензии (Европска комисија, 2007:122).

Во **Црна Гора**, согласно податоците од Пензискиот фонд за декември 2016 имало 50 005 корисници на старосна и инвалидска пензија, што е приближно 63 % од вкупното 65+ население.

#### *Материјална необезбеденост на стари лица*

Согласно Вториот национален извештај за социјална инклузија и намалување на сиромаштијата во **Република Србија** од 2014 година, 26,9 % од населението 65+ било изложено на сериозна материјална необезбеденост (22,9 % за стари мажи и 26,9 % за стари жени), што е усогласено со целокупниот процент на населението кое живее во сериозна материјална необезбеденост, но процентот се зголемува со возраста.

Во **Албанија**, според субјективната перцепција на сиромаштијата, согласно со истражувањето ТАСИОП 2017-2018, 37 % од старите лица пријавиле дека живеат во сиромаштија. Преваленцата на самопроценета сиромаштија се зголемувала со возраста (МОСХА, 2017). Објективна сиромаштија: 10 % од лицата над 65 години во Албанија се сиромашни и не можат да ги исполнат основните стандарди на живеењето (Студија за мерење на животните стандарди 2012). Согласно со Пописот на населението од 2011, 20 % од населението над 65 години поседувало автомобил, 93 % фрижидер, 92 % телевизиски сет, 83 % мобилен телефон и 83 % машина за перење алишта (Попис на население во Албанија, 2011).

Во **Босна и Херцеговина**, согласно со резултатите од истражувањето ТАСИОП (ИнклузиваМ, 2017), на основа месец за месец, старите лица издвојуваат повеќе од 60 % од нивните финансиски средства за издатоци кои не можат да ги избегнат. Останува просечно само 1,5 евра за храна дневно. Овој износ е многу понизок од параметарот утврден како граница на меѓународната линија на сиромаштија.

### *Пристап до здравствени услуги*

За **Србија** и согласно со Евростат, во 2017 самопроценетата неисполнета потреба за лекарски преглед кај населението 65+ изнесувала 3,2 %, со најчесто наведувана причина – недостиг на финансиски средства.

За **Албанија**, согласно со истражувањето ТАСИОП 2017-2018, приближно 16 % од старото население не било во можност за пристап до медицинска нега/услуги кога било потребно. Процентот бил поголем кај жените отколку кај мажите (17 % наспрема 14 %) и во руралните во споредба со урбаните области (25 % наспрема 14 %). Главните фактори за спреченост биле тешкотијата за допуштање на медицински третман (17,6 %), големата оддалеченост од медицинските установи (12,3 %) и неможноста за користење на здравствените услуги поради сериозна болест/болки (11,4 %). 24,7 % од учесниците изјавиле дека не можеле да ги добијат препишаните лекарства, главно бидејќи не можеле финансиски да си ги дозволат. Нивото на неможност за плаќање за лекарства било повисоко во руралните и неформалните области (приближно 28 % и 31 %, соодветно). Со примената на СЗО-5 индексот, целокупната преваленца на какви било проблеми со психичкото здравје кај примерокот била скоро 70 % (МОСХА, 2017).

За **Босна и Херцеговина** и согласно со Анкетите за домашниот буџет во Босна и Херцеговина во 2015, 2,6 % од населението (2,1 % во Република Српска) е надвор од системот за здравствена заштита и не е во можност да ги исполни здравствените и социјалните потреби. Понатаму, правото на итна медицинска интервенција сè уште не може да биде реализирано за 15 % од повратниците во нивните места на враќање (Анкети за домашниот буџет во Босна и Херцеговина во 2015).

За **Република Северна Македонија**, согласно со истражувањето ТАСИОП: 24,7 % од испитаниците навеле дека имаат тешкотии при пристап до здравствените услуги и како причини ги набројале тешкотиите при движењето и оддалеченоста до институциите (ИнклузиваМ, 2017: 40-41).

### *Пристап до услуги за социјална заштита*

Во **Србија**, на старите лица отпаѓа 15 % од сите корисници на услуги на социјална заштита (пониско од нивниот удел во целокупното население). Најчестата услуга користена од старите лица е домашната нега (69 %), по што следат старечките домови (Babović и други, 2018).

Во **Босна и Херцеговина**, во текот на 2017 година, центрите за социјална работа во Федерацијата регистрирале 47 344 корисници над 65 години, од кои само 8,44 % го стекнале правото на некаков вид на социјална помош. Во Република Српска се регистрирани 29 000 права за социјална помош, од кои 6,9 % се стари лица кои примаат некаков вид на социјална помош (Годишен извештај од центрите за социјална работа во Федерацијата БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА и Република Српска, 2017).

## Позадина и цели на проектот

Преземањето дејства за социјална инклузија на стари лица (ТАСИОП) е проект создаден да ја искористи моќта на граѓанскиот сектор во пет земји од Западен Балкан како одговор на демографското стареење. Стареењето на населението е забележлив феномен низ поголемиот дел од Европа: 24 % од европското население било на возраст над 60 години во 2017 со проценет удел на стари лица до 2050 кој ќе се искачи до 35 % (УНДЕСА, 2017). Ефектите од стареењето на населението, како и да е, се различни од земја во земја во зависност од тоа како општеството се прилагодува на менливата демографска структура. Поголемиот дел од земјите се во демографскиот бонус.

Global AgeWatch Index, алатка развиена од HelpAge International за мерење и споредување на квалитетот на живот на старите лица насекаде во светот, а која покрива 96 земји од 2015 година, ги рангира Албанија на 53-то место, Србија на 66-то и Црна Гора на 68-мо место (податоците за Северна Македонија и Босна и Херцеговина сè уште се нецелосни), што јасно укажува на тоа дека балканските општества се недоволно подготвени да се соочат со демографското стареење.

Спроведувањето на проектот започна во февруари, 2016 и траеше 40 месеци, до мај 2019. Проектот беше поддржан од Европската Унија преку нејзиниот ИПА фонд, Австриска агенција за развој и Австрискиот црвен крст. Неговата основна цел беше да се зајакнат мрежите на организации на граѓанското општество во Србија, Албанија, Босна и Херцеговина, Северна Македонија и Република Црна Гора за да се подобри социјалната инклузија на старите лица во локалните заедници и општеството во целост, насекаде низ регионот. Проектот беше фокусиран на подобрување на инклузијата на стари лица со нивно мотивирање да земат учество во процесите на донесување одлуки поврзани со стареењето и старата доба, како и на зајакнувањето на позитивната слика на старите лица во земјите на проектот со менување на дискурсот и нивно прикажување не само како обични приматели на поддршка и нега, туку и како важен развоен фактор. Друга важна компонента беше обезбедување поддршка за основните организации во секоја земја да развијат мали, ефикасни иницијативи за социјална инклузија на стари лица, на локално ниво, со цел да се идентификуваат ефикасни и едноставни модели кои може да се користат како нацрти во други места. Дополнително, работата е извршена директно со стари лица кои се фокусираат на човекови права и граѓански активизам, поддржувајќи ги нивните застапнички активности на локално ниво и на ниво на заедницата.

Земјите избрани за проектот делат голема институционална историја и практики во врска со социјалната и здравствена заштита на стари лица, а партнерските организации во секоја земја имаат долгогодишно искуство во спроведување проекти и програми фокусирани на стари лица и на подобрување на квалитетот на живот во старата доба. Секако, сите земји во проектот се наоѓаат во некоја од фазите од процесот за пристапување кон ЕУ и сето ова создало можности за споделување релевантно искуство низ целиот регион. Еден од главните приоритети во склоп и надвор од проектот е обезбедување дека граѓанскиот сектор игра значајна улога при помагање на доносителите на одлуки во сите земји кои се подложени на транзиција и се подготвуваат за членство во ЕУ.



## Партнери на проектот

Црвениот крст на Србија беше водечки партнер и координатор на проектот. Други партнери се: Албанското здружение за геронтологија и геријатрија, Осмијех НВО, Босна и Херцеговина, Црвениот крст на Црна Гора, Црвен крст на Република Македонија и Хуманост, НВО од Република Северна Македонија. Овие партнери, секој во својата земја, соодветно, ги координираа постојните или воспоставуваа нови мрежи на граѓанското општество, фокусирајќи се на стареењето и старите лица, водејќи ги истражувачките активности и активностите за стратешко планирање и олеснувајќи го градењето на капацитети за членовите на мрежите. Австрискиот црвен крст беше одговорен за обезбедување техничка помош за управување со грантови за сите партнери, а Црвениот крст од Србија за среднорочна евалуација и обука за пристапот кон ЕУ и европското законодавство. „Словенечка филантропија“, здружението за унапредување на волонтирањето од Љубљана, Словенија, дејствуваше како партнер користејќи го неговото искуство за еманципирање на старите лица во регионот.

## Мрежа на партнери или конкуренција

Се покажало дека проектот придонел кон зајакнување на организациите на граѓанското општество со нивно охрабрување за работа преку мрежи за застапување за подобрен квалитет на живот на старите лица, како и за подобрен пристап кон правата на старите жени и мажи во сите пет земји.

Мрежите Хуманас во Србија, МОСХА во Албанија и „За достоинствено стареење“ во Босна и Херцеговина постоеле одреден број години и имале големо искуство во застапување, така што активностите и целите во проектот им овозможиле да ги прошират мрежите со додавање нови членови, но исто така да ги прошират и опсегот на нивната работа поврзана со стареењето и старата доба. Овие мрежи се прошириле, стекнале нови членови, станале повидливи и повлијателни. Во првата фаза од проектот, воспоставени се две нови мрежи: Дигнитас во Црна Гора и ИнклузиваМ во Република Северна Македонија. Овие две нови мрежи стекнаа видливост и влијание во текот на проектот.

На почетокот на спроведувањето на проектот, си ги поставивме следниве прашања:

Дали сме подготвени да се соочиме со демографска промена?

Дали сме подготвени да гледаме на стареењето низ животната перспектива?

Дали сме подготвени да ги предизвикаме општоприфатените стереотипи за стареењето и да прифатиме дека она што ја сочинува старата доба се разликува во различните култури, како и во различните епохи, што најнакрај значи дека старата доба е социјална творба?

Дали сме подготвени да се приклучиме кон процесите на донесување одлуки и креирање јавна политика? Дали сме подготвени да ги мотивираме старите луѓе да учествуваат?

Дали сме подготвени да гледаме на старите лица како хетерогена група или нашите напори ќе бидат фокусирани само на сиромаштијата и хронично болните стари лица? Дали сме подготвени да го прошириме фокусот?

Дали сме подготвени за партнерства?

Во текот на спроведувањето на проектот беа постигнати сите главни цели, но, исто така, успеавме да направиме и повеќе од првично планираното што покажува дека партнерството и вмрежувањето создаваат можности да се работи уште повеќе на подобрување на квалитетот на живот на старите лица и да се обезбеди дека демографското стареење не се гледа како проблем туку како предизвик на патот кон создавање на општество во кое сите генерации ќе имаат еднакви можности.



## Достигнувања

- **Анализа на состојбата:** анализа на состојбата беше една од првите активности во проектот поврзана со мрежите на организациите на граѓанското општество: анализа на тековните политики соодветни за стареењето и социјалната инклузија на старите лица, мапирање на празнините и изготвување препораки за нивно надминување. Акцентот беше ставен на политиките поврзани со процесите на пристапување кон ЕУ, земајќи предвид дека сите земји покриени со проектот се дел од овој процес. Извештаите од анализа на состојбата исто така содржеа и препораки за справување со празнините во политиките во согласност со ЕУ стандардите и законодавството. Извештаите од ситуационската анализа беа, исто така, користени и како почетни точки за последователните вежби за стратешко планирање.
- **Стратешко планирање:** со цел застапничките активности да бидат успешни, неопходно е стратешко планирање за да се постават приоритетите, да се скицираат насоките за дејствување и да се постават соодветни временски рамки. Стратешкото планирање во секоја од националните мрежи на граѓанското општество помогна да се утврдат реални планови за идните активности и да се планираат нови партнерства за да се подобри работата на мрежите. Ова вклучуваше проширување во две насоки, (едната е партнерства со независни тела, а другата партнерства со соодветните институции и министерства). Стратешките планови беа изготвени за да ги земат предвид потребите на секоја мрежа во нејзиниот конкретен национален контекст, што вклучува развој на правна и општествена рамка при подготовката во насока кон процесот на пристапување кон ЕУ. Вежбањето им помогна на мрежите во секоја земја да го скицираат нивното дејство во наредните пет години, но исто така и ги зајакна индивидуалните членови на мрежата со градење на нивните капацитети за планирање и овозможување да ги научат алатките. Процесот на стратешко планирање ја воспостави и визијата во секоја од мрежите дека периодичните вежби за стратешко планирање е неопходно да се случуваат секои пет години најмалку со цел стратешките приоритети да се прилагодат на променливиот национален контекст.
- **Студиска посета во Словенија:** со цел зајакнување на соработката помеѓу мрежите во регионот, организирана е работна посета на Словенија. Целта на посетата беше да се олесни размената на искуства и учење од примерите на добра пракса од земја членка на ЕУ за различните аспекти на социјална инклузија и заштита на старите лица. Словенија, како дестинација, беше избрана поради сличните искуства во областа на социјалните и здравствените политики со земјите кои се дел од проектот, но исто така и бидејќи словенечките доносители на одлуки ја препознале важноста за вклучување стари лица во креирањето на политиките и бидејќи тие, исто така, ја сфатиле важноста и итноста од ставањето на правата на старите лица на агендата на јавноста. Во текот на посетата, последователно на поканата од д-р Ања Копач Мрак, словенечка министерка за труд, семејство, социјални работи и еднакви можности, и г-ѓа Власта Нусдорфер, словенечки народен правобранител, делегациите на земјите кои се дел од проектот учествуваа на 16. Фестивал на трета доба во Љубљана и го претставија проектот, воопштено, и за конкретната земја. Партнерите на проектот го посетија и Меѓугенерацискиот центар во градот Жалец. Во овој центар, партнерите имаа можност да видат активности за деца како и за стари лица кои се вршат во ист простор, бидејќи тој вклучува градинка, јога-часови, курсеви за шиенење и часови по готвење и преку овие активности членовите од различни генерации учат едни од други, со што се зајакнуваат меѓугенерациските врски и солидарноста. Кога заедницата ја препознава важноста на заедничката работа на различни организации и различни генерации на луѓе и обезбедува простор и поддршка за истото да се случи, таа придонесува не само кон одржливоста на овие активности туку и кон зголемена социјална кохезија. Ова, за возврат, остава простор за побогат, поширок спектар

на соодветни активности и континуирана размена на знаења и искуства. Последователно на посетата во Центарот во Жалец, сите национални партнери во проектот во нивните застапнички активности со доносителите на одлуки го вклучија примерот даден од овој центар како модел за успешна и ефикасна иницијатива за социјална инклузија на стари лица, финансиран со јавни средства.

- **Сесија на обуки за пристапување кон ЕУ/европското законодавство и пишување проект-предлози:** важна активност за зајакнување на националните мрежи и нивните членови беше зголемувањето на нивниот капацитет преку обука. Во Сараево, Босна и Херцеговина, беше организирана работилница „Пишување успешни предлози за проекти на Европската Унија“ со учество на организации на граѓанското општество од петте земји во проектот, членови на петте национални мрежи на граѓанското општество. Работата беше олеснета од експерти од Австрискиот црвен крст, а влијанието од оваа работилница е одразено во зголемените можности за создавање и спроведување на успешни проекти кои имаат за цел подобрување на квалитетот на живот на старите лица низ регионот. Важно е да се има на ум дека во работилницата учествуваа и претставници на стари лица. Работилницата обезбеди преглед на институциите на Европската Унија како и повици за предлози, а работата се фокусираше на важни вештини и знаења поврзани со подготовка на успешни проекти за финансирање од ЕУ.
- **Билтен:** во текот на спроведувањето на проектот беше објавен квартален билтен на англиски јазик и на локалните јазици, кој ги покриваше најважните активности и други теми релевантни за стареењето и социјалната инклузија на стари лица. Преку билтенот се обидовме да ги покриеме сите важни теми кои влијаат на социјалната инклузија на старите лица, како подобрување на пристапот кон услугите на здравствена и социјална заштита, сузбивање и спречување на агеизмот, дискриминација и злоупотреба на стари лица, доживотно учење, човекови права на стари лица, дигитално и информатичко учество во општеството, сиромаштија и половост, ОН Агенда 2030 и препознавање на старите лица во секоја од Целите на одржливиот развој. Билтенот, исто така, вклучуваше и пишани придонеси од експерти за агеизмот од различни земји од цела Европа и различни институции и организации – претставници на влади, независни тела, универзитети и различни агенции на Обединетите нации. Билтенот беше објавен на интернет-страниците на партнерските мрежи во проектот и испратен по е-пошта на повеќе од 200 адресати насекаде во светот и помогна да се воспостават нови контакти и да се зајакнат врските со различни професионални и организации кои работат на агеизмот во многу различни земји.
- **Интернет-страници:** проектот си доби своја лична интернет-страница, а со неа поврзани се интернет-страниците на секоја поединечна мрежа, кои ги претставуваат активностите и достигнувањата на локални јазици и придонесуваат кон видливост на проектот и на мрежните активности, воопшто.
  - [tasiop.org](http://tasiop.org) (интернет-страница на целокупниот проект)
  - [humanas.rs](http://humanas.rs) (мрежа во Србија)
  - [mosha-network.org](http://mosha-network.org) (мрежа во Албанија)
  - [dostojanstvenostarenje.org](http://dostojanstvenostarenje.org) (мрежа во Босна и Херцеговина)
  - [inkluzivam.org](http://inkluzivam.org) (мрежа во Северна Македонија)
  - [dignitas-network.org](http://dignitas-network.org) (мрежа во Црна Гора)

- Дејствија за граѓанска едукација и учество:** работата на развојот на политики и донесување одлуки кои влијаат врз животите на старите лица без учество на стари лица никогаш не дава добри резултати. Затоа, еден од најважните елементи на проектот беше директната работа со стари лица преку едукација поврзана со нивното учество во општеството. Засновано на работата веќе извршена во претходните ИПА проекти во Србија, Босна и Херцеговина и Албанија, со формирање и поддржување на групи на стари лица за самопомош, на локално ниво, овој проект ги користеше искуствата, експертизата и примерите на добра пракса, како и постојните групи на активисти/за самопомош за да отиде неколку чекори подалеку. Преку овие активности старите лица во локалните заедници се идентификувани и мотивирани да станат активни за застапување и мобилизација на нивните врсници на локално ниво. Преку работилниците на ниво на заедницата повеќе од 5 000 стари жени и мажи од петте земји учеа за волонтирањето, активизмот во заедницата, човековите права на старите лица на локално, национално, регионално и глобално ниво и пристап до овие права, застапувањето на локално ниво и примери на добри практики од претходните проекти.
- Медиуми:** бидејќи медиумите се суштински фактор во кршењето на стереотипите за стареењето и старите лица, како и за поврзаните табуа и за градење на сликата на стари лица како еднакви членови на општеството кои придонесуваат за нивните семејства, заедници и општеството, во секоја земја работилниците беа организирани со претставници на медиумите со цел да се подобри известувањето поврзано со стареењето и старите лица и да се воспостават односи помеѓу претставниците на граѓанското општество и новинарите. Целта беше, исто така, да се воспостави долгорочна соработка за обезбедување дека сликата на стареењето и старите лица во јавноста е проширена, нејзиниот фокус се проширил со признавање на разноликоста на оваа старосна група, како и на сите придонеси кои старите лица ги даваат за општеството. Овие работилници и последователната работа придонесоа кон подобрена видливост на активностите и подобрен квалитет на известување за стареењето и старите лица, како што е потврдено од претставниците на независните тела кои се фокусирани на дискриминација, кои известуваат за помалку дискриминациско известување за старите лица. Дополнително, во секоја земја беа организирани работилници за членовите на мрежата за тоа како да се комуницира со медиумите со цел да се зајакнат врските помеѓу граѓанското општество и новинарите и да се подобри квалитетот на пораките.
- Истражување:** со цел да се соберат релевантни информации за специфични области поврзани со стареењето и социјалната инклузија на стари лица, онаму каде постоеја податочни празнини беа спроведени истражувачки студии на национално ниво во секоја од петте земји од проектот. Секоја земја имаше своја сопствена истражувачка цел прилагодена на специфичниот национален контекст а, засновано на резултатите партнерите во проектот изработија препораки за доносителите на одлуките, како и за јавноста. Исто така, собраните податоци беа искористени како основа за јавни кампањи за да се промовира позитивната слика на старите лица и да се застапува за достоинствен живот во старата доба.
- Кампањи за јавно застапување:** три национални јавни кампањи, организирани во секоја од земјите и засновано на резултатите од националните истражувања организирани од партнерите на проектот работеа на подобрување на перцепцијата на старите лица, активно придонесувајќи кон развојот на нивните заедници и предизвикувајќи ги предрасудите и стереотипите за старите лица како пасивни членови на нивните заедници. Во спротивно, преку кампањите беше истакнато дека старите лица го користат нивното знаење и искуство за да ја зголемат социјалната кохезија на национално и локално ниво, што за возврат, преку создавање и ширење на позитивна слика на старите лица придонесе за намалување

на нивната изолација и нивно мотивирање да бидат поактивни и да ја заземат нивната легитимна позиција во општеството.

- **Застапување пред доносителите на одлуки:** севкупно, во текот на три години и во сите пет земји од проектот, партнерите имаа повеќе од 750 состаноци со доносителите на одлуки. Забележително достигнување во оваа област е учеството на проектните партнери во подготовката на националните извештаи за Регионалната стратегија за спроведување на Мадридскиот меѓународен акциски план за стареење во сите земји од проектот. Проектните партнери учествуваа и во различни владини совети (на пример во Србија тие учествуваа во Советот за стареење на Владата и Советот за меѓугенерациска солидарност на Владата) и во пишување на различни национални стратегии и акциски планови.

## Завршна конференција во Белград

Завршната конференција на проектот, голем меѓународен настан, беше организирана во декември, 2018 во Белград, Србија, вклучувајќи експерти за стареење од многу земји од и надвор од проектниот регион.

Конференцијата, насловена како „Преземање дејства за социјална инклузија на стари лица во Западен Балкан“ беше последната заедничка активност од тригодишниот проект со нејзината цел – прегледување на достигнувањата на проектот, размена на искуства преку научени лекции, изготвување планови за идни активности, како и стекнување ново знаење и воспоставување нови партнерства.

Освен проектните партнери од Србија, Албанија, Босна и Херцеговина, Северна Македонија и Црна Гора и претставниците на Австрискиот црвен крст и „Словенечка филантропија“, на конференцијата присуствуваа и претставници на Делегацијата на ЕУ во Белград, на Австриската амбасада во Белград, Српскиот комесар за заштита на еднаквоста, Сојузното министерство за труд, социјални работи, здравство и заштита на потрошувачите на Австрија, Министерството за труд, семејство, социјални работи и еднакви можности на Словенија, HelpAge International од Лондон и Јордан, Age Platform Europe, Меѓународната федерација на здруженија на Црвениот крст и Црвената полумесечина и претставник од Министерството за труд, вработување, ветерани и социјални работи на Србија.

Конференцијата броеше 105 учесници вклучително претставници на Канцеларијата на покраинскиот народен правобранител, Министерството за образование, наука и технолошки развој, Центрите за социјална заштита, Геронтолошкиот центар Белград и други институции и организации кои работат на стареењето, како и самите стари лица. Конференцијата беше акредитирана од Комората за социјална заштита на Србија, а учесниците од Србија кои работат во институциите за социјална заштита ја имаа можноста да ги зголемат своите професионални вештини.



## Активности на глобално ниво

### УНЕЦЕ Министерска конференција

Координаторите на проектот учествуваа на Министерската конференција за стареење во Лисабон, 2017 со постер-презентација на проектот, прикажувајќи ги примерите на добра пракса на социјална инклузија на стари лица во регионот.

# TASIOP

## Taking Action on Social Inclusion of Older people



(Photo: Miro Dukić)

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



A SUSTAINABLE SOCIETY FOR ALL AGES  
Realizing the potential of being older  
10-12 SEPTEMBER 2017  
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);  
Natasia Todorovic, Red Cross of Serbia, Health and care Programme Manager, [natasia@redcross.org.rs](mailto:natasia@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.

Видливоста на проектот на Конференцијата беше зголемена преку учеството на Наташа Тодоровиќ, поканета од УНЕЦЕ, како панелист на панел-дискусијата на тема „Старење со достоинство“, како и на посебниот спореден настан организиран од УНФПА за стареењето во руралните области.

Потврда за проектот за унапредување на социјалната инклузија на старите лица беше учеството на постар волонтер од Црвениот крст на Србија, Мирослава Матиќ, на 8-та седница на Отворената работна група за стареење во седиштето на ОН во Њујорк во јули, 2017. Таа таму истакна дека старите жени ги имаат истите права како сите останати и дека овие права треба да бидат заштитени во пракса бидејќи за старите жени да се биде еднаков значи целосно да се учествува во сите аспекти на животот, а ова може да биде обезбедено само преку еднаквост пред законот и еднаквост во пракса. Г-ѓа Матиќ беше, исто така, поканета од страна на Обединетите нации и ОН НВО Комитетот за стареење во Њујорк да учествува и на 28. Годишна прослава на Меѓународниот ден на старите лица во 2018 и да говори за човековите права на старите лица и потребата да се донесе нова Конвенција за човекови права на стари лица на ОН, како поврзаност кон одбележувањето на 70-годишнината на Универзалната декларација за човекови права.

Наташа Тодоровиќ, исто така, за Обединетите нации обезбеди видеоизјави за да се одбележи 15 јуни, Светскиот ден за подигнување на свеста за злоупотребата на старите лица, 2017 и 2018: <https://youtu.be/5o6PG0--c6M>, <https://youtu.be/dcERCqS2EmM>. Во нејзината изјава Наташа Тодоровиќ истакна дека во Србија, како и во многу други земји, проблемите предизвикани од високата стапка на невработеност на младите лица го зголемува ризикот од финансиска злоупотреба на старите лица. Ова не се однесува само на земјите во финансиска транзиција, овој феномен може да се идентификува во секоја земја која се соочува со финансиска криза – и е особено изразен од 2008 година.

Друго достигнување на проектот беше посетата на Независниот експерт за уживање на сите човекови права кај старите лица, г-ѓа Роса Корнфелд-Мате, на Црна Гора во април, 2018, на покана од црногорската влада. Пред посетата, Независниот експерт се консултираше со Црвениот крст на Србија за средба со претставниците на граѓанскиот сектор, па следејќи ги препораките таа се сретна со претставниците на мрежата Дигнитас и Црвениот крст на Црна Гора, што всушност ни овозможи да го унапредиме проектот, мрежата Дигнитас и партнерот – Црвениот крст на Црна Гора. За време на средбата со претставниците на граѓанскиот сектор Независниот експерт дискутираше за предизвиците во работењето кон подобар квалитет на живот на старите лица во Црна Гора, како што се недостигот на услуги и поддршка за старите лица кои живеат во оддалечени села. Исто така дискутирано беше и за учеството на граѓанското општество во системот за социјална заштита за стари лица и важноста на волонтирањето како модел на најповолна услуга.



Наташа Тодоровиќ на министерската конференција, Лисабон, 2017

Една од најважните иницијативи во проектот не беше само зајакнување на мрежите во граѓанското општество во регионот, туку и нивното вмрежување со соодветните мрежи на организации на граѓанското општество во Европската Унија. На пример, Црвениот крст на Србија и мрежата ХуманаС учествуваа во 70-дневната кампања „Еднакво стареење“ организирана од Age Platform Europe во периодот од октомври до декември, 2018. Дел од кампањата, организиран од страна на Црвениот крст на Србија, беше изложба на фотографии во Белград кои прикажуваат стари и млади лица организирани во периодот од 1 октомври до 10 декември со цел да ја промовираат позитивната слика на стареењето и меѓугенерациската солидарност (се проценува дека од 3000-7000 лица дневно ја посетиле изложбата). Изложбата вклучуваше фотографии направени од познатиот 92-годишен американски фотограф Харви Лојд, прикажувајќи го активното стареење како концепт. Отворањето на изложбата вклучуваше учество на претставници на Делегацијата на ЕУ во Белград, како и амбасадорот на САД во Белград.

Црвениот крст на Србија им обезбеди изјави на Обединетите нации за седниците од 2016, 2017 и 2018 на Отворената работна група за стареење на темите: Дискриминација и злоупотреба на стари жени и Долгорочна и палијативна нега/Самостојност и независност. Црвениот крст на Србија, исто така, спроведе истражувачки студии за целите на придонес кон извештаите на HelpAge International на овие теми на седниците кои ги прибираат истражувачките податоци од 24 земји.



Мирослава Матиќ, волонтер на Црвениот крст на Србија  
во Обединетите нации, Њујорк

Претставниците на мрежата ХуманаС, Наташа Тодоровиќ и Надежда Сатариќ, учествуваа во создавањето на Алтернативниот извештај за спроведување на Конвенцијата за отстранување на сите форми на дискриминација врз жените, обезбедувајќи содржина поврзана со дискриминацијата на старите жени и помагајќи за зголемување на видливоста на дискриминациските практики со кои се соочуваат старите жени во Србија.



## Истражување

Многу важен сегмент од проектот ТАСИОП беше истражувањето. Во сите земји беа спроведени истражувачки студии на национално ниво во согласност со потребите. Истражувањето обезбеди податоци неопходни за застапување засновано на докази за подобрен квалитет на живот на старите лица во Западен Балкан.

### Србија

#### Краток преглед на истражувачката студија за социјална инклузија на стари лица, СеКонС и Црвениот крст на Србија, декември 2017 – јануари 2018

Истражувањето за квалитетот на живот и социјалната инклузија на стари лица беше направено во декември 2017 и јануари 2018, засновано на статистички податоци од јавните извори, како и други достапни податоци, земајќи ги предвид финансиските средства, пристапот до ресурси и услуги, социјалното учество и социјалните мрежи, слободното време, животните стилови, културата и комуникацијата, квалитетот на живот и субјективната перцепција за задоволство. Истражувачките активности беа извршени од СеКонС Групација за развојни иницијативи.

Целите на ова истражување беа:

- Опис на моменталната ситуација кој ќе служи како основа за елаборирање аргументите неопходни за јавно застапување и конкретни застапнички активности.
- Препораки за промени во оние јавни политики на Србија кои во некои свои делови преземаат ризик за социјална ексклузија на стари лица
- Дефинирање профили на социјално вклучени и социјално исклучени стари лица со цел да се овозможи појасно соопштување на ризик-факторите кои се поврзани со социјална ексклузија на ова население.

Достапните податоци покажуваат дека српското население е помеѓу најстарото во светот, со тренд за интензивно стареење на населението кој продолжува како резултат на ниските стапки на наталитет и плодност и миграција на помладото население. Просечната возраст во Србија е 42,88, а индексот на стареење е 139,5. Во 2016 населението на Србија броело 7 058 322, каде 19 % од овој број се лица над 65 години, а 57,5 % од ова население се жени. Гледајќи го начинот на кој живеат старите мажи и жени во Србија, може да се каже дека нивната општа состојба е неповолна во споредба со состојбата на старите лица во Европската Унија. На пример, само 15 % од населението над 65 години работело, а со цел прикажување на половата нерамнотежа, уделот на старите мажи е 19,5 % додека на старите жени е 9,6 %. Слично, кај населението 65+, 8 % од мажите и 17 % од жените не се покриени со никаков облик на пензија. Истражувањето покажало и дека пензиите се главната безбедносна бариера кон сиромаштијата и дека без социјални трансфери и пензии за населението над 65 години ризикот од сиромаштија би бил 82,3 % (во споредба со населението под 65, каде овој ризик би бил 48,7 %). Друга бројка која ја илустрира финансиската состојба е дека 73 % од сите домаќинства со најмалку едно лице над 65 години не се во можност да го променат искористениот мебел. А информацијата дека 20 % од старите жени не се во можност да ги користат нивните сопствени финансиски средства независно укажува на фреквенцијата на финансиска злоупотреба, најфреквентниот облик на злоупотреба на стари лица во Србија.

Во поглед на здравјето, кај населението помеѓу 65 и 74 години старост, 60,1 % известуваат за одредена хронична состојба, но 13 % од сите стари мажи и 18 % од сите стари жени известуваат

дека не биле во можност да го добијат третманот или здравствениот преглед кој им бил потребен во последните 12 месеци поради проблеми со финансии и транспорт.

На старите лица отпаѓаат 15 % од сите корисници на услуги за социјална грижа (што е под нивниот удел во целокупното население – 19 %), а најчестата услуга (69 %) е домашна нега, по која следат старечките домови и дневните центри.

Злоупотреба на стари лица е искусена кај 19,8 % од лицата над 65 години со најчест облик – финансиска злоупотреба (11,5 %), проследен со психичка злоупотреба (7,8 %), а потоа и физичка злоупотреба (3,9 %). Сексуалната злоупотреба е сè уште табу, со податокот дека 50 % од испитаниците во истражувањето категорично одбиваат да говорат за тоа.

Што се однесува до дигиталната писменост, само 17 % од старите лица во Србија имале користено компјутер во 12-те месеци пред истражувањето, а само 18 % користеле интернет. Само 3 % пристапиле на интернет од мобилен уред.

Во поглед на транспортот: иако 83 % од старите лица кои живеат во урбаните зони имаат пристап до јавен транспорт, неговата пристапност зависи од близината до автобуската постојка. 52 % од старите лица живеат во радиус од 500 метри до најблиската автобуска постојка, но една петина живее многу подалеку, што е сериозен проблем за лицата со ограничена подвижност.

Скоро две третини од старите лица (64 %) живеат во домаќинства без помлади членови што укажува дека развојот на социјална активност и мрежи за поддршка за овие лица е суштински со цел тие да се одржат активни, поддржани во нивните различни потреби и вклучени во непосредната и пошироката заедница.

Повеќе од 5 % од старите лица во Србија немаат никој со кој би ги споделиле своите проблеми.

Старите мажи имаат повеќе слободно време од старите жени – 8,3 наспрема 7,4 часа дневно и додека целокупното задоволство од квалитетот на живот помеѓу старите лица не се разликува значајно од она на помладото население, забележливо е и дека за мажите задоволството од квалитетот на живот останува на еднакво ниво или благо расте со стареењето, додека пак кај старите жени тоа се намалува.

Главни препораки засновани на резултатите од истражувањето:

- Создавање и донесување на нова Национална стратегија за стареење за да се воспостават и координираат мерки и активности за подобрување на социјалната инклузија на старите мажи и жени, како и да се подобри нивниот економски статус и пристап до човековите права.
- Зголемување на портфолиото на услуги за социјална заштита за стари лица за да бидат достапни повеќе услуги и старите лица да бидат подобро поддржани во социјалната инклузија согласно нивните потреби и склоности (центри за дневна нега, клубови, домашна нега).
- Отстранување на половиот јаз кај пензиите и ризикот од сиромаштија. Креирањето модели за справување со ризикот од сиромаштија помеѓу старите жени кои живеат сами и со многу ниски пензии треба да биде еден од приоритетите.
- Обезбедување дека онлајн-услугите (е-влада, пристап до здравствена нега или социјална грижа) се добро прилагодени на потребите и капацитетите на старите лица преку работа со стари лица и тестирање на пристапноста со широк спектар на повозрасни корисници.

## Албанија

### Краток преглед на резултатите од студијата. МОСХА 2018

#### *Демографски карактеристики на примерокот*

Сè на сè, во анкетата беа вклучени 505 (51,8%) жени и 469 (48,2%) мажи. Целокупно, 493 (50,6%) учесници беа на возраст од 60-70 години; 329 (33,8%) поединци беа на возраст од 71-80 години; и 152 (15,6%) поединци беа на возраст од 81 година и повеќе.

#### *Социоекономски услови*

Протечна вода беше присутна во 88 % од домовите. 78 % од учесниците известија дека имаат соодветно греење во нивните домови. Електричната енергија беше достапна кај 93 % од случаите.

91 % од учесниците известија дека имаат фрижидер, а 89 % од старите лице имаа телевизиски сет дома. Ситуацијата беше секогаш полоша во руралните области.

Во поглед на самопроценетата сиромаштија, севкупно, околу 37 % од старите лица известија дека се сиромашни споредено со 63 % од нивните неистомисленици кои не се гледаат себеси како сиромашни. Процентот на самопроценетата сиромаштија се зголемуваше со возраста.

#### *Здравствена состојба и пристап до услуги*

Севкупно, процентот на самопроценета лоша општа здравствена состојба се движеше до околу 36. Тој е повисок кај оние кои живеат во руралните области (46 %) и во неформалните полуурбани области (50 %) и се зголемува со возраста. Постои доказ за позитивна поврзаност помеѓу самопроценетото лошо здравје и самопроценетата сиромаштија: нивото на сиромаштија беше значајно повисоко кај старите лица кои го проценуваат нивното здравје како лошо.

Процентот на најмалку една хронична болест или состојба се движи до околу 47 %. Процентот се зголемува со возраста. Помеѓу оние кои имаат најмалку една хронична состојба, честотата на кардиоваскуларните болести е 65,4 %; дијабетес 24,6 %; стомачни болести и/или болести на црниот дроб 31,5 %; хронични белодробни заболувања 36,5 %. 41 % од старите лица известија за одреден степен на визуелна попреченост, а околу 24 % од старите лица известија за проблеми со слухот. Повеќе од 5 % од старите лица известија дека се врзани за кревет.

Во однос на здравствената нега, околу 16 % не биле во можност да пристапат до здравствена нега/услуги. Овој процент е поголем кај жените отколку кај мажите (17 % наспрема 14 %) и во неформалните споредено со урбаните области (25 % наспрема 14 %). Проблемот при допуштање на медицински третман (17,6 %), големата оддалеченост до здравствените установи (12,3 %) и неможноста да ги користат здравствените услуги поради сериозни болести/болки (11,4 %) беа главните фактори за спреченоста.

24,7 % од учесниците известија дека не можеле да ги добијат препишаните лекарства, главно бидејќи истите не можеле финансиски да си ги дозволат. Нивото на неможност за плаќање за лекарства е повисоко во руралните области и неформалните области (околу 28 % и 31 %, соодветно). Со примена на СЗО-5 индексот, целокупната преваленца на проблеми со психичкото здравје кај примерокот беше скоро 70 %.

## *Социјално учество*

Генерално, околу 8 % од старите лица известија дека немаат никакви контакти со членовите од нивното семејство и/или пријателите. Процентот беше значително повисок помеѓу многу старите лица. 33 % од учесниците известија дека не се сретнуваат со пријатели на дневна основа.

18 % од учесниците известија дека ќе се ангажираат во една од овие општествени структури во здруженијата на граѓанското општество. Степенот на социјално учество е повисок кај мажите споредено со жените (21 % наспрема 15 %) и се намалува со староста.

Околу 12 % од албанските стари мажи и жени вклучени во оваа студија известија дека вршеле некаков тип на волонтерска работа во нивните соодветни заедници во претходните 12 месеци.

Севкупно, околу 19 % од учесниците во студијата известија за обезбедување нега и грижа за членовите на нивното семејство.

Општата појава на одреден тип на физички активности се движеше до околу 14 %; таа беше значајно повисока кај мажите отколку кај жените (18 % наспрема 11 %, соодветно).

### Краток преглед на истражувањето: дискриминација на стари лица при пристап до правата и услугите во општеството и нивна социјална ексклузија во Босна и Херцеговина

Согласно резултатите од Пописот од 2013 година, уделот на стари лица во целокупното население е 17,48 % со тенденција за раст. Главните причини за стареењето на населението се поврзани со транзицијата, сивата економија, политиките за рано пензионирање, ниските стапки на наталитет и масовните миграции на младите луѓе од земјата.

Истражувањето беше спроведено преку интервјуа на фокусната група и неговите резултати беа собрани од 18 различни места за земање примероци, лоцирани во двата ентитета. Освен оригиналните податоци добиени од 330 испитаници над 65 години, податоците беа збогатени и со достапни информации од различни студии и релевантни статистики. Индикаторите за процена во ова истражување се утврдени во согласност со индексот на квалитет на живот на старите лица. Индексот на квалитет на живот е стандардизиран од Global AgeWatch во согласност со следниве макрокатегории: сигурен приход (пензии, сиромаштија, социјална заштита и БДП); здравствена состојба (очекуван животен век, физичко и психичко здравје); лични способности (вработување и образование); поволна средина (социјални врски, физичка безбедност, граѓански слободи и пристап до јавен превоз).

Резултатите добиени во студијата укажуваат на алармантниот степен на социјална маргинализација на старите лица. Споредено со други земји во регионот, индикаторите за квалитет на живот на старите лица во Босна и Херцеговина се неповолни и се поврзани со нискиот социоекономски статус на земјата, здравствените навики, станбените услови, еколошките фактори, покритието со здравствено осигурување и квалитетот на здравствените услуги.

Одредени главни сегменти вклучуваат:

На 27% од старите лица во Босна и Херцеговина (11,40% во Република Српска и 15,60% во Федерација Босна и Херцеговина) не им се доделени пензии, што ја зголемува нивната економска зависност. Понатаму, голем број на моментално активно работно население на возраст пред пензија, помеѓу 50 и 64 години, е невработено и нема да се квалификува за пензиски статус во блиска иднина. Приближно 62 % од старите лица живеат во релативна сиромаштија со само 177 евра месечно, додека две третини, или 38 %, се во зоната на апсолутна сиромаштија. Според испитаниците во фокусните групи, 90 % од старите лица веруваат дека општеството ги дискриминира, не покажува почит кон нив и не ги признава нивните придонеси и заслуги за општеството. Месечниот приход на просечен пензионер покрива само 25 % од просечната потрошувачка кошничка и се потребни најмалку четири просечни пензии за да се покријат трошоците за живот – ова е далеку пониско од просекот во ЕУ. Дополнително, повеќе од 50 % од пензионерите финансиски поддржуваат најмалку едно лице, па таквите семејства се во значајно понеповолна состојба споредено со другите стари лица кои живеат во едночлени домаќинства.

Како и да е, само 8,44 % од старите лица во Федерација Босна и Херцеговина и 6,9 % во Република Српска добивале некаков вид на социјална помош од Центрите за социјална работа.

Понатаму, 3,16 % од старите лица се надвор од јавниот систем за здравствена заштита и не се во можност да ги исполнат нивните здравствени и социјални потреби. Секое четврто лице над 65 години вели дека неговата здравствена состојба е лоша, а секое второ лице постаро од 70 години страда од најмалку една хронична болест. 27,1 % имаат дијагностицирано состојба која ги

ограничува во извршување на секојдневните активности. Кога станува збор за психичкото здравје, населението 65+ има висока стапка од 30 % на психолошки и психички нарушувања. Поради срам и непријатност старите лица често одбиваат да побараат професионална помош. Согласно нивните изјави, оние кои учествуваат во волонтерските активности се чувствуваат помалку депресивни и анксиозни.

Старите лица во Босна и Херцеговина не се доволно вклучени во јавниот живот. Многу често тие немаат информации како да се вклучат во јавниот и политичкиот живот во општеството. И покрај желбата на поединци да бидат општествено активни, тие се често спречувани во тоа бидејќи често немаат доволно финансиски средства за членарина, возни билети, оброци и слично.

### Краток преглед на истражувањето: потребата од услуги на социјална и здравствена заштита кај старите лица

Република Северна Македонија подлежи на долг и тежок процес на реформи за обезбедување и финансирање на здравствени услуги. Покриеноста со здравствено осигурување е близу до 100 %. Анкетата покажува дека само 1,5 % од старите лица не се покриени со здравствено осигурување. Анкетата на репрезентативен примерок од 1004 стари лица покажа дека 75,7 % од старите лица користат препишани лекови секојдневно, при што само 5,7 % од испитаниците никогаш не ги земаат. Постои голем број на стари лица кои имаат тешкотии при купувањето на лековите.

И покрај потребата, старото лице можеби нема да биде во можност да посети лекар поради недостиг на доволно финансиски ресурси или поради користење на други (национални) методи за третирање. Лошиот однос на лекарите кон старите лица е исто така наведен како причина зошто старите лица понекогаш не ги добиваат здравствените услуги кои им се потребни. Сепак, севкупно, старите лица се до висок степен задоволни од услугите на здравствените установи.

Постои забележана потреба за услуги во домашни услови за стари лица поради нивната намалена подвижност, но исто така и потреба да бидат придружувани од друго лице, што секогаш не може да биде обезбедено. Услугите вклучуваат итна помош, патронажни посети со цел да се воспостави навремена дијагноза и редовни прегледи, особено за стари лица кои живеат сами.

Истражувањето утврди дека пристапот до права и услуги на социјална заштита за стари лица е помалку достапен во руралните области, првично поради оддалеченоста на здравствените установи и финансиските средства кои им се потребни на старите лица за да ја добијат услугата. Освен тоа, старите лица не се доволно информирани и не ги препознаваат ресурсите/институциите и организациите кои ги обезбедуваат со услуги на социјална заштита.

Во однос на потребата за помош во домашни услови при вршење на секојдневните активности, забележано е дека овие потреби се зголемуваат со возраста на старите лица. Лицата на возраст од 65 години се понезависни во вршењето на секојдневните активности, за разлика од лицата над 80 години чија зависност за помош е многу поголема. Во секојдневната пракса, старите лица најчесто добиваат помош при извршување на секојдневните активности од нивните непосредни семејства, сопружници и деца.

Истражувањето покажува дека старите лица покажуваат интерес за користење на сите услуги понудени од центрите за дневна нега: физиотерапевтски услуги, грижа за време на болест, придружба при медицинска посета на болници, помош при земање на препишаната терапија (со цел обезбедување дека соодветниот лек е земен на време). Другите услуги во домашни услови вклучуваат одржување на лична хигиена, хигиена на гардеробата и на домот, дистрибуција на приготвена храна во домот, помош при купување на намирници и лекачества. Овие услуги се потребни и во руралните и во урбаните области, но многу повеќе во руралните и оддалечени зони, бидејќи ресурсите таму се подефицитарни. Останува одговорност и предизвик на државата да преземе мерки и активности за создавање услови за развој на неинституционални облици на социјална заштита на старите лица на локално ниво.

## Црна Гора

### Краток преглед на истражувањето: статусот на старите лица во Црна Гора и нивното задоволство од постојните услуги за поддршка

Истражувањето беше спроведено во форма на директни интервјуа во три црногорски региони (9 општини): 24,8 % во јужниот регион (општини: Будва, Херцег Нови и Бар), 43,9 % во централниот регион (општини: Подгорица и Никшиќ) и 31,3 % во северниот регион (општини: Колашин, Бијело Поље, Плав и Плужине). Примерокот покриваше вкупно 900 испитаници (најголемиот број беа над 65 години), од кои 600 беа случајно избрани, а 300 од нив од базата на податоци на корисници на социјални услуги, поддршката од заедницата и негувателите. Во три општини од трите региони беа реализирани и фокусни групи (Бијело Поље, Никшиќ и Бар) помеѓу претставниците на соодветните институции, локалното самоуправање и НВО секторот.

Прашалникот користен во текот на истражувањето содржеше 53 прашања, поделени во следниве 5 оддели: здравствена заштита; животни услови на старите лица; социјална заштита; социјален живот и социјални активности на старите лица; социодемографски карактеристики на испитаниците. Главните наводи се, како што следи:

#### *Испитување на стари лица:*

- Бидејќи истражувањето покажа дека постојат големи разлики во условите за живеење на различните категории на стари лица во Црна Гора, треба да се развијат различни услуги за поддршка во согласност со нивните потреби.
- Социјално ранливите категории на стари лица имаат голема потреба за хумана/финансиска поддршка, па, дополнително на големите финансиски распределби од јавниот сектор, како одговор на нивните потреби, пожелно е да се вклучи и приватниот сектор преку обезбедување финансиска поддршка за различни хуманитарни иницијативи.
- Социјално ранливите стари лица, исто така, имаат и лоша здравствена состојба, голем процент живеат сами и сето ова негативно влијае на нивната способност да функционираат независно. Во таа смисла, неопходно е да се обезбедат дополнителни услуги за поддршка во домашни услови.
- Старите лица во Црна Гора не се доволно запознаени со достапните услуги за поддршка, така што треба да се работи на нивна промоција.
- Старите лица се вклучени во постојните здруженија или организации во мал процент, така што треба да бидат информирани за нивниот начин на работа и за активностите кои се спроведувани со цел тие да земат учество, што би придонело за квалитетот на нивниот социјален живот, како и за поактивно и поздраво стареење.

#### *Истражување на релевантните организации и институции:*

- Една од клучните препораки е да се создаде единствена база на податоци со сите неопходни информации за старите лица, и за урбаните и за руралните области.
- Неопходно е да се донесат реални акциски планови и да се обезбеди нивно редовно спроведување.
- Соработката помеѓу различните учесници во јавниот сектор треба да биде подобрена со цел да нема поклопување и дуплирање во смисла на финансирањето.
- Капацитетите на услуги за геронтолошка нега треба да бидат зголемени и треба да се организираат народни кујни за старите лица.

## Научени лекции од проектите за социјална инклузија засновани на заедницата

Една од клучните активности во проектот, особено во поглед на идентификување ефикасни и одржливи модели за социјална инклузија на стари лица на нивото на заедницата беше поддршката на иницијативи за социјална инклузија на стари лица засновани на заедницата, на локално ниво. Испратени беа 105 проект-предлози од учесници во граѓанското општество и 62 проекти во петте земји беа конечно поддржани со мали грантови. Целта на овие проекти беше да се развијат модели за инклузија на стари лица во нивните заедници и општеството, со активно учество на самите стари лица. Исто така, целта беше да се допре до мали, основни организации, кои во многу случаи се водени од стари лица. Овие организации вообичаено немаат капацитет да поднесуваат барања за ЕУ проекти, така што ова беше можност за нив да го научат целиот проектен циклус (барање, управување, финансиско управување, ослободување од ДДВ, описно и финансиско известување). Периодот на спроведување траеше десет месеци, со скромни буџети – кои не надминуваат 5 000 евра – со цел да се покаже дека скромните финансиски средства може да произведат опипливи резултати, водејќи до можноста овие проекти да бидат копирани во други заедници со локална поддршка. Важни елементи на предлозите кои беа наградени беа: нивниот потенцијал да ги поддржат старите лица во социјално неинклузивни активности и иницијативи; елементите на меѓугенерациска соработка и поддршка (како пренос на вештини и знаење во двете насоки); потенцијалот да се зголеми дигиталната инклузија на старите лица; потенцијалот да се допре до старите лица од географски оддалечените области или сериозно маргинализираните заедници (како заедницата на Ромите); потенцијалот да се зачува културното наследство (земајќи предвид дека 2018 беше Европска година на културното наследство); потенцијалот да се охрабри креативно изразување на старите лица; приоритизацијата на еколошките решенија; потенцијалот за копирање на овие активности во други заедници низ регионот, со минимално инвестирање.

Некои од лекциите научени преку спроведувањето и анализата на овие мали проекти се важни за истакнување бидејќи тие може да се докажат како многу корисни во идните слични иницијативи поврзани со социјална инклузија на стари лица, во работата на основните активисти и малите организации засновани на заедницата, во партнерствата со активни стари лица.

Главната лекција научена преку спроведувањето на проектите е дека она што е суштинско за успехот на ваквите проекти и иницијативи не е висината на финансиски средства во буџетот, туку мотивацијата и добро дефинираните цели, вклучително познавање на потребите на заедницата и развивање на јасен план со добро дефинирани цели. Припадноста кон проектот може да биде одлучувачки фактор, кога лицата кои го подготвуваат и спроведуваат проектот се поуспешни ако истиот го сфаќаат како нешто важно за нив и нивната заедница. Друга важна лекција е дека успешните проекти често имаат изразен елемент на социјална иновација.

Спроведувањето покажа дека организациите кои ги спроведуваат подгрантовите во истата земја, споени преку средби организирани од проектниот координатор на земјата се наклонети кон спонтано споделување искуства, ресурси (како локации за работилници) и вештини. Иако не постоело формално барање за овие организации да соработуваат во нивните проекти, вакви примери се случувале на повеќе наврати и, воопшто, преку соработката нивните капацитети биле подобрени. Дополнително, значителен број од овие организации изрази интерес за формално приклучување кон нивните национални мрежи на организации од граѓанското општество, препознавајќи ги можностите за развој и зголемениот капацитет за застапување.

Треба да биде забележано дека спроведувањето на овие мали проекти вклучуваше организации кои пристапуваат кон прашањата на стареењето и социјалната инклузија на старите лица од

различни агли. На некои од овие организации примарната активност не им се старите лица, но се фокусирани на човековите права, правата на жените или дури и екологијата. Нивната вклученост донесе свежи перспективи кон проблемот на социјална инклузија на старите лица, се справуваше со одредени специфични категории – како стари жени во едночлени домаќинства во руралните и оддалечени области – и им овозможи на старите лица да учествуваат во нивните заедници преку интересни активности, како волонтирање за еколошки цели. Ова е потсетник дека стареењето не треба да биде гледано исклучиво во контекст на услуги за здравствена и социјална грижа и пензии. Спроведувањето на овие проекти ја покажа хетерогената природа на стареењето и старата доба, успешно предизвикувајќи ги постојните стереотипи за истото.

Малите буџети кои им беа доделени на организациите за нивната работа им помогнаа да ги одржат проектите инвентивни, а постигнатите резултати ќе им покажат на донаторите во иднина дека таквите проекти се корисни за заедницата, бидејќи нивниот трошок е мал, а резултатите забележливи. Најмалку, се зголемила видливоста на организациите за спроведување во нивните заедници – како и на национално ниво – заедно со зголемената видливост на старите лица и прашањата од важност за нив. Проектите покажаа дека заедниците можат и се создадени засновано на здружување, а не само на возраста. Еднакво важно е дека додека одредени проекти работеле на проширување на знаењето и вештините на старите лица – преку едукација, меѓугенерациска размена итн. – други беа многу успешни во прикажување на придонесите кои старите лица ги даваат за нивните семејства, заедници и општеството. Како една од најчестите предрасуди за старите лица е дека тие се товар за општествените ресурси, но суштински е да се истакне дека во реалноста тие придонесуваат на многу нивоа и на многу значителни начини.

Бидејќи живееме во ера на комуникации и масовни медиуми, успехот на проектот може во голем степен да зависи од медиумите. Преку медиумите комуницираме со јавноста, со институциите, донаторите, волонтерите, корисниците, како и со потенцијалните корисници. Преку медиумите создаваме перцепција за стареењето и старата доба. Не треба да се заборава дека медиумите бараат приказни и дека многу е веројатно вестите да им бидат поинтересни, ако истите може да се претстават како такви.

Лекцијата од работењето со медиумите е дека ова е сложено прашање, неопходно за успех и одржливост на нечија работа, но исполнето со важни детали кои ја дефинираат ефективноста на комуникацијата со јавноста. Секогаш е важно да се има на ум дека медиумите и новинарите бараат вести кои се нови и доволно драматични, што може да се претстават како приказни. Сложените прашања со многу нијанси и нивоа е поверојатно да се скратат во поедноставни пораки кога ќе бидат објавени или претставени на електронските медиуми, затоа е важно да се биде свесен за ова однапред и да се има контрола над пораката која ќе биде испратена до јавноста на овој начин. За да се обезбеди дека публиката го слуша она што сте сакале да го кажете, а не она што репортерите сметале дека ќе биде најдоброто толкување, многу е корисно да се има континуиран, долготраен однос со нив. Следењето на интересите и стилот на известување на посебните медиумски куќи и посебните репортери, а потоа, со текот на времето, и работењето со нив за нивно запознавање со прашањата од фокус за вашата работа ќе им помогне да ја сфатат темата и да ги разберат можностите кои таа ги нуди. Вообичаено, новинарите ќе напреднат од желбата да се фокусираат на приказни за стари лица кои живеат напуштени, во беда и лошо здравје до сфаќањето дека старата доба е социјален концепт, дека старите лица се најразноликата група во општеството и дека известувањето за активното стареење и придонесите кои старите лица ги даваат за општеството водат кон пооригинални и поинтересни приказни. Секако, ефективното работење со новинарите значи и обезбедување дека информациите кои ги добиваат се засновани на верификуван доказ, но исто така и дека пораката е јасна, лесна за испраќање и моќна за да го улови вниманието на најшироката јавност.

## Посебни прашања третираани преку спроведување на локални проекти од мали размери

Организациите кои ги спроведуваат подгрантовите идентификуваа и третираа бројни посебни прашања кои влијаат на социјалната инклузија на стари лица додека во исто време ги покажуваа позитивните страни од вклучување во заедницата, градење на локални партнерства и барање за воспоставување на добри, долготрајни односи со медиумските професионалци. Некои од нивните научени лекции вклучуваат:

**Локални засегнати страни и вмрежување:** градењето на локални партнерства со соодветните засегнати страни во заедницата (институциите за здравствена и социјална заштита, училиштата, организациите на граѓанското општество, културните институции итн.) е суштинско за успешни иницијативи од овој вид, а ова ја вклучува и важноста од соработката со локалното управување. Дури и во случаите кога локалното управување не може веднаш да обезбеди дополнителни финансиски средства за проектот или иницијативата, вреди истите да се информираат детално за активностите, целите, партнерите и идната перспектива на иницијативата. Од една страна ова е начин за потенцијално добивање на финансии во иднина, особено ако резултатите од проектите покажат опипливи бенефиции за заедницата – вклучително и заштеди во локалниот буџет – но, исто така може да ги обезбеди и сите видови на поддршка кои не се строго финансиски, но може значајно да придонесат за квалитетот или одржливоста на работата. Ваквите форми на поддршка може да вклучуваат обезбедување на бесплатни локации или превоз за различни настани од проектот, но исто така и запознавање со активностите и резултатите од проектот, запознавањето со експертизата и вештините покажани во проектот создава веројатност локалната администрација да гледа на организацијата на граѓанското општество како пожелен партнер во идни активности поврзани со социјална инклузија на стари лица. Бидејќи локалните управи исто така поднесуваат барања за финансирање од различни национални и меѓународни извори, имањето на доверлива организација која ќе дејствува како докажан извор на експертиза е многу драгоцено. Имањето на успешен проект во заедницата и обезбедувањето дека заедницата го препознава неговиот успех е предуслов за подобрена социјална кохезија и развој на заедницата, бидејќи „ништо не успева како успехот“.

**Разноликост на партнерства:** спроведувањето на овие мали проекти покажува дека не постојат граници за партнерства со организации со различен примарен фокус и различно ниво на функционирање. Постои голема разноликост на организации кои работат на различни аспекти на инклузија на различни групи, а партнерствата со организации со сличен, но не идентичен фокус се добар начин за умножување на ресурсите, допирање до поширока јавност и интензивирање на вашата порака. Социјалната инклузија на старите лица има многу елементи и лежи на пресекот помеѓу здравјето, човековите права, учењето, полот, социјалната заштита и други концепти и како таква е тема со природна поврзаност до многу различни групи од населението. Партнерството со организации кои се фокусирани на лица со посебни потреби или на жени може да произведе многу позитивни ефекти, како што партнерството со организации кои се фокусирани на работа со деца може да произведе интересни идеи и концепти за меѓугенерациска размена и соработка. Меѓугенерациската солидарност е моќен двигател за социјална кохезија и неколку од локалните проекти спроведени под покровителство на проектот ТАСИОП известија за одлични резултати при спојувањето на стари лица со адолесценти или тинејџери во многу различни контексти, од дебатни клубови до размена на практични вештини и знаење. Од друга страна, партнерствата со организации со посебен фокус ги истакнуваат прашањата важни за старите лица кои инаку може да бидат превидени: половата компонента на стареењето или проблемите со пристапноста, кои може да влијаат врз дел од постарата генерација која е во фокусот кога се работи со организации чиј приоритет се лицата со посебни потреби.

**Работа со посебни групи на стари лица:** исто така, важно е да се има на ум дека работата за социјална инклузија на стари лица од посебни групи во општеството си носи своја низа на посебни предизвици. Старите лица се многу хетерогена група на население, со многу разноликост во себе, споредено со која било друга старосна група. На пример, старите лица Роми, генерално, не се фокусирани на посебна група или од страна на организациите кои работат со Роми или од организациите кои работат со стари лица. Овој проект им помогнал да ги стават нивните проблеми во фокусот. Работата на социјална инклузија со старите лица Роми е посложена прашање поради низата предизвици и ранливости кои се поврзани со ова население. Низ целиот регион лицата Роми, воопшто, имаат пократок животен век и понизок квалитет на живот, додека нивната социјална инклузија е не генерално пониско ниво во споредба со онаа на нивните врсници. Еден начин да се третира овој проблем е, сигурно, залагањето за поразнолики програми и иницијативи за социјална инклузија каде се прифатени и планирани различните потреби на различни групи кај постарото население. Ова ќе ја зголеми разноликоста и во поголема мера ќе го зачува културното наследство од овој регион.

**Оддалечени и рурални области:** во оддалечените и руралните области постои посебно истакнување на проблемот со пристапноста до услугите на здравствената и социјалната заштита за стари лица како резултат на различни фактори, како малата густина на население, оддалеченоста, постоењето на јавен транспорт, временските услови итн. Спроведените проекти во таквите области придонесоа кон зголемена свесност на локално, регионално и национално ниво за овие проблеми, но исто така помогнаа овие услуги да станат попристапни во областите каде се спроведени проектите. Унапредувањето на групите за самопомош и други форми на самоорганизација и поддршка помеѓу старите лица во сите заедници обезбедило дека старите лица кои живеат во едночлени домаќинства или со постар сопружник, без блиски роднини, се дел од група која комуницира - и се сретнува – на редовна основа. Како што ова значајно придонесува кон зголемена социјална инклузија и ослабување на ризикот од осаменост и депресија, така може да се обезбеди дека лицата кои може да имаат потреба од итна или посложена медицинска помош се подобро поврзани со давателите на здравствени услуги. Старите лица преку овие иницијативи, исто така, се еманципираат и стануваат поактивни. Обезбедувањето дека групите за самопомош за стари лица одржуваат редовен контакт со медицинскиот персонал кој може да биде алармиран во случаи кога еден од членовите не е достапен е многу корисна безбедносна мрежа за најранливите и изолирани членови.

**Неформални негуватели:** друг покренат проблем е тоа колку е важно да се обезбеди признавање на работата извршена од неформалните негуватели и да се идентификуваат најдобрите начини за нивна поддршка во нивната работа. Неформалните негуватели вршат многу сложена работа и важно е дека дополнително на грижата за другите, тие се грижат и за нив, исто така. Потребата од вонинституционални услуги за стари лица е поголема од капацитетите на давателите на јавни услуги насекаде, дури и во урбаните зони на регионот, па оттука неформалните негуватели се суштински елемент во животите на старите лица кои служат не само да ги поддржат за подобра инклузија во нивните заедници, туку и за зачувување на нивното достоинство во старата доба и исполнување на многу основни потреби. Секако, евидентно е дека работата на неформалните негуватели скоро универзално е недоволно призната, со оскудни податоци за нивните придонеси за семејствата и заедницата, како и за заштедата за општеството во целост и како резултат на тоа многу неформални негуватели се лишени од каква било поддршка. Изготвувањето на програма за обуки и обезбедувањето на редовна обука за неформалните негуватели (членови на семејствата, роднини, соседи) е добар прв чекор, а организирањето на понатамошна поддршка, како што се групи за самопомош и форуми и обезбедување на привремен одмор од неа, ќе го изоди долгиот пат кон намалување на стресот кој го искусуваат неформалните негуватели, зголемувајќи го квалитетот на услугите кои тие ги обезбедуваат и намалувајќи го ризикот на повреди и за нив и за старите лица кои ги поддржуваат. Создавањето проекти кои би се фокусирале на неформалните

негуватели, обезбедувајќи им обука, можности за градење на капацитетите и различни услуги, ќе биде од голема корист за во иднина.

**Меѓугенерациска соработка и размена:** социјалната инклузија на старите лица е зависна од односите со другите генерации. Спроведените проекти покажаа дека унапредувањето на меѓугенерациската солидарност е суштинска при развојот на општество на еднаквости во кое сите генерации ќе имаат еднакви можности, а размената помеѓу генерациите ќе обезбеди никој да не биде изоставен. Како и да е, обезбедувањето на континуирани и плодносни активности со еднаква инклузија на претставниците и на младата и на старата генерација бара внимателно планирање однапред. Особено е важно да се обезбеди континуирана мотивација на претставниците на децата/тинејџерите и во овој однос еден од очигледните начини е да се стане партнер со училиштата во заедницата. Повторно, училиштата е поверојатно да учествуваат во такви партнерства ако е јасно која е користа од планираните активности за децата, за старите лица, наставниците, како и за самите училишта. Ова бара познавање на приоритетите кои ги имаат училиштата при нивната работа, како и флексибилност и напори вложени во создавање на заеднички календар на настани со партнерските училишта.

**Дигитална инклузија:** во ерата на брз развој на дигиталните и информатички технологии и зголемената достапност на различни услуги и содржина преку дигитални средства, постојат нови и полесни начини за старите лица да пристапат кон нив, но постои и ризик за одредени стари лица да бидат целосно отсечени и исклучени од услугите и општеството. Преку спроведените проекти е покажано дека за многу стари лица учењето на користењето на модерните компјутери, таблети, паметни телефони и интернет е многу посакувана вештина и дека ова е активност која може да ги комбинира меѓугенерациската соработка и размена со доживотното учење. Организирањето на заеднички работилници за старите лица и младите генерации каде информатичките вештини се во фокусот на вниманието е добар начин да се обезбеди соработка и трансфер на вештини. Истовремено, покажано е дека за старите лица средината во која се учи има многу позитивен психолошки ефект. Во контекст каде учењето на информатички вештини е дел од структуриран образовен процес кој вклучувал обучени инструктори, старите лица покажале не само голем интерес за учење – и за да им помогнат на другите да научат, на пример преку создавање на пишан водич за други стари лица во еден од проектите – туку и потврдиле дека за нив ова била позитивна и инспиративна средина која придонела за зголемување на нивните социјални контакти и активност. Земајќи предвид дека старите лица често се соочуваат со лични загуби (пријатели, сопружници итн.), ова е начин да се воспостават и одржат нови социјални контакти. Постои предрасуда за старите лица дека тие не се способни или волни за учење. Овие проекти покажаа дека тие не само што се способни и волни, туку и се многу мотивирани да стекнат ново знаење и вештини и да ги пренесат на нивните врсници. Уште едно нешто кое треба да се спомене овде е дека во однос на „компјутерските курсеви“, постои категорична разлика во однос на тоа дали тие се бесплатни или за нив треба да се плати. Повторно беше потврдено дека старите лица се многу мотивирани да учат и да го прошират нивното знаење и вештини, дека искуствата при учењето имаат позитивно влијание на нивната социјална активност и инклузија, но дека неопходноста да се плати за предавањата/работилниците е многу често бариера која многу од нив не можат да ја надминат. За многу стари лица од регионот, состојбата со приходите е таква што тие неретко се принудени да избираат помеѓу соодветна издршка или имање пристап до културниот и социјален живот.

Преку неколку проекти старите лица произведоа украсни предмети и сувенири и ова се почетните чекори кон иницијативите за социјално претприемништво кои може да доведат до подобрена финансиска сигурност во старата доба. Бидејќи сиромаштијата е еден од главните индикатори на социјалната ексклузија, таквите иницијативи ја зголемуваат социјалната инклузија на старите лица и водат до зачувување на нивното достоинство.

## Идни планови

Континуирано застапување за подобра социјална инклузија на старите лица на Западен Балкан преку зајакнување на организациите на граѓанското општество и, многу поважно, преку еманципација на старите жени и мажи да бидат еднакви и активни членови на општеството. Тригодишното спроведување на проектот покажа дека постојат многу празнини кои треба да се третираат и теми кои треба да се разработат од страна на мрежите во регионот. Многу важна тема е меѓугенерациската солидарност бидејќи потребата истата уште повеќе да се развие била очигледна во текот на спроведувањето на проектот. Меѓугенерациската размена е важен елемент на социјална кохезија, но често е несоодветно разбрана како концепт. Следната важна тема е поддршката на неформалните негуватели, чиј придонес е недоволно признат во регионот, а недостигот на услуги за поддршка, едукација и спречување на синдромот на исцрпеност постои насекаде, оставајќи ги неформалните негуватели да се снаоѓаат сами со себе. Услугите како привремен одмор од неа, групите за самопомош и едукација, со помош на граѓанското општество ќе изодат долг пат за да ја поддржат оваа група на население која обезбедува суштински, а сепак невидлив придонес кон општеството. Друга тема од големо значење, а која е недоволно призната, е деменцијата, како и човековите права на старите лица со дијагноза деменција. Не треба да се заборава и дигиталната инклузија на старите лица – во ерата на брзиот развој на дигитални и информатички технологии некои стари лица се под ризик да бидат целосно исклучени од услугите и човековите права.

Ова отвора можности за соработка помеѓу националните мрежи и создавање на синергии и дополнителни капацитети на овие мрежи со цел понатамошно зголемување на нивото на квалитет и ефективност на застапувањето за и со старите лица во регионот. Ова застапување ќе има две главни цели: едната е да се мотивираат старите лица да станат активни членови на општеството и да застапуваат теми од важност за нив. Другата е застапување во име на оние кои се функционално зависни или живеат во беда, со цел да се обезбеди дека стареењето со достоинство е обврска на општеството. Ова е единствен начин да се изгради „Општество за сите возрасти“.

## Примери на добра практика - Србија

Во Србија а, од 25 апликации за поддршка беа избрани 12 проекти.

### AMITY

#### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Поддршка на социјалната инклузија на постарите граѓани на Нови Београд“
- Заедница /општина за спроведување на проектот: Белградска општина Нови Београд
- Временски период: 1 ноември, 2017 – 31 август, 2018
- Контекст: На почетокот на 2017, градската општина Нови Београд отвори Центар за грижа за стари лица, деца и лица со попреченост со само еден вработен, за кој содржината сè уште треба да се конструира. Истата година, Amity спроведе истражување за потребите на постарите домаќинства во Нови Београд, што покажало кои се главните проблеми на тие луѓе и како тие може да бидат ублажени.
- Вкупен буџет на проектот: 4 698,84 евра

#### Целна група

Старите лица кои живеат во стари домаќинства во Нови Београд, кои живеат сами и учениците од основните училишта на возраст од 10 до 12 години од Нови Београд, кои растат во семејства без баби и дедовци.

#### Проблем кој го третира проектот

Проектот се справува со некои од клучните потреби на старите лица од старите домаќинства во Нови Београд, идентификувани преку истражување во 2017: неопходна е специјализирана советодавна служба за старите лица, каде тие ќе бидат информирани за сите важни работи за нив на едно место; советодавна поддршка за неформалните негуватели на стари лица, независно дали тие самите се стари лица или се лица под 65 години; намалување на јазот помеѓу генерациите, бидејќи точно 73 % од старите лица велат дека старите лица се жртви на дискриминација.

#### Цели на проектот

Целокупната цел на проектот е да се придонесе кон зголемување на социјалната инклузија на старите лица од домаќинствата со стари лица во Нови Београд во животот на локалната заедница. Посебните цели се:

1. Намален јаз помеѓу генерациите ученици во четврто одделение на основните училишта и генерацијата 65+ од домаќинствата со стари лица на Нови Београд преку спроведување на работилници кои ќе придонесат кон подобро разбирање и прифаќање помеѓу генерациите, притоа намалувајќи ги стереотипите и предрасудите кон старите лица.
2. Зголемен квалитет на живот на старите лица кои имаат проблеми и предизвици со кои ќе биде полесно справувањето по советодавно-едукациска и терапевтска поддршка на професионалците на полето на социјалната, семејно-правната и здравствената грижа.

#### Главни активности

30 работилници „Средби на генерации“, каде учествуваа 95 деца, млади луѓе и стари лица. Преку структурираните заеднички активности учесниците го подобрија заедничкото разбирање и прифаќање и придонесоа кон создавање на силни социјални врски помеѓу генерациите. Тие учеа едни од други, заедно стекнаа нови знаења и вештини, се социјализираа. На секоја од работилниците, учесниците прво дискутираа за некои од темите (на пр. Какви игри играат децата денес, а какви се играле пред 60-70 години?; Како децата ги поминувале нивните зимски/летни

распусти тогаш, а како денес?) и работеа на изработка на ракотворби, цртање, боене ...

Воспоставен беше Советодавниот центар за стари лица и нивните неформални негуватели и во текот на проектниот циклус ние обезбедивме услуги за 88 корисници. Старите лица главно говореа за нивните финансиски проблеми, потоа за насилство, нарушени семејни односи, совети поврзани со работата, како да пристапиш до услуги ... Негувателите сениори беа заинтересирани за прашањата за водење грижа на нивните болни семејни членови и практикување на правата на полето на социјалната и здравствената грижа.

### Резултати и научени лекции

Проектот придонесе кон подобрување на знаењето или стекнувањето на ново знаење на децата, старите лица и неформалните негуватели на старите лица. Изјави: „На почетокот бев исплашен од толку многу стари лица и се плашев дека ќе ми биде досадно, а потоа едвај чекав да дојде четврток и нова средба со нив. Знаев дека ќе слушнам нешто ново и ќе научам нешто ... “(Дејан, ученик); „Ми се допаѓаше секоја средба со малите пријателчиња и секој пат правев колачиња пред да дојдам (на работилницата). Секогаш бев сигурна дека на некои од децата ќе им се допаднат моите колачиња и ќе ги пофалат ...“(баба Мирјана); „Иако учествував на декоративна работилница за прв пат во животот не се обесхрабрив бидејќи беше прв пат и за малиот Никола, исто така. Обајцата се обидовме да ја совладаме таа нова техника и успеавме“. (баба Надежда); „Научив зошто беше важно да им го отстапиш своето седиште во јавниот транспорт на некоја баба или дедо со стап“ (Аница, ученик). Повеќе од 180 декоративни ракотворби беа направени и сега се изложени на полиците на локалната канцеларија на заедницата.

Активностите можеа да бидат попромовирани во медиумите, но политичкиот контекст и можностите во локалната заедница не го дозволуваа тоа. Во исто време, повлекувањето на Здравствениот центар и Центарот за социјална грижа на Нови Београд од учество во активностите беше друг предизвик, кој беше компензиран преку волонтерскиот ангажман на Amity.



## Препораки

Да се воспостави соработка со училиштето во локалната заедница е важно за да се истакнат бенефитите од планираните активности за децата, старите лица и за училиштето. Важно е дека ЦСО се флексибилни во планирањето на динамиката и содржината на активностите и во прилагодување на училишниот календар. Пожелно е да се организираат средби еднаш неделно, кои ќе траат по еден час. Пожелно е да се обезбеди освежување за учесниците, бидејќи децата главно присуствуваат на работилниците по училиште.

Препорачано е да нема повеќе од 14 учесници во една работилница (истиот број на деца и стари лица). Предусловот за успех на таквите програми е интересот на наставникот кој доаѓа како придружба на децата во активностите, бидејќи тој дејствува како мотиватор за учесниците. За старите лица и нивните неформални негуватели потребата за комуникација и разбирање е круцијална, иако ние не можеме посебно да им помогнеме.



## ЦЕНТАР ЗА РЕИНТЕГРАЦИЈА И АКТИВИЗАМ, БЕЛГРАД

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Работилница за невидливите“ -
- Заедница /општина за спроведување на проектот: белградски општини Звездара, Стари Град, Вождовац, Савски Венац, Врачар
- Временски период: 1 ноември, 2017 – 31 август, 2018
- Контекст: Старите лица се во посебно голем ризик од изолација бидејќи во моменталниот систем на услуги тие на свое располагање имаат само традиционални и недоволни ресурси на системот, систем кој не е прилагоден на потребите на лицата на кои треба да им служи. Можеби ги исполнува нивните основни потреби, но не и нивните посебни потреби. Една од овие потреби е потребата способноста и талентот да бидат потврдени во охрабрувачки групен амбиент каде индивидуалците може да ги задоволат нивните потреби за социјализација, да се докажат себеси преку работа и да ги развијат нивните интереси и вештини.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Директна целна група беа старите лица независно од нивниот пол, религија или етничка група и без горна граница за нивната возраст. Индиректните корисници на проектот беа нивните семејства, сопружници, деца, млади луѓе од Белград и заедницата.

### Проблем кој го третира проектот

Ние се стремевме да ѝ го претставиме на јавноста концептот на работа и активните стари лица, како и да воспоставиме пример за добра пракса за обезбедување, во овој момент, на непостојната поддршка и помош за старите лица: нивно мотивирање да бидат активни, да продолжат да ги користат нивните вештини и да развиваат нови, да бидат препознавани во јавноста, да им се помогне со изложување и продавање на нивните производи и да им се гарантира дека се зајакнати на тој начин. Беше важно да се испрати пораката за позитивноста до другите луѓе, за важноста од тоа да се биде активен, за капацитетот кој го имаат старите лица и треба да си го признаат себеси, како и да им биде признаен од другите.



### Цели на проектот

- Развивање на одржлив, ефективен модел за трансфер на вештини, знаење и способности на постарите генерации и оттука градење мост помеѓу генерациите кои ќе овозможи размена на идеите и соработка, создавање можности за социјализација, разбирање и креирање на социјални врски помеѓу генерациите, кои ќе бидат копирани во други заедници.
- Со изложување на нивните дела, старите лица ќе учествуваат на различни јавни, хуманитарни и културни настани во заедницата, кои ќе придонесат кон намалување на нивната социјална ексклузија и маргинализација, како и за градење на нов нивен идентитет во старата доба.
- Меѓугенерациска соработка преку размена на идеи, знаење и вештини со младите генерации.

## Главни активности

- Проектот „Работилница за невидливите“ се фокусираше на активација, психосоцијална поддршка, едукација и економско зајакнување на старите лица со нивна работа во продажниот простор на работилницата и креирање рачно изработени декоративни и уметнички предмети. Просторот беше промовиран и стана препознатлив како место за социјализација на старите лица кои се креативни, вешти и желни да работат. Се одржаа следниве активности: креирање на група на талентирани стари лица; креирање на мапа на способности, вештини кои недостигаат; обезбедување на неопходна опрема, материјали, простор; едукација и меѓусебна едукација помеѓу учесниците; приближување кон пазарот и медиумите.

## Резултати и научени лекции

Креирање на активен список на заинтересирани стари лица за активности во клубовите и за продажба на предмети кои самите ги создаваат, мрежа за соработка со други организации на граѓанското општество и приватниот сектор. Вкупно, организирани беа 17 работилници со 129 стари лица. Дополнително, организирани се тематски меѓугенерациски работилници на различни датуми (како Меѓународниот ден на жената, Велигден, Светскиот ден за подигање на свеста за злоупотреба на старите лица ...). Работилниците беа често посетувани од деца со нивните родители и баби и дедовци и учествуваа во производство на декоративни предмети (картички за подарок, срца од текстил, декоративни јајца ...) кои ги носеа дома со нив. Вкупно повеќе од 150 учесници.



Проектот создаде одржлив модел кој може да се користи за интервенција, како и за превенција во врска со социјалната ексклузија на старите лица преку активација, социјализација и доживотно учење. Старите лица со талент извлекоа корист од менторството и интерактивноста на проектот, докажувајќи дека се желни да бидат активни во старата доба и да промовираат активно стареење во заедницата. Проектот, исто така, работеше на економското зајакнување на старите лица преку изложување и продажба на нивните дела, што е генерално игнорирано во повеќето програми за социјална заштита. „Работилницата за невидливите“ придонесе и кон подобрена, позитивна слика на старите лица и нивните способности, како и на средовечните невработени лица кои спонтано се приклучија на проектот.

## Препораки

Важно е да се идентификуваат предметите кои добро се продаваат на пазарот за рачно изработени предмети и да се обезбеди квалитет на парчињата на работилницата на исто ниво. Има смисла да се направи подолг список на потенцијалните предмети направени на работилницата кои може да се направат и продадат и потоа да се заокружи со капацитетите и датумите на кои ќе бидат продадени предметите (поврзано со настаните во заедницата).

Буџетот за проектот беше мал, така што воспоставувањето на постојана работилница и простор за продажба беше невозможно. Оттука, ние користевме достапни простории во пријателските организации на граѓанското општество. Како и да е, веруваме дека имањето на постојан простор на кој заедницата со текот на времето ќе се навикне, е суштинско на долг рок.

Важно е да се признае дека „невидливите“ често имаат проблеми со мотивацијата и треба постојано да бидат поддржувани.

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Социјална инклузија на стари лица
- Заедница/општина за спроведување на проектот: општина Крагуевац
- Временски период: 1 ноември 2017 – 31 август 2018
- Контекст: Согласно истражувањето од 2017 само 28,8 % од жените и 39,9 % од мажите на возраст од 65-74 користеле компјутер во последните 3 месеци, што е помалку од половината од групата од 25-54 години.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Целната група се стари лица од општина Крагуевац заинтересирани да стекнат основни компјутерски познавања и вештини. За старите лица, дигиталните технологии често се недостижни заедно со информациите и услугите кои се единствено достапни на веб-страниците.

### Проблем кој го третира проектот

Старите лица имаат можност да ги поправат нивните компјутерски вештини и знаење и оттука да го подобрат нивниот пристап до информации, услуги, различни веб-страници и мобилни апликации. Ова им овозможи подобро да комуницираат со нивните пријатели и членовина семејството преку Skype, Facebook, Viber, е-пошта, бесплатно. Дополнително, ова го подобри нивниот пристап до информации и услуги, како е-банкарство, е-администрација, закажување на медицински прегледи итн.



### Цели на проектот

Општата цел е подобрување на квалитетот на живот на старите лица во општина Крагуевац преку доживотно учење. Посебната цел е подобрување на компетенциите на старите лица при користење на дигиталните технологии.

### Главни активности

Четири курсеви во десет недели – секој курс организиран за 12 учесници.

Создавање, публикација и промоција на прирачници за користење на компјутери и Интернет со активно учество на стари лица на курсевите.

Особено е важно да се истакне дека промените во овој домен се многу брзи и релативно нови, така што едукацијата треба да го земе ова предвид, колку е можно повеќе.

Компјутерските курсеви поддржуваат подобра вклученост на старите лица во социјалниот живот бидејќи овој проект го поддржува доживотното учење. Намалувањето на социјалната изолација бара смисловно ангажирање и социјални искуства, а клучната вредност на дигиталните технологии е нејзината способност да ги поврзува луѓето и заедниците.

## Резултати и научени лексии

- Подобрен квалитет на животот на старите лица во општина Крагуевац
- Охрабрено и промовирано доживотно учење
- Подобрен пристап до информации и услуги на Интернет
- Подобрена социјална инклузија

Учесниците ја пофалија пријатната атмосфера за време на курсевите, како и предавачот кој им даваше многу поддршка. Најголемиот предизвик во проектот беше дека поголем број на стари лица аплицирале за курсевите од планираното. Ова беше решено преку создавање на листи на чекање.

## Препораки

Примарно, неопходно е да се поврзете со организациите за стари лица и да го промовирате проектот. Проектот покажа дека постои значаен и растечки интерес за стекнување на компјутерски вештини помеѓу старите лица. Но, во исто време независно дали курсевите се бесплатни или не, за многу од нив одлучувачки фактор е нискиот приход. Оттука, курсевите треба да бидат внимателно подготвени за да ги исполнат потребите на старите лица во областа на дигиталната писменост, но исто така и да обезбедат пријатна атмосфера и трпеливи, поттикнувачки предавачи и да бидат бесплатни со цел да бидат достапни. Добро дизајнираните прирачници за користење на компјутерите и Интернетот, направени со учество на стари лица, се одлично дополнување.

## Изјави:

### *Курс за компјутери*

„Ова беше многу повеќе од курс за компјутери. Ова беше можност за социјализација и поминување време заедно“.

*Милица, корисник*

### *Промоција на прирачниците за користење на компјутерите и Интернетот*

„Со користење на прирачниците јас можам да учам заедно со моите внуци“.

*Слободан, корисник*



### Назив и информации за проектот

- *Назив на проектот: подобрување на квалитетот на живот на старите лица кои живеат во нивната природна средина преку подобрување на квалитетот на формална и неформална поддршка*
- *Заедница/општина за спроведување на проектот: Белград*
- *Временски период: 1 ноември 2017 – 31 август 2018*
- *Вкупен буџет на проектот: 579 000 српски динари (4 856,98 евра)*

### Целна група

Ако говориме пошироко, целната група за проектот се сите лица над 65 години кои може да имаат потреба од услуги за формална домашна нега или нега обезбедена од неформални негуватели, но примарната цел се стари лица кои примаат услуги на формална домашна нега, како и нивните неформални негуватели.

### Проблем кој го третира проектот

Споредено со остатокот од Србија, услугите за социјална заштита во Белград се подобро развиени. И покрај ова, постојните услуги сè уште не се доволни за потребите. Како што постојните прогнози даваат сугестија дека потребата ќе расте, така треба да растат и капацитетите на услугите на социјална заштита. Оттука, овој проект цели кон зголемување на капацитетот на системот за социјална заштита за да се обезбеди обука за геронтолошки негуватели, како и да се зголеми капацитетот на неформалните негуватели.

### Цели на проектот

- Преку акредитирање на тренинг-програмата за геронтолошки негуватели проектот ќе придонесе кон зголемена пристапност на услугата и зголемен број на геронтолошки негуватели, што ќе ги подобри услугите за домашна нега како и квалитетот на живот на старите лица и нивните семејства.
- Ќе се воспостави тренинг-програма за неформални негуватели која ќе придонесе за подобрување на нивните вештини, намалување на нивниот стрес и ризикот од повреда (како и ризикот од повреди помеѓу старите лица кои примаат нега) и ризикот од злоупотреба на старите лица извршена од страна на неформални негуватели. Спроведувањето на обуката ќе вклучи и воспоставување на групи за самопомош за неформални негуватели.

### Главни активности

- Создавање акредитиран тренинг-наставен план за геронтолошките негуватели. Собирање на неопходни материјали, нивно синтетизирање во наставниот план испорачан до Републичкиот институт за социјална заштита за акредитација.
- Создавање на тренинг-наставен план за неформални негуватели. Идентификување и анализирање на потребните материјали и создавање на наставен план.
- Организирање обука за неформални негуватели. Избор на неформални негуватели и организирање на обука заснована на наставен план.

Активностите се во согласност со приоритетите на системот за социјална заштита во Србија и Стратегијата за развој на социјалната заштита со нивен фокус на неинституционалните услуги и поддршка за живеење во претпочитана, природна средина. Обезбедувањето на нега во домашни услови на повозрасни корисници ги поддржува во нивните дневни активности и им овозможува да функционираат независно. Како и да е, таквите услуги не се доволно достапни во врска со постојната потреба, како што е потврдено со долгите листи на чекање. Ова делумно е како резултат

на недоволниот број на сертифицирани геронтолошки негуватели кои добиле акредитирана обука.

Од друга страна голем број истражувања покажуваат дека неформалните негуватели често не ги разбираат потребите на старите лица, не ги разбираат нивните проблеми и како резултат на ова завршуваат со неисполнување на нивните потреби, дури и нивно ненамерно занемарување или злоупотребување.

Создавањето на акредитиран наставен план за обука на геронтолошките негуватели ќе придонесе кон зголемен број на геронтолошки негуватели на располагање на старите лица кои имаат потреба од оваа услуга. Во исто време, создавањето на наставен план за обука за неформалните негуватели ќе ги подобри капацитетите на неформалните негуватели, ќе го зголеми нивниот капацитет за да ги разберат потребите и да овозможат подобра нега за старите лица.

### **Резултати и научени лекции**

Наставниот план за обука на геронтолошки негуватели беше создаден и поднесен за акредитација до Институтот за социјална заштита. Наставниот план за обука на неформалните негуватели беше создаден со намера за подобрување на вештините на негувателите, намалување на нивниот стрес и исцрпеност, намалување на ризиците за повреда на двете страни и ризикот за злоупотреба на старите лица. И двете активности поминаа според планираното и се извршија според намерата.

Најголемиот предизвик поврзан со проектот беше анализата и систематизацијата на релевантната литература. Научните и експертските материјали на српски јазик се помалку оскудни, но литературата на другите јазици е раскошна. Оттука, предизвик беше да се разгледаат сите информации и материјали, истите да се рангираат согласно нивната релевантност и да се класификува најзначајниот елемент, како и да се обезбеди дека истите се вклучени во конечните верзии на двата наставни плана.

### **Препораки**

Препорака за другите организации на граѓанското општество е секогаш, пред започнување со спроведувањето на проектот, да се направи детална анализа на потребите во целната заедница. Ако проектот кој тие го планираат не е соодветен во избраната заедница, ако неговите цели не се усогласени со нејзините потреби, подобро е да се продолжи со прилагодување на проектот како и да се исполни реалната потреба пред започнување на спроведувањето.

Бидејќи потребата за неинституционални услуги е поголема од капацитетот на постојните услуги насекаде во Србија, ние би ги охрабриле организациите да создадат проекти засновани на нашиот пример и да нè контактираат за совет, ако е потребно. Создавањето на наставен план за обука често може да биде добра основа за некој иден проект. Добро извршената проценка за потреби е клучот – ако таа е добро направена обезбедува остатокот од проектот да се заснова на сигурна основа.

Важен е систематскиот пристап – ние го научивме ова преку анализа на достапна литература и материјали, но истото беше потврдено преку сите други активности, исто така.

Фокусирај се на проектните цели и значење – мотивацијата е важна, особено во времиња кога работата изгледа нерешлива. Имањето на потребите на целната група во фокус за цело време помага.

## ЛУЖНИЧКИ РАКОТВОРБИ ЖЕЦ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Дозволете да бидеме видливи“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: општина Бабушница
- Временски период: 1 ноември 2017 – 31 август 2018
- Контекст: Бабушница е класифицирана како една од најсиромашните општини со население со многу низок животен стандард и висока стапка на сиромаштија. Инфраструктурата е многу слабо развиена, така што селата се тешко достапни и во текот на зимата нивното население е целосно изолирано. 90 % од населението е над 75 годишна возраст и скоро едно од три домаќинства е од осамено старо лице кое живее на свој товар. Локалната администрација и институциите за социјална благосостојба не може да ги исполнат сите потреби за услуги за социјална заштита и не се присутни во оддалечените области. Лужнички ракотворби „ЖЕЦ“ е лиценцирана за обезбедување на услуги засновани во домашни услови и е во директен контакт со повеќе стари лица на дневна основа.
- Вкупен буџет на проектот: 588 800 српски динари (4 979 евра)

### Целна група

- Стари лица кои живеат во рурални области близу националната граница и кои живеат во тешки услови: запуштени куќи, лошо здравје, несоодветен пристап до здравствена нега, социјално исклучени, кои живеат сами и на далечни локации.
- Ученици од основно образование.

### Проблем кој го третира проектот

Старите лица тежнеат кон нивна изолација преку размислувањето дека тие се бескорисни и неважни за нивното семејство и заедница. Општеството не е пријатно кон нив, особено кон старите жени, и тие се повлекуваат и тежнеат да останат дома, живеејќи монотони животи објаснувајќи го тоа дека нивното време поминало. Старите жени, сепак, имаат многу знаења и вештини, ги зачувале обичаите и традицијата со декади и сега немаат никој на кој би им ги предале истите. Во исто време младите лица се несвесни за проблемите со кои се соочуваат старите лица и немаат доволно знаење за обичаите и традицијата на делот од земјата во кој тие живеат.

### Цели на проектот

Третирање на ексклузијата на старите лица од општеството.

Правење на старите жени посочијализирани, поактивни, признати за нивниот социјален придонес, овластени и видливи преку:



- Активно учество на настани во заедницата
- Социјализација со нивните врсници
- Споделување на нивните искуства со младите луѓе
- Помагање на старите лица во руралните области
- Организирани посети кај лекарите
- Поседување на неопходната храна и лекарства испорачани од волонтери

### Главни активности

Проценка на потребата на ова поле и мапирање на 30 стари жени. Организирани се четири работилници во основни училишта во Бабушница за учениците да се запознаат со проблемите со кои се соочуваат старите лица. Работилниците со старите жени беа комбинирани со сесии на производство на декоративни предмети и размена на рецепти, знаење и традиција. Организирани беа изложби на рачно изработени предмети, како и средби со локални засегнати страни, посети на стари лица од Бабушница на старите жени во руралните области. Создаден и испечатен беше готвач со традиционални рецепти. Регионалните и локалните медиуми го покриваа поголемиот дел од активностите и изборот на активностите беше направен во согласност со реалните потреби и можноста за поврзување на лица низ растојанијата и генерациите. Зголемената видливост на старите жени и предизвиците со кои се соочуваат беа едни од приоритетите.

### Резултати и научени лекции

Најголемиот предизвик беше да се стават старите лица под еден покрив, земајќи го предвид тоа дека корисниците на проектот беа од далечни делови на општината – до 30 km оддалеченост од урбаната зона. И покрај ова, одредени 40 жени беа добро мотивирани и учествуваа на социјални настани, работилници и во изборот на рецепти за готвачот.



Дополнително, во проектот учествуваа 80 млади лица, во неговите работилници како и при изборот на рецептите и волонтирањето за посети на домаќинствата со стари лица. Овие млади лица сега имаат различна перцепција на старите лица, обезбедуваат поддршка за оние на кои им е потребна и се мотивирани да бидат дел од активностите на полето. Три млади девојчиња научија да ткаат преку овие меѓугенерациски работилници и започнаа нивна сопствена веб-страница за да ги промовираат нивните рачно изработени предмети. Повеќе од 60 ученици присуствуваа на предавањата за злоупотреба на стари лица и активно дискутираа за проблемот.

Забележавме дека многу стари лица одбија да учествуваат на работилниците велејќи дека немаат никакво вредно знаење и дека затоа се засрамени, што ни даде сугестија дека организирањето повеќе социјални настани без особена тема е ефективен начин за нивно натерување да ги напуштат своите домови.

Таквите настани беа многу успешни, со подготовка и споделување на традиционални јадења, дискусии за рецептите и исткаените примероци, како и пеење на традиционални песни.

### **Препораки**

- Постојан директен контакт со стари лица, стекнување на нивната доверба и формулирање активности засновани на нивните утврдени потреби.
- Поддршката на стари лица ќе биде поразбирлива ако е заснована на веќе воспоставена мултисекторска соработка.
- Младите луѓе ќе бидат заинтересирани да учествуваат ако се запознаени со проблемите на старите лица кои живеат сами во далечните области без продавници и аптеки. Ефективно е активирањето на младите луѓе преку меѓугенерациски работилници и посети на домаќинствата со стари лица и нивното поканување да учествуваат во волонтерски активности кои ги поддржуваат старите лица.

## ВИКТОРИЈА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Старата доба како предизвик“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: регион Шумадија, општини Крагуевац, Топола, Баточина, Книч
- Временски период: 1 ноември 2017 – 31 август 2018
- Контекст: Во регионот Шумадија е 17 % од целокупното население над 65 години во Србија. Старата доба треба да се гледа како предизвик кој треба да се совлада. Проектот вклучуваше стари лица од урбаните области кои живеат сами и со некаков вид на попреченост, кои се бегалци или внатрешно раселени лица како и стари лица од рурални области кои живеат изолирани и со ризик од сиромаштија. Меѓусекторскиот дијалог во четирите општини беше подобрен преку проектот, а старите лица беа едуцирани за важноста за подобрата социјална инклузија во нивните заедници.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Лица на возраст над 65 години од регионот Шумадија. Поделените проблеми на ова население вклучуваат социјална и економска несигурност, осаменост, недоволен обем и квалитет на здравствена нега, социјална благосостојба и превозни услуги (особено во руралните зони), како и недоволна инклузија на старите лица во процесите на донесување одлуки, особено на теми од значење за нив.

### Проблеми кои ги третира проектот

Предрасудите за старите лица во Шумадија се товар од минатото, со кои треба да се соочиме и да се исфрлат. Темите во врска со социјалната инклузија на старите лица се фокусирани на:

- Зајакнување на меѓусекторскиот дијалог во четирите шумадиски општини и вклучително на сите засегнати страни кои работат со и за старите лица.
- Развој на едукативни содржини за старите лица фокусирани на важноста на подобрата социјална инклузија на старите лица во нивните заедници.
- Зголемување на јавната свест за стереотипите на старите лица и како истите да се напуштат, преку кампањи, печатени материјали и медиумски спотови.

### Цели на проектот

Цел: зголемување на свеста на лицата и заедницата за потребата да се подобри и прошири позитивно однесување кон старите лица.

Посебна цел 1: подобрување и заштита на сите човекови права и фундаментални слободи на старите лица.

Посебна цел 2: Поддржување инклузија на старите лица во развојот на социјалната поддршка.



## Главни активности

Едукативни работилници: 20 работилници низ четири општини. Старите лица беа едуцирани за важноста од подобреното учество во донесувањето одлуки за прашањата кои влијаат на нивниот квалитет на живот. Фокусните групи беа користени да им помогнат на старите лица да ги дефинираат проблемите во нивните заедници: лош економски статус, недоволен пристап до здравствена нега и услуги на социјална благосостојба, многу мало учество на старите лица во културниот живот на нивните заедници, осаменост и социјална изолација. Меѓугенерациската соработка е многу ниска поради тоа што е многу отсутна како тема во училиштата и медиумите.

Панел-дискусиите беа користени да го зајакнат меѓусекторскиот дијалог и размената на искуства. Утврдена е согласност дека проблемите на старите лица низ четирите општини се слични и дека тие може да бидат решени само преку интердисциплинарен пристап.

Кампања насочена да ја подигне јавната свест за важноста на ширењето на позитивното однесување кон старите лица: 100 постери и 800 флаери беа дистрибуирани низ четирите општини, во текот на четирите телевизиски спотови на регионалната ТВ станица во Крагуевац.

Конечната конференција за проектот беше организирана за претставниците на сите четири општини и служеше да ги сумира активностите и да повтори колку е важно да се има меѓусекторска обработка помеѓу институциите и организациите кои работат со и за старите лица.



## **Резултати и научени лекции**

Достигнувањата на проектот вклучуваат:

- Зајакнат меѓусекторски дијалог во секоја од четирите општини
- Воспоставен дијалог на сите засегнати страни кои работат со или за старите лица во четирите општини
- Зголемен интерес на старите лица за едукативни работилници – продолжување откако завршил проектот
- Промовирана идеја за формирање на мрежа на организации на граѓанското општество во регионот на Шумадија, фокусирана на поддршка за подобар квалитет на живот на старите лица

Подобреното учество на урбаните стари лица би го направило проектот уште подобар.

Предизвиците вклучуваа:

- Контактите помеѓу општините се ретки, што се надмина со распоред на работни средби помеѓу нив
- Отсуство на локалните медиуми во овие општини, што се надмина со фокусирање на регионалната ТВ-станица од Крагуевац

## **Препораки**

- Работата во неколку соседни општини има многу смисла бидејќи проблемите на старите лица таму се слични
- Зајакнувањето на меѓусекторскиот дијалог придонесува кон развој на заедницата, така што вреди да се поддржи овој дијалог, колку што е можно повеќе
- Во малите општини организациите на граѓанското општество се недоразвиени и непостојни. Проектите како овој придонесуваат кон развој на граѓанското општество и зголемување на активизмот помеѓу целните групи на проектот
- Проектот покажал дека развојот на волонтерството преку групи за самопомош за старите лица жнее многу добри резултати и во руралните и во урбаните области.

## ИСП ЕВЕРГРИН

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Социјална инклузија на стари лица – ИСП Евергрин
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Белград
- Временски период: 1 ноември 2017 – 31 октомври 2018
- Контекст: Проектот е фокусиран на создавање на амбиент за зголемена социјална инклузија на стари лица. Иницијативата беше започната од страна на пензионерите кои вообичаено работеа во Институтот за социјална политика (сега затворен како резултат на транзицијата). Оперативниот менаџер на проектот е Мрежата на социјални истражувачи „ИСП-Евергрин“. Проектот беше спроведен во партнерство со Републичкиот институт за социјална заштита, каде Институтот обезбеди место за активностите на клубот ИСП-Евергрин.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Целната група за проектот вклучува социјални истражувачи класификувани во три категории: ветерани (пензионери) – кои работеле во социјалната заштита, сениори – моментално активни во институциите за социјална заштита и јуниори – стажанти и студенти на социјални науки.

### Проблем кој го третира проектот

Главниот проблем е маргинализација на старите лица кои одат во пензија и ризикот од социјална ексклузија кој го носи истата. Клубот е отворен и цели кон поврзување на колку што е можно повеќе лица од целната група, со цел тие самостојно да ги организираат програмските активности. Проектот вклучува интерактивности и активно учество на клубските членови, а активностите се развиени во согласност со потребите и придонесите на учесниците. Исто така се тежнее и кон соработка со професионалните здруженија.

### Цели на проектот

Главната цел на проектот е да се соберат постари, пензионирани социјални истражувачи за социјализација и размена на искуства со помладите колеги за тие, засновано на принципите на самопомош и самоорганизација да можат да го ангажираат нивниот потенцијал за креирање на иницијативи, сугестии и волонтерски придонес за да се подобри поддршката за старите лица во Белград.

### Посебни цели на проектот:

- Периодични средби засновани на поделени интереси, за социјализација и размена на информации и искуства
- Самоорганизација и спроведување на клубските активности засновани на наклонетостите и принципите на самоорганизација, меѓугенерациска размена и волонтерски придонеси
- Волонтирање во клубовите за социјална заштита на Геронтолошкиот центар Белград

### Главни активности

Централната активност на проектот е организација на редовни меѓугенерациски социјални настани во клубот ИСП Евергрин со три програмски сегменти (Временска машина, моментални проблеми и ризици) засновани на наклонетостите на клубските членови – ветерани, сениори и јуниори. Веб-страницата беше креирана за да ги претстави активностите на клубот: [www.mrezaisp.org/ISPevergrin](http://www.mrezaisp.org/ISPevergrin).

Активностите вклучуваа учество во настани и активности каде се унапредени потенцијалот и придонесот на старите лица како и активното стареење. Организирана беше панел-дискусија на Меѓународниот ден на старите лица со тоа што „социјализацијата“ беше тема дискутирана

од геронтолозите, социолозите, политиколозите и антрополозите заедно со презентации на примери од социјализација на стари лица: настани со ветерански новинари, книжевен клуб за стари лица на Црвениот крст на Србија, Олимпијада на третата доба и ИСП Евергрин. Овие активности се меѓусебно поврзани и го унапредуваат активното стареење. Тие се засновани на поделени наклонетости на професионалците за социјално истражување, ги унапредуваат социјално поврзаните теми преку веб-страницата и социјалните мрежи потенцирајќи ги потенцијалите на сите генерации во избраната зона и го поддржуваат и охрабруваат социјалното учество и волонтерските придонеси на ветераните.



### **Резултати и научени лекции**

Клучното достигнување е редовниот ритам на меѓугенерациските социјални собирања и нивната структурирана програма. Најважниот исход се позитивните ефекти на меѓугенерациската социјализација и активирањето на потенцијалот на старите лица во програмата Временска машина, како и во учеството во социјалните настани и јавните настани кои го унапредуваат активното стареење.

Одличен резултат е високото учество на јуниори (40 %) и добриот квалитет на меѓугенерациската размена помеѓу ветераните и јуниорите. Со зборовите на еден млад учесник:

„Привилигиран сум да се социјализирам во Клубот со истражувачи и лекари од сите генерации, кои, во многу пријатна атмосфера разменуваат практично искуство акумулирано низ години работа, како и нови информации поврзани со социјалните науки. Како претставник на помладата генерација, јас сум среќен дека еминентни експерти решија да седнат заедно со студентите и младите професионалци и да дискутираат за резултатите од напорите кои се третирани во социјалните програми како и да ни дадат совет за предизвиците со кои се соочуваме. Тие исто така ни даваат можности да ги дискутираме сите овие проблеми со нив и оттука да го зајакнеме нашиот професионален идентитет преку споделување на новото знаење кое го добиваме преку студирање или работа, како и професионалните дилеми со кои се соочуваме“.

Бојана Димитријевиќ, Доктор на политички науки

Многу повеќе може да се направи во учеството и волонтерските активности на ветераните: важно е активно да се креираат можности за учество и волонтирање на старите лица.

### **Препораки**

За проекти од овој тип поделената наклонетост е клуч бидејќи таа е основа за социјализација и креирање можности за социјално учество. Во нашиот случај ние го делиме професионалниот идентитет поврзан со социјалното истражување. Како и да е, ова исто така важи и за други професии и други социјални групирања. Наклонетостите може да бидат различни: поделени хобија или делење на иста географска област на потекло.

Клучните лекции по една година од спроведувањето се за одржливоста: 1. Важно е да се има постојано присуство на клучните личности-активисти во клубот; 2. Нивната посветеност и волонтерски придонеси се клучен услов за развој на активностите; 3. Иновацијата при изборот на темите и учесниците во дискусиите и социјализацијата е важна за да се привлечат учесници и да се обезбедат постојани активности; 4. Логистичката поддршка, особено обезбедување на простор од страна на институција е од голема помош.

## ГРУПА ЗА РЕВИТАЛИЗАЦИЈА НА СТАРИТЕ ЗАНАЕТИ РЕ: ЗАНАЕТИ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Банка на мотиви
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Савски венац, Белград
- Временски период: 1 ноември 2017 – 31 август 2018
- Вкупен буџет на проектот: 4 496,94 евра

### Целна група

Стари лица над 65 години, особено оние кои имаат завршено курс за информатичка писменост кој беше спроведен како дел од претходен проект. Од самиот почеток тоа беше намера за старите лица да се обезбедат со одредено ниво на ИТ-писменост и се понудени креативни активности кои се засновани на тоа.



### Проблем кој го третира проектот

Социјалната инклузија на стари жени ја подобрува нивната физичка и ментална благосостојба преку намалување на нивната осаменост и ризик од депресија. Креативната работа во работилниците е исто така важна за меѓугенерациска солидарност – таа ги зајакнува семејните врски преку трансфер на знаење помеѓу генерациите. Овој проект исто така го поддржуваше доживотното учење и ја покажа важноста на неформалното образование за секоја индивидуа. Креативната работа во овој проект придонесе кон сузбивање на дискриминацијата, предрасудите и стереотипите за старите лица, а особено за старите жени.

### Цели на проектот

Зголемување на квалитетот на живот на старите лица во општина Савски венац преку стекнување нови вештини и знаење. Проектот вклучуваше три вида на работилници:

Ракување со дигитален фотоапарат/фотографија со мобилен телефон

Работилници за ракотворби (ткаење, плетење, везење)

Работилници за социјални мрежи (објавување слики од создадените предмети на социјалните профили на групата на Банката на мотиви), како и веб-страница [www.kreativnalab.rs](http://www.kreativnalab.rs), [воспоставена преку претходниот проект.](#)

### Главни активности

Работилници со стари лица за да се создаде избор на различни текстилни дизајни (плетење, ткаење, везење...) во соработка со професионални дизајнери.

Работилници со стари лица за дигитална фотографија.

Правење на дигитални фотографии на креираните дизајни и со поддршка на координаторот на работилницата, подготовка на овие слики за конечната изложба на проектот.

Работилници со стари лица за користење на социјални мрежи за објавување слики од креираните дизајни (Facebook, Pinterest, Instagram...)

Анкета за животните услови на старите лица за да се соберат информации кои ќе бидат дистрибуирани преку прес-конференција.

### Спотови од медиумски гостувања

Завршна изложба на предметите создадени на работилниците која се поклопува со Деновите на европското наследство.

### Резултати и научени лекции

- Покажување на значењето на текстилните ракотворби во процесот на социјална инклузија на стари лица
- Интегрирањето на различни декоративни предмети креирани преку работилници и потоа нивното фотографирање беше креативен процес со различни фази и награда за многу вклучени индивидуалци
- Сепак, поддршката на општинската администрација би била од помош и за идните слични проекти би било многу препорачливо однапред да се склучи спогодба за ова
- Ова, исто така, беше најголемиот предизвик при спроведувањето – потребата за работа низ пречките кои се создале со претпоставка за поддршка, која на крај не беше тоа.

### Препораки

Главната препорака е да се воспостават цврсти врски со пензионерските здруженија, како и општинската администрација, однапред, бидејќи тие се важни придонесувачки фактори при спроведување на проектот. Идните проекти од овој вид треба исто така да земат предвид дека претходното знаење и вештини на учесниците се многу важни во поглед на квалитетот на работата која може да се изврши, како и дека континуираната работа со истата група на учесници е она што на крај произведува добри резултати.



## ЗДРУЖЕНИЕ „ТАТА“

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: *Срце за внуците*
- Заедница/општина за спроведување на проектот: *белградски општини Стари град, Врачар, Савски венац, Палилула и Свездара*
- Временски период: *1 ноември 2017 – 31 август 2018*
- Контекст: *Проектот вклучуваше психосоцијална и правна поддршка за бабите и дедовците кои поради развод на нивните деца немаат доволно контакти или доволен квалитет на контакти со нивните внуци.*
- Вкупен буџет на проектот: *4 995,75 евра*

### Целна група

Целната група се родителите на разведените двојки, во нивната примарна улога на баби и дедовци кои вообичаено се занемарени во текот на разводниот процес. Оваа целна група беше избрана бидејќи разводот не дејствува само на разведените лица туку и на целото пошироко семејство. Значи, родителите сè уште се важен фактор во животите на многу двојки кои поминуваат низ развод (финансиска помош, поделба на домаќинството, помош со обезбедување нега за нивните деца).

### Проблем кој го третира проектот

Проектот е дизајниран да го третира најширокиотвозможен опсег на проблеми со кои се соочуваат бабите и дедовците, кои се резултат на разводот на нивните деца и новите околности. Фокусот беше ставен на повторно градење или одржување на односот со внуците независно од другите околности поврзани со разводот.



Удружение граѓана 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

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

## Цели на проектот

Идентификување на конкретни проблеми во семејните врски и најефикасниот начин истите да се решат. Земајќи го предвид проектот фокусиран на стари лица, не беше веројатно да се случи брзо радикална промена во однесувањето, така што работата се фокусираше на поситни детали и промени во однесувањето што носи видливи резултати.

## Главни активности

Проектот беше спроведен преку индивидуални средби каде беа дискутирани конкретни индивидуални проблеми, главно оние кои произлегуваат од разводот на децата или нивно преселување во друга земја. Групните дискусии беа добродојдена размена на искуства која им покажува на учесниците дека нивниот проблем вообичаено не е единствен, дека тие не се единствени лица кои прават одредена грешка или дека тие направиле нешто добро со оглед на околностите. Ова го подобри гледиштето на повеќето учесници, давајќи им надеж за подобар развој на нивната ситуација во иднина.

## Резултати и научени лекции

Најчестите идентификувани проблеми:

- Неприфакане на изборите на нивните деца
- Инсистирање на застарени модели на социјализација со нивните внуци
- Одбивање на каква било одговорност за односите во семејството кои доведуваат до оваа ситуација
- Објективни проблеми: преселување, тешки здравствени состојби, смрт во семејството

Имаше чести коментари за тоа колку често треба да бидат повикувани/посетувани внуците и кој кога треба да посетува прво. Некои стари лица рекоа дека не сакаат да ги гледаат нивните

### 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 svoju decu opremili za svet odraslih?
- Razgovarati o roditeljskim modelima, šta koji nosi sa sobom i kako to utiče na one koje smo vaspitavali i unuke u čijem vaspitanju učestvujemo.

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

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

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

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

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

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

**Postoje li trajno narušeni odnosi?**

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

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

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

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

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

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

**UG Tata poziva sve bake i deke koji zbog razvoda ili posledica razvoda svoje dece ne ostvaruju ili ostvaruju nedovoljno kvalitetne odnose sa unucima da uzmu učešće u aktivnostima ovog programa. Kroz različite vidove individualne i grupne podrške trudićemo se da razumemo, olakšamo, ne osuđujemo, ali i pomognemo konkretnim predlozima rešenja.**

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

внуци ако тоа значи дека ќе видат еден од нивните родители кои не го сакаат, а некои исто така коментираа дека нивните внуци ги посетуваат нив само на денот кога земаат пензија.

Интернет-контактите со децата и внуците кои живеат во странство изгледаат незадоволителни за некои од учесниците и нивното гледање само за време на годишните одмори кога се враќаат во Србија и сакаат да поминат одредено време со други лица, е исто така фрустрирачко. Наоѓањето на баланс кој ќе функционира за секого не е лесно, но вообичаено секој се согласил дека пократките, но почести разговори и пократките посети со подобар квалитет на интеракција беа правиот начин. Значи, осигурувањето дека децата имаат право да ги живеат своите животи без обиди за големо влијание од нивна страна беше истакнато како важно.

Дискусиите беа фокусирани на конкретни ситуации со поглед кон промена на утврденото однесување и идентификување нови модели кои може да се прифатливи за сите страни.

Најголемиот предизвик беше инспирацијата на старите лица да продолжат да работат на себеси, бидејќи за многу важеше меѓународната „вистина“ дека нивното време поминало.

### **Препораки**

Подолгата работа со лица кои се соочуваат со овие проблеми сигурно ќе биде поефикасна. Сите учесници во проектот беа задоволни со двете, индивидуални и групни дискусии кои ги имаа, размената на искуства и новото знаење кое го стекнаа. Евидентно е дека старите лица се заинтересирани да имаат решенија за овие проблеми, но се колебаат за отворено говорење за нив. Само кога постои голем проблем со оддалечување од одреден дел од семејството тие се чувствуваат мотивирани да дејствуваат. Препорачливо е да се зголеми збирот на информации од старите лица во слични ситуации, бидејќи поголемиот примерок ќе обезбеди подобра анализа на заеднички проблеми и решенија.

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Клуб за стари ромски лица“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: општина Сомбор, село Бачки Моноштор
- Временски период: 1 ноември 2017 – 31 август 2018
- Контекст: на ромските лица отпаѓа 15 % од населението во селата на провинцијата северозападна Војводина, но помалку од 5 % од нив завршиле основно образование поради економски причини, нивната етничка припадност, но и патријархалното воспитување и јазичните бариери. Поради ова нивниот пристап на пазарот на трудот е намален и нивниот живот во сиромаштија продолжил на следната генерација во нивното семејство. Старите ромски лица се една од најранливите групи бидејќи тие никогаш официјално не биле вработени, немаат ниту социјално ниту пензиско осигурување кое ќе им обезбеди некаква стабилност во старата доба. Тие често живеат самостојно во напушени куќи, разделени од нивните деца кои исто така се борат да преживеат.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Примарна целна група беа 50 Роми и други стари лица кои живеат во стари домаќинства кои се физички, социјално и културно изолирани, стари лица кои закрепнуваат од операција, стари лица со хронични состојби како и стари лица кои имаат потреба од услуги на домашна нега, а кои живеат во ромска населба на крајот на селото.

### Проблем кој го третира проектот

Старите лица во проектот немаат последователна поддршка во старата доба како резултат на тоа што никогаш не се имаат регистрирано како вработени и поради честа промена на локацијата. Тие живеат во ромска населба и имаат медицински извештаи, но не ги користат превентивните услуги за здравствена нега поради традиционални/културни причини, што ги води до самоизолација.

Проектот работеше на нивно социјализирање и намалување на нивната изолација преку клупски активности за стари Роми и други лица. Клубот обезбеди топла и пријатна атмосфера и работилници каде старите жени Ромки организираа курсеви по плетење и везење, натпревари за готвење на традиционални јадења, како и социјализација и настани за социјализација со други организации на граѓанското општество.

Дополнително, каде што беше неопходно, волонтерите ги посетуваа старите лица во нивните домаќинства за да обезбедат поддршка при чистење на куќите, градинарството, подготовка на огревно дрво и други обврски во домаќинството.

### Цели на проектот

Да се обезбеди услуга за домашна нега и дополнителни неинституционални услуги како средства за подобрување на квалитетот на живот и инклузија на 50 Роми и лица над 60 години, со фокус на осамени домаќинства во Бачки Моноштор и во градот Сомбор. Да се подобрат социјалните контакти помеѓу Ромите и другото население со цел да се обезбеди старите Роми и претставниците на маргинализираните групи да заземат поважни улоги и да станат поважни во нивната заедница.

### Главни активности

- Прибирање на податоци за стари лица, посети и проценка на индивидуалните потреби
- Дневни работилници во Клубот (плетење, цртање ...)
- Месечни социјални настани во Клубот, вклучително пикници и домашни посети помеѓу старите лица

- Периодични лекарски прегледи, социјална поддршка, услуги засновани на домашна нега
- Јавен настан: јавен панел за „Унапредување на услугите за стари лица во заедницата“
- Производство и дистрибуција на промотивни материјали за Клубот

Овие активности беа насочени кон подобрување на квалитетот на живот и за исполнување на различните потреби на старите лица, примарно за намалување на социјалната изолација, унапредување на социјалната инклузија и поддржување на старите лица за да бидат активни. Активностите ги зајакнаа и односите во заедницата преку етничките и генерациските врски и придонесоа за подобар квалитет на живот за маргинализираната група на стари лица додека ги истакнуваа нивните проблеми пред релевантните локални институции.

### Резултати и научени лекции

Старите лица – Роми станаа помалку изолирани преку структурираните социјални активности со нивните врсници во Клубот, работејќи заедно, социјализирајќи се, славејќи родендени и други настани ... Ова ја подобри нивната социјална инклузија и ги мотивираше да бидат дел од групата и ги третираше проблемите кои влијаат на целата група. Успехот на проектот може да се види во фактот дека повеќе од планираниот број на стари лица учествуваа во клупските активности секој ден, а „посебните настани“ организирани на различни датуми имаа уште повеќе заинтересирани учесници.



Комуникацијата со соодветните тела и засегнати страни треба да биде поизразена бидејќи целната група на проектот е ранлива на многу нивоа и зголемената социјална инклузија е само прв чекор кон решавање на многу од нивните проблеми на економски, социјални, здравствени и други нивоа. Еден од најголемите предизвици е поврзан со постапките за ослободување од ДДВ: многу продавачи во провинциските делови на Србија се неволни да минат низ постапката, така што купувањето стоки за проектот беше потешко отколку што треба да биде.

### Препораки

Зголемувањето на социјалната инклузија на Ромите е потешко како резултат на нивните многубројни ранливости. Ромските семејства во просек имаат понизок квалитет на живот од нивните други врсници и постарите членови од овие семејства се пропорционално помалку социјално вклучени и изложени на бројни ризици. Оттука, општите програми за стари лица треба да прават свесни напори за вклучување на старите Роми во нивните активности, со целосна свесност за многуте специфични социјални и културни елементи која ги прави таквите напори посложени. Добро е да се знае дека старите Роми сакаат до готват различни традиционални јадења и да се натпреваруваат меѓусебно во готвење, бидејќи ова се активностите кои ќе ги мотивираат да учествуваат. Дополнително, патувањата на кратки растојанија, без многу пешачење, се нивните омилени и тие ќе се чувствуваат инспирирани од нив, долго време раскажувајќи за запаметените анегдоти од патувањето.

## ДВИЖЕЊЕ ЗА ТРЕТА ДОБА СРБИЈА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Зголемување на квалитетот на живот на старите лица во Србија“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: територијата на цела Република Србија
- Временски период: ноември, 2017 – август, 2018
- Контекст: Статистиките покажуваат дека Србија е земја со едно од најстарите населениа во Европа и светот, бидејќи старото население изнесува скоро една третина од вкупното население, со голем удел на сиромашни и осамени стари лица, без доволна социјална поддршка и со екстремно недоволно присуство во јавните медиуми. Истражувањето на Факултетот за медиуми во Белград од декември, 2015 покажува дека од 15 000 објавени написи во српските медиуми само 3 % се напишани од стари лица. Дополнително, во 90 % од овие текстови за проблемите на старите лица говорат претставници на републичките и локалните власти, пензиските и инвалидски осигурувања, аналитичарите и други, а старите лица скоро и да немаат можност да ги истакнат нивните лични проблеми, нивните мислења и предлози за подобрување на нивната состојба.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Целната група на Проектот беа сите лица од трета доба (постари од 60), вклучително и лица со попреченост, независно од нивната возраст.

### Проблем кој го третира проектот

Подобрување на социјалниот статус на старите лица во Србија, како и нивното присуство во медиумите (ТВ, радио, итн.); развивање и подобрување на спортскиот и рекреативниот живот на лицата од трета доба; помош и самопомош; охрабрување на меѓугенерациската соработка и зајакнување на родовата еднаквост.

### Цели на проектот

Проектот беше примарно фокусиран на активно вклучување на старите лица во социјалниот живот преку:

Организација на специјални спортско-рекреативни, здравствени и културни активности во 14 региони од Србија вклучувајќи ги сите општини од овие региони (литературни средби, работилници за цртање, итн.);

Организација на меѓугенерациски средби и натпревари на полето на спортот и културата;

Организирање на едукативни предавања на полето на здравјето, со теми и содржини прилагодени на лицата од трета доба, вклучително медицински прегледи и совети;

Подобрување на медиумското внимание за старите лица и нивните активности, со снимање на филмски ленти во десет српски региони, за да се емитуваат во ТВ-шоуто „Трета доба“ на Националната радио-телевизија, продуцирано од Движењето за трета доба на Србија како независен продуцент.

### Главни активности

Сите активности во склоп на Проектот беа фокусирани на реализација на зацртаните цели (спортски и рекреативни натпревари, здравствени и едукативни предавања, културни активности, подобрување на медиумското внимание кон старите лица и активности, снимање на посебни

ТВ програми за емитување на ТВ-шоу „Трета доба“), со конечна цел за придонесување кон подобрување на квалитетот на животот на лицата од трета доба.

Намерата беше да се третираат некои статусни проблеми на старите лица, да се подобри нивното учество во социјалниот живот, како и да се придонесе кон подобрување на нивната положба во општеството и создавање на посилни социјални односи помеѓу генерациите.

### **Резултати и научени лекции**

Движењето на третата доба на Србија е свесно дека реализацијата на овој проект не може значително да влијае на промената на положбата на старите лица во Србија, но дека може барем делумно да придонесе, преку организација на спортско-рекреативни, културни и едукативни настани, масивна директна вклученост на членовите на третата доба во овие активности.

### **Препораки**

Спроведувањето на Проектот покажа дека дури и со релативно мали финансиски средства основната цел може да биде постигната. Искуството на одредени пензионерски организации може да служи како пример на добра пракса за другите и да ги поттикне да започнат слични дејствија насочени кон подобрување на положбата на најстарото население. Таквиот пример е покажан во 39-тото шоу на „Трета доба“ на 27 ноември 2017, во кое јавноста можеше да се запознае со конкретните резултати од помошта на општина Гроцка за Општинското здружение на пензионери, преку прилагодување на општински објекти за пензионерски активности, купување на придружна опрема, материјална помош за социјално најранливите стари лица, итн. со цел преку конкретни примери како и колку социјално-политичката заедница и Организацијата на пензионери се грижат за квалитетот на живот на најстарите лица. Слична порака беше дадена на 43-рото шоу „Трета доба“ на 25 декември, 2017, кое известуваше за Форумот организиран по повод Меѓународниот ден на старите лица и кое говореше за предизвиците со кои се соочуваат старите лица кога ги практикуваат нивните права вклучително и гледиштето на Српскиот граѓански заштитник. Намерата на организаторите на Форумот беше во директен дијалог со старите лица да се утврди кои се најчестите проблеми при реализација на нивните права и безбедносни механизми, како тие ги согледуваат нивните права, како пристапуваат до нив, кои се пречките за нивна реализација и како да се надминат овие пречки.

## ХРИСТИЈАНСКО ХУМАНИТАРНО ЗДРУЖЕНИЕ „ЛЕБОТ НА ЖИВОТОТ“

### Цели и информации за проектот

- Назив на проектот: „Поддржанасениорскиотактивизампрекуразвојнапретприемништво – Креативни работилници на Клубот за стари лица“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Белград, општина Врачар
- Временски период: ноември, 2017 – август, 2018
- Контекст: Истражувањето покажува дека сиромаштијата и осаменоста се помеѓу водечките проблеми за старите лица во Србија. Здружението „Лебот на животот“ спроведува различни активности за старите лица преку неговиот проект и ова вклучува активности во Клубот за дневна нега на стари лица. Овие активности вклучуваат учество во групи за самопомош кои се вклучени во културни, креативни, рекреативни и едукативни работилници. Преку овие активности старите лица создаваат контакти и организираат заеднички активности со други клубови и здруженија во Белград и други градови.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Стари жени, особено оние со пониски пензии, членови на Клубот за дневна нега воден од „Лебот на животот“.

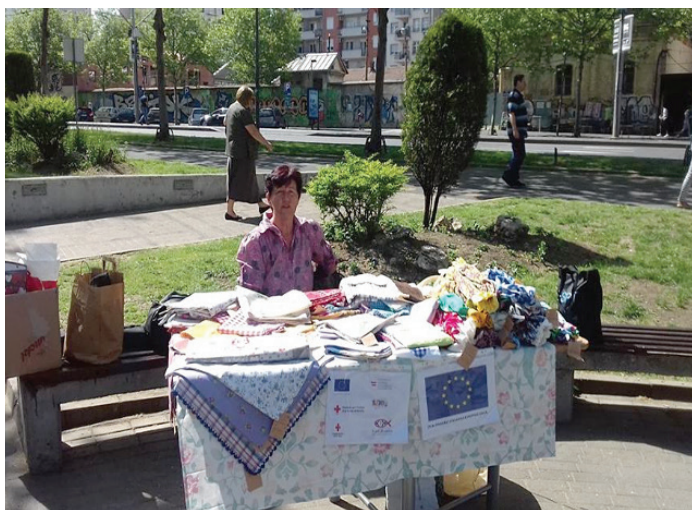
Проблем кој го третира проектот

Старите лица стекнуваат ново знаење, вештини и самодоверба и ја разбираат важноста на тимската работа во процесот на активно стареење. Тие се охрабрени и да земаат поактивно учество во животот на заедницата.



### Цели на проектот

Целокупната цел на проектот е да се вклучат сениори во активностите на креативните работилници преку стекнување на знаење и вештини, кроење и шиеење и основи на дизајнот. Клубските членови се охрабрени за создавање на рачно изработени предмети кои може да се продаваат. Продажбата на овие предмети може да овозможи дополнителни финансиски средства кои може да се користат за подобрување на квалитетот на животот на сениорите вклучени во работата на клубовите „Лебот на животот“, како и сениори во локалната заедница.



### Главни активности

На креативните работилници учесниците го дискутираа дизајнот на предметите и секој зема еднакво учество во планирањето, кроењето, шиеењето и финализирањето на декоративните предмети. Учесниците беа особено возбудени за време на продажната изложба каде тие одиграа активна улога во промоцијата и продажбата на предметите кои ги изработиле.

## **Резултати и научени лекции**

Старите жени кои учествуваа во проектот се чувствуваа корисно и способно за придонесување кон развојот на Клубот за дневна нега на стари лица. Тие стекнаа ново знаење, искуства, вештини и техники и ги освежија нивните сеќавања за вештините кои ги користеле кога биле помлади. Некои од изработените предмети беа произведени со користење на рециклирани материјали: торби, престилки, пластични ќеси за отпад и ова, исто така, беше искористено да се промовира рециклирањето. Особено добро се продаваа торбите бидејќи проектот се поклопи со обичните продавници во Белград, кои започнаа да наплаќаат за разградливи пластични ќеси. Учесниците одговорија многу добро на групната активност – дизајнирање и создавање на предмети преку групна дискусија и размена на мислења.

Најголемиот предизвик во проектот беше во првата фаза, кога повеќето од продавниците на кои им пристапивме беа сомничави за постапката на одлободување од ДДВ, со која немаа искуство.

## **Препораки**

- Капацитетот на старите лица да создадат и влијаат на промените не е доволно искористен и препознаен, така што организирањето на различна креативна работа за нивно охрабрување е препорачливо
- Истражувањето на можности за создавање и унапредување на продажбата на предметите направени од рециклирани материјали е препорачливо
- Старите лица може да имаат потреба од постојано охрабрување за да учествуваат во сите фази на активноста – од планирање до финална продажба и промоција.

## Примери на добра практика - Албанија

Во Албанија, од 19 апликации за поддршка беа избрани 12 проекти.

### НВО ЗДРАВСТВЕНА АКАДЕМИЈА „ЛАВИРИНТ“

#### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Градење мрежи помеѓу старите лица и здравствените услуги во Кукушкиот регион“
- Заедница/општина на спроведување на проектот: микропроектот беше спроведен од НВО Здравствена академија „Лавиринт“ во Кукушкиот регион во североисточна Албанија. Шкелките Тобли и Дритан Бала беа клучните лица при спроведување на проектот.
- Временски период: јануари - ноември, 2018
- Контекст: Кукушкиот регион е главно планинска и рурална територија. Број на население од 85 000 жители и ја има една од највисоките стапки на сиромаштија и емиграција во Албанија. Иницијативата беше фокусирана на 5 села од регионот: Шиштавец, Ново Село, Терторе, Штикен и Хас.
- Вкупен буџет на проектот: 4 800 евра

#### Целна група

Старите лица во селата се главната целна група. Целните групи се избрани врз основа на ранливоста на старите лица кои живеат во оддалечени рурални области. Иницијативата ги има за цел и медицинските сестри во здравствените центри во руралните области бидејќи истите може да делуваат како двигатели за поврзување на заедниците со здравствените услуги. И младите луѓе се вклучени во проектот за да се воведат нови модели на волонтерство и придонес кон заедницата.



#### Проблемот кој го третира проектот

Неодамна, во Албанија, одреден новоодобрен пакет на услуги од примарното здравство за прв пат вклучува посебна нега за стари лица. Сепак, здравствените стручни лица не се многу свесни за тоа и досега немало организирано обуки за да се поддржи нејзината имплементација. Ситуацијата е особено проблематична во реоните надвор од главниот град Тирана.

Микропроектот во Кукушкиот регион го користи овој пакет услуги како основа за неговите обуки и други активности.

#### Цели на проектот

Микропроектот се стреми кон унапредување на социјална и здравствена нега на стари лица, со подобрување на знаењето и вештините на медицинските сестри од заедницата и зголемување на свеста помеѓу младината за стареењето, унапредувајќи ја нивната вклученост во заедницата.

#### Главни активности

НВО Здравствена академија „Лавиринт“ од почетокот на 2018 година работи на бројни активности за да ја достигне својата цел. Најпрво, тие ги вклучија сите потенцијални локално засегнати страни, зголемувајќи ја нивната свест за проблемите при стареењето (директорот за социјална благосостојба во општина Кукуш, директорите за здравствено осигурување и социјални услуги, директорите на здравствените центри и луѓето од локалната единица на Црвениот крст). Иницијативата е добродојдена и поддржана од градоначалникот на Кукуш. Воспоставени се

многу контакти во избраните села каде многу возрасни и млади лица мигрирале и оставиле зад себе двојки стари лица или осаменици. Највисокиот процент на стари лица е идентификуван во селото Терторе, со 750 стари лица од 4 000 лица вкупно население или во Шиштавец каде имало 19 стари лица кои живееле сами. Пристапено е кон средното училиште во Кукуш и во сесијата обуки со младите волонтери ним им беа претставени факти за предизвиците на стареењето во Албанија, додека истовремено беа мотивирани да бидат првата генерација на млади лица кои го поддржуваат старото население во регионот. Последователно на обуката, одреден број млади лица започнаа состаноци во нивните рурални заедници, барајќи стари лица кои имаат потреба од помош, идентификувајќи ги нивните посебни проблеми и известувајќи ги здравствените центри за тоа. Обезбедена е сесија на обуки за 25 медицински сестри од страна на искусни здравствени работници и истата беше фокусирана на техничките детали на новиот пакет на услуги за стари лица. Со цел да се охрабрат поактивните стари лица во поврзувањето со поранливите, организирани се социјални настани, со игри, песни и поезија. Учествуваа и претставници на Општината.

### Резултати и научени лекции

Целокупните податоци за искористеноста на услугите и другите детали ќе бидат достапни наредната година. Коментарите од вклучените или контактираните стари лица покажуваат, исто така, дека овие напори и ангажирањето на сите социјални учесници во областа, ја зголемуваат довербата во тамошните здравствени услуги. Логистиката е секогаш предизвик кога се работи во оддалечени рурални области, но постои и можноста за лесно вклучување на здравствениот персонал кој не е толку ангажиран како во урбаните области.

### Препораки

Најверојатно постојат многу нови услуги во здравствениот сектор кои за цел ги имаат старите лица, но тие главно остануваат само на хартија, бидејќи персоналот не е обучен и мотивиран. Со мали иницијативи како овие нивната ефикасност може да биде зголемена.

Ова помага да се ангажираат други групи од заедницата во процесот, покрај старите лица. Тие носат енергија и ентузијазам во процесот. Иако повеќето млади лица не се вклучуваат интензивно, постојат многу меѓу нив кои уживаат во новите информации и искуства и го гледаат ова поле на социјална работа како интересна област за нивен личен развој.

Секогаш е важно да се вклучат и локалните власти; тие ѝ даваат поголема одржливост на иницијативата и иако немаат можност да дадат дополнителен приход заинтересирани се да имаат иницијативи од граѓанското општество на нивна територија.



## САНУС-АМБУЛАНТНА НЕГА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „За пристојна старост – поддржување на негувателите и зголемување на самостојноста на старите лица“
- Заедница/општина на спроведување на проектот: микропроектот беше спроведен од „САНУС-амбулантна нега“ во Општина 5 на град Тирана. Скендер Дуле, Фабиола Сина и Ани Ормени беа координатори и обучувачи во овој проект.
- Временски период: декември, 2017- јули, 2018
- Контекст: Санус има одредено искуство во унапредување на професијата на домашните негуватели и во застапување за услуги во домашни услови. Албанија нема долга традиција во организацијата на домашната нега и на ова поле неодамна се воведени програми за обука. Поголемиот дел од товарот за домашна нега на немоќни и болни стари лица е преземен од семејствата или негуватели без надомест.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Старите луѓе со посебни потреби и нивните, најчесто повозрасни, неформални негуватели, како и здравствениот персонал од локалниот здравствен центар во еден дел на Тирана.

### Проблемот кој го третира проектот

Раширениот проблем на домашни негуватели кои работат сами за да ги поддржат болните или неподвижни стари лица, без поддршка и без обука.

### Цели на проектот

Идентификување на потребите на слабите стари лица и нивните семејства со целата нивна комплексност, подготвување на брошури со насоки засновани на потребите, обучување на неформалните негуватели и олеснување на врската помеѓу нив и лекарите или медицинските сестри од примарното здравство. На овој начин иницијативата е насочена кон стари лица со посебни потреби и нивните негувалите, развивајќи модел за домашна нега кој, со мала поддршка, може да биде проширен во други заедници во земјата.



### Главни активности

Овој микропроект беше помеѓу првите поддржан од страна на ТАСИОП за да се започнат активности на ова поле. Од декември 2017 организирани се средби со лекари и медицински сестри од локалниот здравствен центар, нивната поддршка беше обезбедена и беа собрани информации за заедницата.

Во текот на јануари 2018 е спроведен скрининг со ограничен опсег на околу 300 стари лица со посебни потреби и нивните семејства со примена на детален контролен список донесен од слични германски модели. Инструментот користен во текот на домашните посети вклучуваше ставки за здравствената и социјалната ситуација на старите лица кои имаат потреба од нега и

нивните неформални негуватели. Собраните податоци беа подоцна дискутирани на работилница со учество на здравствени стручни лица и негувателки.

Засновано на деталното знаење на највообичаените здравствени, социјални и еколошки предизвици со кои се соочуваат старите лица и по прегледување на меѓународните најдобри практики на ова поле, изготвена е, дизајнирана и објавена брошура со практични насоки и инструкции. Брошурата е на албански јазик и е насловена како „Златна есен: практична домашна нега за стари лица“. Може да се најде и преземе онлајн на [mosha-network.org \(http://mosha-network.org/2018/07/10/perkujdesje-praktike-per-te-moshuar-ne-shtepi-vjeshta-e-arte/\)](http://mosha-network.org/2018/07/10/perkujdesje-praktike-per-te-moshuar-ne-shtepi-vjeshta-e-arte/).

Оваа алатка беше дистрибуирана преку каналите на заедницата до семејствата и беше користена за организирање на две тренинг-сесии кои ги третираат сите заинтересирани неформални негуватели во таа заедница, во соработка со здравствен центар бр. 5 во Тирана.

### Резултати и научени лекции

Интересот за обуката беше многу голем и САНУС планира да обезбеди повеќе сесии откако ќе се заврши микропроектот, не само за неформалните семејни негуватели, туку исто така и за невработените жени или мажи кои сакаат да работат за плата како негуватели за стари лица, но немаат претходно искуство.



Досега е изготвена база на податоци за стари лица кои имаат потреба од нега, нивните потреби се подобро познати од страна на јавното здравје и социјалните услуги во таа област, 75 негуватели се обучени и координацијата помеѓу семејствата на старите лица и персоналот од здравствениот центар е подобрена. Во исто време правилно е да се истакне дека како додадена вредност, зајакната е издржливоста и социјалниот капитал во заедницата.

### Препораки

Важно е да се препознае раширениот проблем на домашна нега и страдањето на многу семејни членови без многу поддршка од општеството. Ова е особено точно во ситуациите со слаби ресурси и областите со слаба традиција на организирана нега за стари лица.

Алатките и обуката може да служат како начин да се поддржат негувателите, а старите лица со посебни потреби да си го подберат нивниот квалитет на живот.

Ангажирањето на здравствените услуги може да го пренасочи неговото внимание и ресурси кон домашната нега и може да обезбеди дополнителна поддршка на семејствата.

Воспоставувањето на мрежи на негуватели може да ги максимизира ефектите на обуката и да обезбеди извор на постојана поддршка и мотивација за семејствата на старите лица. Ова помага и за градење на појакни и поиздржливи заедници, исто така.

## ЛИГА НА ЗДРАВСТВЕНИ НОВИНАРИ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Медиумите и третата доба: подобрување на вештините за подобра комуникација“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Тирана. Лига на здравствени новинари. Клучни личности: Сонила Млоја и Алма Демирај
- Временски период: јануари – јули, 2018
- Контекст: Проект кој се изведува во Тирана, а кој вклучува новинари од националните и локалните медиуми, како и лидери од граѓанските организации на национално и локално ниво.
- Вкупен буџет за проектот: 5 000 евра

### Целна група

Во проектот се идентификувани две различни целни групи. Првата се новинари, особено млади репортери кои ги покриваат здравствените и социјалните прашања. Втората е формирана од активисти на граѓанското општество и водачи на пензионерските организации.

### Проблем кој го третира проектот

Постојат два главни проблема кои се третирани од проектот; првиот е поврзан со фактот дека младите новинари немаат доволно информации и искуство во справувањето со прашањата кои се однесуваат на стареењето и третата доба. Настаните не се правилно покриени; старите лица се постојано претставувани како пасивни, ранливи и немоќни. Многупати, големината на проблемот во албанското општество не е добро сфатена. Од друга страна, водачите на организациите од граѓанското општество кои ги претставуваат старите лица не ја разбираат добро улогата на



медиумите, нивните интереси и нивната професионална тактика. Тие се склони кон обвинување на медиумите за недостиг на покритие на настаните, верувајќи дека само содржината и причината се доволни за секогаш да се обезбеди покриеност на телевизиските екрани во ударните термини.

### Цели на проектот

Проектот се стреми кон подобрување на медиумската покриеност или третирање на проблемите поврзани со стареењето и старите лица со градење на соработка помеѓу новинарите и здруженијата на стари лица и обука на двете целни групи.

### Главни активности

Главните активности на проектот вклучуваат две тренинг-сесии: едната обука (февруари) беше организирана со новинари кои работат на здравствените и социјалните новости во соработка со Здружението за геријатрија и геронтологија и Општата унија на пензионери на Албанија. Таа послужи за да се подобри увидот на новинарите во проблемите со стареење во Албанија, да ги сподели со нив податоците за здравствените и социјалните проблеми, како и да го подобри нивниот пристап при покриеноста на старите лица и нивните проблеми во медиумите. Другата

обука (март) беше обезбедена од искусни новинари за активисти за стари лица кои ги претставуваат здруженијата на пензионери и други поврзани групи. Истата послужи да им помогне на старите лица да ги спознаат и подобро да им пристапат на медиумите со познавање на нивните механизми и интереси.

### **Резултати и научени лекции**

Како што беше очекувано, активистите послужија да се интензивира интеракцијата на организациите на постари лица со медиумските професионалци, да се подобри ефикасноста на соопштување на нови факти и да им се даде поголема иницијатива на старите лица кога се работи со медиуми. Всушност, во месеците кои следат по обуките, со продолжување на подучувањето и олеснување на соработката помеѓу новинарите и групите стари лица, овој микропроект предизвика висок степен (околу 15: 9 телевизии и 6 весници) на многу професионална и позитивна медиумска покриеност за прашањата за стареењето во Албанија.

### **Препораки**

Кога се работи со медиумски активисти треба да се има на ум дека новинарите и репортерите имаат потреба од вести кои може да го привлечат вниманието на јавноста. Фактите треба да бидат нови и, ако е возможно, драматични. Тие треба да бидат подготвени да разговараат со медиумите. Еден цел извештај, нова сложена иницијатива или долга статија треба да бидат збиени во 2-4 пораки кои може да се пренесат во неколку минути.

Подобро е новинарите да се третираат како партнери и искрени професионалци наместо истите да се критикуваат и целото време да се фокусира на барање недостатоци на медиумската индустрија.

Различните медиуми имаат различни интереси и не секогаш лошата вест е добра вест. Ова помага да се следи кои медиуми која приказна ја покриваат, за да се знае вистинскиот момент и вистинските медиуми за вашата приказна. И не сите приказни за старите лица се лоши. Постојат и многу добри позитивни иницијативи кои се случуваат во општеството. Тие треба да бидат адаптирани во интересни приказни, за медиумите истите да ги покријат.

<https://youtu.be/bk96lpmu7b8>

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Воспоставување групи за самопомош помеѓу старите лица во Рогожина“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Тирана. Албански институт за здравје и социјален развој
- Временски период: јануари – август, 2018
- Контекст: Рогожина е град во областа Каваја, извесни 70 km јужно од Тирана. По падот на претходниот режим овде не постоела никаква форма на заедница или граѓанска организација на стари лица. Еден лекар од агенцијата за спроведување работел овде во минатото и уживал почит од локалното старо население. Постоело добро познавање и разбирање на проблемите и чувствителност за животот на старите лица и нивните проблеми овде. Ова служело како основа за да се создаде и започне организирана иницијатива во градот.
- Вкупен буџет на проектот: 4 750 евра

### Целни групи

Две различни главни групи се третирани од проектот: најактивните стари лица во Рогожина и најизолираните.

### Проблем кој го третира проектот

Недостиг на врски на неформална заедница помеѓу повеќето стари лица во заедница каде не постојат јавни или државно спонзорирани механизми за да се третира изолацијата, осаменоста, недостигот на мобилност и сиромаштија на повеќето стари лица и каде семејната поддршка е намалена поради емиграцијата.



### Цели на проектот

Целта на микропроектот беше да се зголеми учеството на старите лица во заедницата и да се унапредат модели за заедничка помош и волонтерство.

### Главни активности

Во Рогожина се организирани серија консултации со претставниците на заедницата и раководителите на здравствените центри, кои служеа за идентификување на потенцијалните активни стари лица во областа и да се дискутира стратегијата за нивно контактирање и вклучување. Други проблеми дискутирани за време на овие консултации беа количината и форматот на информации кои постојат во канцеларијата на рогожинскиот округ за осамени или ранливи стари лица и засолништата или услугите кои ги имаат на општинско ниво на ова поле. Волонтерите од НВО за спроведување организираа средби со стари лица во здравствените центри на Рогожина и ги поканија во работилницата. За време на работилницата дискусиите се водеа околу најдобрите практики поврзани со воспоставување на групи за самопомош, волонтерски активности и активности на граѓанското општество. 35 лица учествуваа во таа активност. Некои од нив беа стари лица кои живеат сами, а чии деца емигрирале во странство. Воспоставени беа

5 групи за самопомош, секоја со по 6-7 членови. Подготвен беше акциски план кој се состоеше од периодични средби, теми кои треба да се дискутираат, ширејќи ја мрежата во соседствата и организирајќи домашни посети или поддржувајќи ги членовите на групите, каде што е потребно. Градациски, бројот на вклучени стари лица достигна повеќе од 75. Старите лица во групите за самопомош дополнително на регуларната средба за разговор, кафе или ручек, имаат и чести телефонски повици меѓусебно. Некои од водачите на групите се ангажирани во комуницирање со општинската администрација и здравствениот центар, за подобро да се разбере бирократијата на услугите и потоа ја шират информацијата до другите лица во групите.

Во случаите кога членовите на групите не се чувствуваат добро и имаат потреба од помош, тие и нивните членови на семејствата добиваат поддршка или помош од мрежата на групи.

### **Резултати и научени лекции**

Коментарите од работилниците покажуваат дека старите лица во Рогожина ја гледале изолацијата и недостатокот на припадност кон заедницата како најголема закана за нивниот квалитет на живот. Чувството на заедништво се намалувало драматично во текот на последните 20 години, а заедно со емиграцијата го создале чувството на депресија во заедницата. Иницијативата е поздравена од сите учесници како организиран начин за создавање на мрежа



и чувство на пријателство и безбедност помеѓу старите лица. Многу повеќе може да се направи за да се укине стигмата за волонтерството создадена по падот на комунизмот.

### **Препораки**

За да се мотивира учеството и активизмот, наградете ги најактивните членови од групите со сертификати или други форми. Дополнително, искористете ги проширените состаноци на сите групи за да го поделите најдоброто искуство и најуспешните приказни помеѓу нив.

Првичните домашни посети до одредена мера не беа сметани како најдобар приод во микропроектот бидејќи самите стари лица не се согласуваа со нивната ефикасност и практичност. Тие претпочитаа средби во кафетерии, заеднички ручеци во евтини ресторани и телефонски повици за да ги одржат социјалните врски и меѓусебна поддршка, особено емоционална.

Важно е да се вклучи локалниот здравствен персонал, за тие да ги спознаат групите и да побараат помош кога е потребно да се дојде до најранливите и изолирани членови. Каналите на комуникација со здравствените професионалци и пристапот до здравствената нега ќе бидат подобрени.

## СОЈУЗ НА ПАРАПЛЕГИЧАРИ И ТЕТРАПЛЕГИЧАРИ НА ДРАЧ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Интеграција и поддршка за параплегичари од сите возрасти“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Драч. Сојуз на параплегичари и тетраплегичари на Драч, клучна личност: Адивије Хоџа.
- Временски период: декември, 2017- јуни, 2018
- Контекст: Драч е град на околу 50 km оддалеченост од Тирана, со густа населеност. Агенцијата за спроведување е огранок на Албанскиот сојуз на параплегичари и тетраплегичари. Нејзиниот водач е многу активна жена која и самата е параплегичар.
- Вкупен буџет на проектот: 2 590 евра

### Целна група

Стари лица, кои се параплегичари, и нивните семејства.

### Проблем кој го третира проектот

И покрај подобреното законодавство, параплегичарите остануваат една од најранливите заедници во албанското општество. Тие страдаат од физичка и емоционална изолација поради слабата и несоодветна инфраструктура и недостатокот на услуги. Нивните семејства често страдаат заедно со нив. Повеќето од нив сакаат да избегаат од нивната депресивна изолација и да се вклучат во поздрав живот. Многумина од нив имаат енергија и идеи за интеграција и учество во заедницата и само им треба одредена поддршка за да го реализираат тоа.

### Цели на проектот

Цел на микропроектот беше интеграцијата и социјализацијата на постарите параплегичари (и одредени тетраплегичари) во Драч и поддршка за нивните семејни негуватели.

### Главни активности

Со иницијативата се третирани група од 72 лица со попреченост и нивните помошници – негуватели (приближно 200 лица вкупно). Тие се обучувани за информатичка технологија и здрав начин на живот. Дополнително на бројните културни активности (посета на театар, вежби на крајбрежјето, заедничко славење на Денот на летото, поезија, литературни и музички настани итн.) лицата со попреченост и членовите на нивните семејства се социјализирани и интегрирани во културниот живот. Во текот на 6 месеци беа организирани 5 социјални настани и многу домашни посети. Активностите се избирани врз основа на потребите изразени од старите лица со попреченост, како најефективен пристап против изолацијата.

### Резултати и научени лекции

НВО-то за спроведување обезбедува поголема одржливост на активностите со вмрежување со многу локални партнери и вклучувајќи групи од сите возрасти во процесот (бизниси, пензионерски здруженија, студенти, локални уметници итн.). Ефектите на интервенцијата изгледаат видливи преку старите лица со попреченост од Драч кои



учествуваат и го изразуваат нивниот ентузијазам за активностите. Од друга страна, иницијативата е поздравена од локалните партнери како добар модел за копирање во други области. Иницијативата може да вклучи повеќе елементи на поддршка.

### Препораки

Адаптирајте ги социјалните настани за да ги вклучите сите возрасти на параплегичари и да овозможите да се чувствуваат како дел од општеството. Вклучете ги во активностите организирани во природа, кои може да бидат видени од други граѓани. Ова ќе помогне за зголемување на свеста кај поголемиот број од населението за ранливите групи и ќе ја подобри солидарноста.

Во текот на организацијата на настани земете го предвид фактот дека луѓето во инвалидски колички не можат да имаат физички пристап до сите зони. Ова особено важи за градовите и општествата со сиромашни ресурси и традиција на ова поле.

Социјалните настани за параплегичари и нивните семејства треба, исто така, да бидат подобро искористени за поддршка. Тие може да помогнат за да се зајакнат резултатите од проектот и може да влијаат за попријателски град за старите лица со посебни потреби.



## КУЛТУРНО ЗДРУЖЕНИЕ „МАЈКА ТЕРЕЗА“

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Интегрирање на стари лица во уметничка заедница на сите генерации“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: областа Брегу и Лумит, северно од Тирана. Културно здружение „Мајка Тереза“. Клучна личност: Тонин Дрејај
- Временски период: декември, 2017- јануари, 2018
- Контекст: Новоформираните неформални области на северот од Тирана се составени главно од сиромашни семејства од планинските северни региони кои таму биле лоцирани по падот на режимот во 1990. Брегу и Лумит е една од овие области и иако е многу блиску до Тирана има многу економски и социјални проблеми. Старите лица се една од групите кои ја чувствуваат брзата дезинтеграција на старите традиционални заедници и семејства и страдаат од недостиг на поддршка и социјални вмрежувања кои ги имале во првичните села кои ги напуштиле за да имигрираат на овие нови територии. Културното здружение „Мајка Тереза“ е нова организација која се обидува да го унапреди уметничкиот живот (традиционални песни и ора) особено помеѓу културно неразвиените заедници.
- Вкупен буџет на проектот: 2 200 евра

### Целни групи

Старите лица и нивните семејства во областа Брегу и Лумит, северно од Тирана. Исто така вклучени се и млади луѓе со одредени вештини за пеење и играње, поврзувајќи ги генерациите во соседствата.

### Проблем кој го третира проектот

Тешкотиите за прилагодување кон урбаниот живот на новонаселените заедници особено се почувствувани од старите лица, кои ги уживале традиционалниот социјален капитал или врските во заедницата во руралните планински села во Северна Албанија, од каде истите се дислоцирани, со цел подобар живот.

### Цели на проектот

Целта на микропроектот беше да ги вклучи старите лица во уметничката заедница во поголемата неформална област на Тирана со низа проблеми поврзани со сиромаштија, социјална изолација и ранливост.



### Главни активности

Приближно 90 стари лица беа идентификувани и поканети да бидат дел од организацијата на концертот на фолк музика и ора. Аматерите уметници (некои од нив самите стари лица, а дел млади лица) од Брегу и Лумит вклучуваа стари лица и работеа заедно при користењето на инструментите, пеењето песни и играњето ора. Тие подготвија концерт со народни ора и песни.

Старите лица беа вклучени во пробите и придонесоа кон подготвувањето и организацијата на концертот. Исто така, за време на пробите беа повикани двајца професионални уметници кои учествуваа и на завршниот концерт.

### **Резултати и научени лекции**

Приближно 150 стари лица учествуваа на завршниот концерт и изразија голем интерес за повеќе слични активности како оваа во иднина. Активностите на проектот дадоа повеќе можности за старите лица, нивните семејства и младите аматерски уметници да се сретнат меѓусебно и да изградат нови врски во новата средина.

### **Препораки**

Проектот покажа дека со мала поддршка (локација и неколку инструменти) од локалната власт на Тирана, би постоел поинтензивен уметнички живот за старите лица и поголема интеграција во заедницата на истите.



## НАЦИОНАЛНА УНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ (НУЕП)

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Воспоставување на дневен центар за стари лица во Тирана“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Тирана. Национална унија на пензионери (НУЕП). Клучна личност: Фердинанд Шкала.
- Временски период: декември, 2017 – септември, 2018
- Контекст: И покрај политичките ветувања, во Тирана се воспоставени само 3 дневни центри, по општина. На многуте состаноци старите лица го изразија нивниот интерес и го кренаа нивниот глас за подобар пристап на пензионерите до оваа услуга како начин за борба против изолацијата, да се продолжи нивното доживотно учење и да се подобри интеграцијата во општеството. НУЕП покажа дека е возможно да се воспостави и одржи овој модел од страна на граѓанското општество и тоа со значително помалку ресурси отколку центрите кои се во јавна сопственост.
- Вкупен буџет на проектот: 4 940 евра

### Целна група

Пензионери од Тирана, кои бараат начин да се социјализираат и активно да учествуваат во граѓанското општество.

### Проблем кој го третира проектот

Зголемената изолација и осаменост на старите лица во големите урбани центри, заедно со недоволната поддршка за дневни центри за стари лица од локалната власт.

### Цели на проектот

Целта на микропроектот е да обезбеди модел на самоодржувачки дневен центар за стари лица кои се борат со изолацијата, помагајќи при нивната социјализација и поддржувајќи го доживотното учење.



### Главни активности

НУЕП изнајми мал простор каде старите лица се поканети да организираат и учествуваат во низа структурирани дискусии или предавања обезбедени од професионалци. Во тој центар тие обезбедуваат закуски, весници и книги.

Центарот организираше повеќе од 12 едукациски сесии со презентации од специјалисти од различни области (здравство, историја, литература, право, социологија, економија, информатичка технологија, уметност и спорт). За некои национални празници, како Нова година или Денот на летото, Денот на учителот, Денот на жената, итн. НУЕП организира големи празнични настани, поканувајќи ги сите нови и стари учесници во проектот. Други активности спроведени од овој центар се прославувањето на родендените (34 настани) или други посебни денови на некои од неговите членови, унапредувајќи ја работата на некои од неговите најактивни членови или волонтери (12 настани). Една средба беше посветена на средношколците и студентите со нивни заеднички теми на интерес како стареење на населението, заштита на околината, литературен развој. Некои од пензионерите кои имаат потреба од медицинска помош беа поддржувани во нивниот пристап до соодветна медицинска нега. Организирани беа, исто така, и одредени групни посети на музеи и опери.

### **Резултати и научени лекции**

Активно учествуваа повеќе од 100 осаменици и повеќе од 200 осамени двојки. Вкупно 960 стари лица беа вклучени во некој дел од активноста. Повеќе од 35 % од нив беа жени. Одреден број на искусни и образовани стари лица заедно со многу инструктори (32 од нив) беа поканети на сесиите посветени на доживотно учење. Центарот секојдневно беше посетуван од 15-20 стари лица. НУЕП – пензионерска организација – е оптимист за континуитетот на иницијативата преку вклучувањето на приватни бизниси кои финансираат во неа.



### **Препораки**

Локалната власт може да најде подобар начин за соработка со граѓанското општество и преку трошење само на дел од она што всушност се троши за нејзини сопствени дневни центри ќе биде во можност да обезбеди подобра и посеопфатна услуга за старите лица во градот.

Повеќето стари лица ќе придонесат со значителна волонтерска работа за центарот кон кој чувствуваат дека припаѓаат.

Организирањето на социјални настани, а особено обезбедувањето на предавања го зголемува ентузијазмот за учество.

## ЗДРУЖЕНИЕ ЗА ИНТЕГРАЦИЈА НА АЛБАНСКИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ (АИАП)

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Поддршка на интеграцијата на стари лица во локалните организации“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Лапраке, Бабру, Комбинат, Шкозе, Институту Букесор, Саук, Воре, Фуше Крује. Здружение за интеграција на албанските пензионери (АИАП). Клучна личност: Осман Терзиу
- Временски период: јануари–септември, 2018
- Контекст: АИАП е релативно ново здружение на пензионери, основано пред околу 5 години и работи на тоа да го рашири неговото присуство надвор од главниот град Тирана, во другите градови и помали центри каде нема организации на стари лица.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Пензионери во малите градови во централна Албанија.

### Проблем кој го третира проектот

Истражување спроведено од страна на Здружението за геријатрија и геронтологија во 2012 покажало многу ниско учество во животот на организираното граѓанско општество на старите лица во Албанија; помалку од 10 % од нив биле дел од организацијата или клубот.



### Цели на проектот

Проектот се стремеше кон зголемување на бројот на стари мажи и жени организирани во групи на стари лица и локални клубови на пензионери во осум градови, во одредени сиромашни области околу Тирана и други градови во близина на регионот на Тирана (Лапраке, Бабру, Комбинат, Шкозе, Институту Букесор, Саук, Воре, Фуше, Крује). Градовите беа избрани засновано на изразените потреби кои ги добила организацијата за спроведување и каде има одредени контакти и влијание.

### Главни активности

По координациската конференција организирана во Тирана на почетокот на проектот, до септември 2018, организирани се девет средби со стари пензионери и млади лица од локалните средни училишта. На секоја средба учествуваа просечно по 50 лица. Веќе беа воспоставени девет органици или клубови на организацијата за спроведување и нивните активности беа поддржани. 623 ранливи стари лица (повеќето од нив осаменици) се идентификувани и поканети на средбите. Тие сега активно учествуваат и се поврзани со другите членови. На средбите се поканети претставници од локалните власти и локалните бизниси за подобро да ги поврзат потребите на клубовите за стари лица со постојните социјални услуги или други интеграциски можности како дневни центри. Некои локални бизниси се вклучени со придонес со прехранбени пакети за сиромашните стари лица. Околу 980 стари лица добија прехранбени пакети и подароци во текот на овие настани. Организирана е општа конференција во Тирана на крајот на проектот и таму беше презентирано цело искуство од новите клубови.

### Резултати и научени лекции

Средбите спроведени во рамки на проектот служеа за да се интегрираат генерации, да се врши едукација за активниот живот во стара доба и да се воспостават зачетоци на организирани ограноци на Здружението за интеграција на албанските пензионери во избраните градови. Повеќе од 600 пензионери беа вклучени во социјалниот живот и се поактивни членови на заедниците. Сега, постои подобра поврзаност на Здружението за интеграција на албанските пензионери со заедниците во неколку полуурбани и рурални општини околу Тирана. Стоотици претходно изолирани пензионери во области со минимална социјална активност имаат можност да се поврзат со други сродни стари лица додека бараат многу повеќе можности за да бидат активни членови на општеството.

Од друга страна многу млади луѓе од локалните средни училишта кои учествуваа во активностите се очекува и понатаму да ја олеснуваат поврзаноста помеѓу генерациите и да го посеат семето на идни меѓугенерациски активности во нивните заедници.

### Препораки

Поддржете ги постојните здруженија за да го рашират нивниот модел на организација кон други области каде интеграцијата на пензионерите во животот на граѓанското општество е најпотребна.

Вклучете ги локалните бизниси и создајте повеќе ресурси за поддршка на семејствата на оние кои имаат најмногу потреба. Ова ќе овозможи итна награда на активното учество и ќе создаде кредибилитет за проектот.



## ОПШТА УНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА АЛБАНИЈА (ГУПА)

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Гласот на пензионерот – весник за пензионери“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Тирана. Општа унија на пензионери на Албанија (ГУПА). Клучна личност: Фаик Џани
- Временски период: јануари – септември, 2018
- Контекст: „Гласот на пензионерот“ е единствениот месечник во Албанија целосно фокусиран на проблемите на старите лица, издаден и создаден од самите стари лица. ГУПА го објавува истиот засновано на поддршката од различни донатори, во текот на неколку години и тој служеше како важен инструмент за граѓанско учество на старите лица.
- Вкупен буџет на проектот: 3 500 евра

### Целна група

Пензионерите од земјата.

Проблем кој го третира проектот:

Гласот на старите лица, недоволно слушнат од страна на институциите и несоодветно раширен до другите делови од земјата од страна на конвенционалните медиуми.

### Цели на проектот

Целта на микропроектот е да ги информира пензионерите за она што е во нивен интерес и да се застапува за нивните права пред националните и локалните институции, со средства од весникот „Гласот на пензионерот“, кој е развиен и воден од самите пензионери.

### Главни активности

Микропроектот веќе помогнал за подготовка и објавување на осум изданија, додека други три изданија беа поддржани од самата организација за спроведување во текот на 2017. Повеќето од проблемите на весникот се илустрирани со активностите спроведени од мрежата МОСХА во Албанија, вклучително и иницијативи за поддршка кои се стремее кон промена на политиките за стари лица. Во многу колумни или оддели весникот им дава можност на пензионерите активисти да пишуваат за нивните заедници, за нивните идеи или за хероите од нивниот живот. Постои посебна колумна за истакнатите активисти и нивниот придонес. Изданијата на весникот се користени за кампањи за правата на старите лица и против нивна злоупотреба. Дистрибуирани се 8000 копии од весникот бесплатно во голем број на институции и дневни центри каде до истите може да дојдат пензионерите и донесувачите на одлуки.



### Резултати и научени лекции

Весникот го даде својот придонес за влијание врз одлуките во полза на пензионерите, вклучително и финансиска награда од 5 000 албански леки, распределени на сите пензионери во земјата и зголемување од 2,8 % на сите пензии. Истиот служеше и за одржување на социјалното учество на многу стари лица дали преку покажување на нивните граѓански придонеси кон поголемата ауденција или преку обезбедување на средство за повеќето од нив да ги претстават нивните гледишта и коментари за скорашниот развој на проблемите со стареењето во земјата.

### Препораки

Старите лица со одредено искуство со пишување може да послужат како одлични уредувачи за весникот создаден од пензионерите.

Дополнително на претставувањето на активностите и најдобрите практики од проектите за стари лица, важно е исто така да се вклучат и осврти за животот од некои од најактивните стари лица или некои од реалните граѓански акциски херои помеѓу нив. Ова служи да охрабри многу други да се борат со изолацијата, да учествуваат и придонесат во општеството.



## ОПШТА УНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА АЛБАНИЈА (ГУПА)

### Назив и информации за проектот

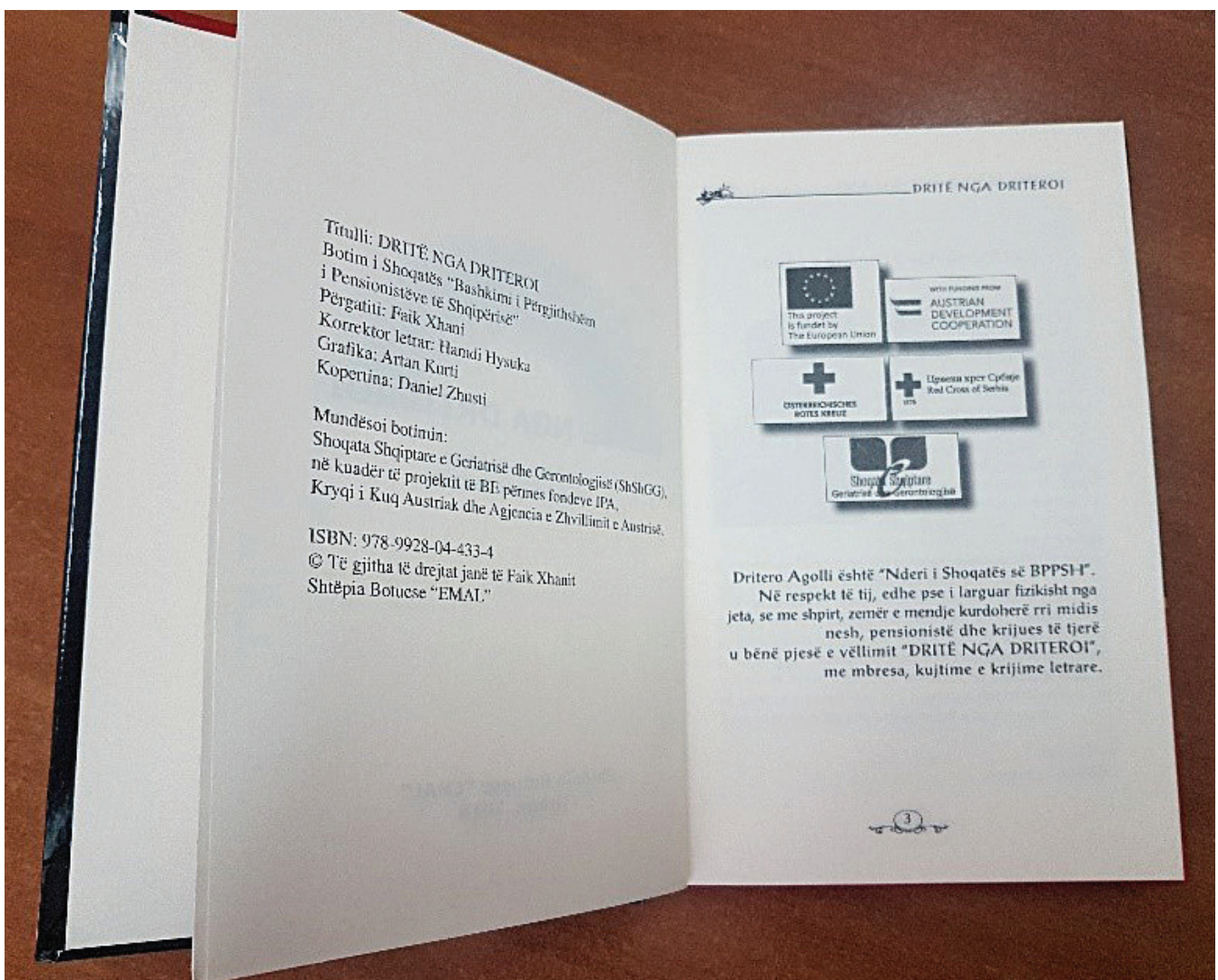
- Назив на проектот: „Дритеро од Дритеро – поетски конкурс“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Тирана. Општа унија на пензионери на Албанија (ГУПА). Клучна личност: Фаик Џани
- Временски период: јануари – октомври, 2018
- Контекст: Во 2017 година почина еден од најславните поети од повоената Албанија. Ова служеше како момент на стимул за многу стари лица кои ја сакаат поезијата и книгите да го изразат нивниот талент и идеи.
- Вкупен буџет на проектот: 1 500 евра

### Целна група

Стари лица со посебен интерес за уметност и литература.

### Проблем кој го третира проектот

Постои растечки тренд кон комерцијализација на сите форми на уметност во земјата и е раширена фрагментарна поп култура фокусирана главно на вкусот на младите. Старите лица чувствуваат дека нема доволно простор за нив да бидат вклучени во општеството како конзумери на уметноста како и како уметници кои придонесуваат кон неа.



### Цели на проектот

Ова е иницијатива поврзана со весникот „Гласот на пензионерот“ и нејзината цел е да обезбеди форум за стари лица за тие да ги изразат нивните литературни и уметнички вештини, емоции и поетски анализи. Овој форум се очекува да стимулира многу стари лица со интерес или талент на полето на поезијата, кои во исто време се борат со погрешните перцепции за непродуктивната стара доба. „Drite“ на албански значи „светлина“, а Дритеро е многу важен албански писател и поет кој почина неодамна.

### Главни активности

Наследството на Дритеро беше искористено како главна тема за придонесувачите на форумот. Воспоставен е уметнички борд и истиот ги прегледуваше сите придонеси, избирајќи го целокупниот материјал вреден за објавување, кој беше претставен во 6 изданија на весникот „Гласот на пензионерот“ (три од овие изданија се поддржани од проектот ТАСИОП). Одредена книга со избрана поезија и други придонеси вклучително и сеќавања или анализи од уметници или политичари беше објавена и промовирана во текот на октомври, 2018 во интересна комбинација на можности: октомври е месец на литературата, а 1 октомври е денот на старите лица.

### Резултати и научени лекции

Постојат 46 парчиња поезија објавени од 41 индивидуа, главно стари лица. ГУПА и бордот исто така промовираа одредени настани на поетски читања во близина на дневните центри на Тирана. Распределени се 3 000 изданија од весникот кој содржи поезија за конкурсот. Многу стари лица можеа да ги изразат нивните вештини во поезијата или уметничката критика и да придонесат кон уметничкиот живот на земјата.

### Препораки

Давањето можност на старите лица со талент за пишување да придонесат кон уметничкиот живот на општеството е добро за целото општество. Од друга страна, важно е да се промовира уметноста за сите возрасти, а не само за дел од нив.



## ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАТ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Саем на рачни изработки за жените од Мат“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Мат. Здружение на пензионери на Мат, огранок на ГУПА. Клучни личности: Сефер Дука и Сание Мета
- Временски период: јануари – март, 2018 (одложено до октомври, 2018)
- Контекст: Мат е планински регион во северна Албанија со акутни економски проблеми, но со горда традиција на рачни изработки.
- Вкупен буџет на проектот: 2 000 евра

### Целна група

Стари лица особено стари жени со вештини за рачна изработка.

### Проблем кој го третира проектот

Пензијата прекинува многу социјални врски за старите лица и го спречува целосното изразување на нивните способности. Многу од нив, со искуство и вештини, би сакале да ја продолжат работата и придонесувањето, но можностите за истото, особено во оддалечените предели, остануваат многу ограничени.



### Цели на проектот

Целта на иницијативата е да се поддржат интересите за рачна изработка помеѓу старите жени и младите жени во регионот Мат, како начин за сузбивање на изолацијата и да се обезбедат идеи за самоодржувачки културни и економски активности.

### Главни активности

По прелиминарните и организациски активности кои се фокусираа на идентификација на потенцијалните учесници на изложбата, агенцијата за спроведување го искористи 1 октомври, Меѓународниот ден на старите лица, како ден за развивање на саемот. Истиот беше организиран во Бурел, центарот на регионот Мат, со дозвола и поддршка од општинската администрација, близу старата спортска сала. Дополнително на промоцијата на традиционалните ракотворби, беше организиран и натпревар во играње шах (како и други игри). Приближно 50 жени и 30 стари мажи учествуваа на изложбата со свои дела. Околу 200 стари лица присуствуваа на активността.

### Резултати и научени лекции

Многу стари жени и мажи од Мат ги покажаа нивните посебни способности да учествуваат на пазарот на труд и да придонесат кон социјалниот живот на изолираната област. Локалните медиуми беа повикани и ги покрија активностите потенцирајќи ја пораката на градот каде се вклучени и придонесуваат сите возрасти.



### Препораки

Една од вештините која повеќето стари жени во оддалечените области сè уште ја практикуваат е рачната изработка на традиционални производи. Дополнително, тие може да играат посебна улога во пренесување на овие вештини на младите генерации. Локалните власти со нивно поддржување ќе поддржат попросперитетна и поинтегрирана заедница.

## ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ НА ВАЛИАС

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Поддршка за неформални негуватели во Валиас“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Валиас. Агенција за спроведување: Здружение на пензионери на Валиас, огранок на ГУПА. Клучни личности: Никол Табаку и Енвер Хаса.
- Временски период: јануари – јуни, 2018
- Контекст: Валиас е мал, неразвиен град близу Тирана, чиј живот се засновал на важен рудник за јаглен, сега напуштен.
- Вкупен буџет на проектот: 2 580 евра

### Целна група

Изолираните и слаби стари лица од Валиас и нивните семејства.

### Проблем кој го третира проектот

Додека Владата обезбедува само минимална помош за слабите и болни стари лица, товарот паѓа на рамената на нивните семејства. Ситуацијата е критична во одредени области каде се комбинирани масовната невработеност и емиграцијата на младите.

### Цели на проектот

Целта на микропроектот е да се идентификуваат изолираните и слаби стари лица во Валиас и да се поддржат неформалните негуватели таму со формирање на мрежи и нивно вклучување во групите на пензионери.

### Главни активности

НВО-то за спроведување спроведе 200 домашни посети и идентификуваше 27 негуватели со потреба за поддршка. Тие организираа бројни активности каде беа вклучени 150 стари лица, сузбивајќи ја изолацијата на овој начин.



Обезбедена беше постојана поддршка преку последователни домашни посети, помош при домашните работи и купувањето, како и мал финансиски придонес обезбеден за 27 негуватели. Дополнително, тие беа интегрирани во социјалниот живот на организираниите пензионери од Валиас со учествување во активности и социјални настани организирани во градот. Претставниците на локалните власти беа исто така контактирани и информацијата беше споделена, иако поддршката од нив не беше опиплива.

### Резултати и научени лекции

Идентификувани се многу стари лица со посебни потреби во Валиас и поддржани се повеќето од семејствата. На заедницата ѝ е даден модел на интеграција и прикажани се повеќе можности на оние кои сакаат да учествуваат и да се интегрираат.



### Препораки

Фокусирајте се на најнеразвиените области и дајте надеж на заедниците со организирање на социјални настани славејќи ги придонесите на членовите на семејството. Организирајте домашни посети за оние со најголема потреба за тоа и за најизолираните.

## ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ НА ЛАЧ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Вклученост во заедницата на старите лица од Лач“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Лач. Агенција за спроведување: Здружение на пензионери на Лач, огранок на ГУПА. Клучна личност: Малич Колеци
- Временски период: јануари – септември, 2018
- Контекст: Лач е мал, поранешен индустриски град, центар на областа Курбин, на 50 km оддалеченост северно од Тирана. Основан е во текот на 60-тите години, во процесот на присилната индустријализација на државата. Поголемиот број од неговите домаќинства се формирани од семејства кои доаѓаат од различни делови на земјата. По колапсот на старите неефикасни индустрии, тој страда од висока стапка на невработеност и криминал. Огранокот на ГУПА во Лач е ново и мало јадро на активисти кои се обидуваат да формираат мрежа на активни пензионери и да им помогнат на ранливите стари лица да се организираат.
- Вкупен буџет на проектот: 3 470 евра

### Целна група

Стари лица од Лач.

### Проблем кој е третиран од проектот

Изолација на многу стари лица предизвикана од нарушувањето на заедницата, во контекст на неуспешен економски и социјален модел.

### Цели на проектот

Проектот имаше низа цели; вклученост на осамени стари лица во животот на заедницата, подобрување на информираноста/едукацијата на старите лица за хроничните болести, охрабрување на старите лица за нивните права и зголемување на меѓугенерациската солидарност.

### Главни активности

Активностите на микропроектот беа засновани на тренинг-сесии со посебни теми. Една тренинг-сесија беше фокусирана на вообичаените здравствени проблеми на старите лица и на самоуправувањето и превенцијата од болестите во поодминатата возраст, а друга тренинг-сесија беше како краток вовед кон законите кои влијаат врз старите лица во Албанија. Темите на обуките беа избрани од агенцијата за спроведување како одговор на истакнатите потреби изразени од старите лица, како и согласно искуствата



забележани насекаде во Албанија и споделени со нив во рамки на проектот ТАСИОП. Во овој дел од проектот беа вклучени приближно 120 стари лица, како и одредени професионалци од локалниот здравствен центар и од волонтерите од Тирана. Друга компонента на микропроектот беше вклученоста на околу 50 млади активисти од локалното училиште кои беа избрани со двокласен модел; првите млади луѓе беа предложени од стари лица – активисти како членови на нивните семејства; а други, пак, беа предложени од наставниците. Потоа, првите млади индивидуалци поканија некои од нивните пријатели. Тие беа поканети да учествуваат во активностите со старите

лица и беа информирани за проблемите со стареењето, како и за формите на активизам на старите лица во областа на Лач.

### **Резултати и научени лекции**

Во областа на Лач е формирана мрежа на стари лица кои се зајакнати со подобро знаење, додека воспоставуваат модел на организација на заедницата. Таа, исто така, е основа за модел на подобра комуникација помеѓу старите лица и младите генерации.



### **Препораки**

Идентификацијата на ентузијастичките стари лица-активисти е клучот за продолжение на активностите и достигнување на целта за доаѓање до и вклучување на поизолираните и ранливи стари лица.

Еден од начините да се започне со градење на нова мрежа во слични сиромашни области или нарушени заедници е обидот да се оживеат стари мрежи кои постоеле околу уметничкиот центар од минатото или околу големото јавно претпријатие кое повеќе не постои.

## АЛБАНСКО ОПШТЕСТВО ЗА СИТЕ ВОЗРАСТИ (АСАГ)

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Развој на списание за стари жени со назив „Активно стареење““
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Тирана. Албанско општество за сите возрасти (АСАГ). Клучна личност за спроведување: Мира Пирдени
- Временски период: јануари – април, 2018
- Контекст: АСАГ е стара организација која функционира повеќе од 20 години на полето на застапувањето за стари лица. Нејзините активности имаат силна полова компонента, а ова списание е прво од тој вид во земјата.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Списанието за цел ги има групите на активни стари жени и мажи и одредени локални власти. Дистрибуирано е и помеѓу групи на млади за да се унапреди подобро меѓугенерациско разбирање.

### Проблем кој го третира проектот

Постојат податоци кои покажуваат дека и покрај скорашните подобрувања, старите лица во Албанија се слабо вклучени во граѓанското општество и активизмот. Ситуацијата е полоша за старите жени. Постои потреба да се унапреди активизмот и учеството на старите лица, особено жените, во животот на заедницата, со обезбедување на позитивни примери.

### Цели на проектот

Цел на микропроектот беше во Албанија за првпат да се развие и објави списание со фокус на активностите на старите жени и поврзани меѓугенерациски активности.

### Главни активности

Мотото на списанието во согласност со целите на Здружението е „за жените од сите возрасти“.

Списанието е објавено од страна на интердисциплинарен и меѓугенерациски тим, на албански и англиски јазик. Во списанието се претставени позитивни модели на жени од Албанија кои активно стареат и активности поврзани со меѓугенерациска солидарност и соработка.



Истото беше промовирано на низа настани во Тирана и други општини, каде беа вклучени здруженија на жени, како и службеници од локалните власти.

### Резултати и научени лекции

Списанието беше добродојдено од сите целни групи за време на промоциските настани.

### Препораки

Во текот на процесот на подготовка на изданието добро е да се вклучи комбинација на активисти и експерти на различни полиња.

Без интензивен процес на промоција, кој има за цел многу различни групи во општеството, не може да бидат распределени самоизготвените списанија.



## Примери на добра практика - Босна и Херцеговина

Од примени 22 апликации за поддршка се избрани 13 проекти.

### ЦК ТУЗЛА

#### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Стари од новото време“
- Заедница/општина за имплементација на проектот: општина Тузла, Босна и Херцеговина.
- Контекст: цел на проектот е да се зголеми интересот на старите лица за вклученост во социјални настани и да се подобри нивното психофизичко здравје и преку меѓугенерациска соработка и доживотно учење да се намалат причините и последиците за социјална ексклузија на старите лица во општина Тузла.
- Вкупен буџет на проектот: 4 459,49 евра

#### Целна група

Целна група се стари лица (65+) од општина Тузла. Беше планирано во проектните активности да се вклучат околу 150 стари лица. Изборот на старите лица беше направен во соработка со здруженијата на стари лица и иницијативните групи за активно стареење засновано на потребите на заедницата.

#### Проблем кој е третиран од проектот

Иако општина Тузла спроведе низа мерки со цел намалување на социјалната ексклузија на старите лица, сè уште има потреба за понатамошен развој на постојните и дополнителни мерки за да се одговори на потребите на старите лица. Фокусот на проектот е ставен на унапредувањето на активното стареење со достоинство и придонес кон инвестирањето во доживотното учење на старите лица. Со вклучувањето на младите во проектните активности, би сакале директно да придонесеме кон развојот на меѓугенерациската солидарност, како еден од инструментите за социјална инклузија на стари лица.



#### Цели на проектот

Основната цел е да се зголеми бројот на стари лица вклучени во социјалните настани кои се стремат кон подобрување на нивната физичка и ментална состојба и да се охрабрат кон вклучување во создавањето на политиките во нивното локално општество.

#### Посебни цели се

Со поврзување на традицијата на старите лица и трендовите на младите да се креираат насоки за стари лица за пробно да се испитаат нивните лични можности и да се препознаат различните физички и ментални состојби со цел да бидат способни да реагираат навремено и соодветно. Преку обезбедување информации да се придонесе кон зголемување на свеста на старите лица за важноста на нивното учество во социјалниот живот и животот на заедницата.

### Главни активности

Проектните активности беа групирани во три групи. Првата група на активности се поврзани со унапредувањето на активното стареење и доживотното учење на старите лица (Креативни работилници со стари лица и самоедукација создадена со цел стекнување на знаење за нивните сопствени тела преку многу едноставни процеси. Објавување на „АБВ на поддршката“ за стари лица за да ги научат основните елементи на поддршката, со цел да ги решаваат нивните проблеми во локалните заедници). Втората група на активности вклучува унапредување на активното стареење и запознавање со фокус кон развојот на меѓугенерациска солидарност („Онлајн-кафе“ - настани и Меѓугенерациски гастропатишта). Третата група вклучуваше организација на тркалезна маса и медиумска промоција на проектните активности со цел да се придонесе кон зголемување на свеста за потребите и важноста на старите лица и нивно учество во социјалниот живот и развојот на заедницата.



### Резултати и научени лекции

Активностите оформија важни влијанија во однос на бројот и интересот на старите лица вклучени во проектот. Процесот на социјална инклузија на старите лица беше еден од предизвиците со кои се соочивме на почетокот од проектната имплементација, но директната вклученост на старите лица во креирањето и спроведувањето на проектните активности изврши позитивно влијание и резултираше со значаен број стари лица вклучени во проектот. Особено важна беше организацијата на Меѓугенерациските гастропатишта каде покрај старите лица вклучени беа и ученици и родители од Училиштето за деца со попреченост во Тузла. Важен дел од оваа активност е тоа дека традиционалните јадења по заедничка подготовка се распределени до ранливите стари лица, кој има многукратни ефекти.

### Препораки

Земајќи го предвид фактот дека сите проектни активности се подготвени на начин каде старите лица имаат активна улога, проектот може да се применува и во други заедници. Една од клучните лекции научени во претходниот период е онаа дека најважното нешто е да се вклучат старите лица во планирањето и создавањето на проектните активности и особено да се бараат оние стари лица кои се запознаени со потребите на нивното население во заедницата. Вклученоста на други засегнати страни со желба за придонес кон подобрена социјална инклузија на старите лица е еден од клучните фактори со многукратна корист за целните групи.

„Целта на нашето учество во проектот е тоа дека и покрај средбите на нашите деца и нивните родители со стари лица, подготвувањето оброци за социјално ранливи стари лица, ние учествуваме и во развојот на социјалната солидарност кон најранливите граѓани.“ – Ванеса Малкиќ, социјален работник од „Училиштето за деца со психофизичка попреченост“.

## ЦРВЕН КРСТ ЖИВИНИЦЕ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Златна доба“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: општина Живинице
- Временски период: од 01 август 2018 до 31 јануари 2019
- Контекст: Иницијатива за социјална инклузија на стари лица
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Целната група се состои од 50 осамени стари жени. Оваа група беше избрана со цел подобрување на квалитетот на нивниот живот, зачувување на нивното здравје, превенција од хронични болести, одржување на функционалната способност и физичката мобилност.

### Проблем кој го третира проектот

Педесет стари жени се вклучени во различни социјални активности со цел да се намали нивната социјална ексклузија.

### Цели на проектот

Целта на проектот е активно да ги вклучи старите лица во животот на заедницата со цел да се зголеми квалитетот на нивните животи, особено на оние кои страдаат од чувството на осаменост или зголемена потреба за социјален контакт. Меѓугенерациските социјални врски ќе бидат воспоставени и истите ќе овозможат зајакнување на позитивната слика на старите лица во општина Живинице.

Втората цел на проектот е да се развие свеста на младите луѓе и другите граѓани како и на целата локална заедница за важноста од грижа за лицата од трета доба.

### Главни активности

- Промоција и презентација на проектот, планирани проектни активности и проектни цели
- Изготвување материјали за кампањата: летоци, брошури, постери, маици, пенкала итн.
- Создавање и печатење на материјали за кампањата: летоци, брошури, постери, маици, пенкала итн.
- Меѓугенерациска соработка со млади волонтери.
- Прослава на важни датуми, празници, културно-забавни настани на локално ниво.
- Филмски проекции, социјални настани и работилници за здравјето на старите лица.
- Психосоцијални работилници
- обезбедување домашна помош, лекови, снабдување со храна и повремен транспорт до лекарот итн.
- организирање екскурзии
- организација и работа на групите за самопомош

Овие активности се избрани бидејќи веруваме дека тие ќе ја подобрат инклузијата на старите лица во донесувањето на одлуки за прашања кои се поврзани со стареењето и нивната возраст и ќе ја подобрат сликата на старите лица. На овој начин се намалува осаменоста на старите лица, а се зголемува нивната инклузија преку групите за самопомош.

### Резултати и научени лекции

Проектот придонесе за зголемување на квалитетот на живот на корисниците на истиот. Свеста на граѓаните и локалната заедница за важноста на неинституционалната грижа за старите лица преку организирани кампањи е зголемена.

Особено ефективни активности беа:

- социјализирање и работилници за здравјето на старите лица,
- организација и дејствување на групите за самопомош,
- одбележување на важните датуми, празници, културно-забавни настани,
- психосоцијални работилници за корисници на проектот,
- организирање на екскурзии за корисниците на проектот,
- меѓугенерациска соработка со млади волонтери.

### Препораки

На организациите кои евентуално би го копирале овој проект во нивните заедници, им препорачуваме да го направат тоа бидејќи навистина е бесценето да се види насмевка на лицата на старите луѓе и да се слушне нивната песна на крајот од секоја средба, социјализација или работилница, а во исто време знаејќи дека сето тоа сте им го овозможиле вие. Најголемото задоволство за корисниците на проектот беше одењето на екскурзии, така што за проектот би било корисно да се додадат уште неколку вакви екскурзии. Би било добро да постои посебно опремена просторија со компјутерска опрема за организирање на меѓугенерациски активности каде младите волонтери ќе ги подучуваат старите лица да работат со компјутери.

### Што научивме од проектот

Осаменоста, особено во старата доба е многу тешка за секого. Неопходно е да се најдат начини да се олесни оваа осаменост бидејќи тоа се сите оние луѓе кои го поминале нивниот живот работејќи, создавајќи домови и семејства, прехранувајќи ги и образовајќи ги децата и најнакрај кога тие имаат потреба од некого, се оставени сами. Во оваа осаменост единствено што им останува е само да го запомнат минатото, така што тие брзо ја губат цела надеж и се разболуваат. Тие имаат потреба од поддршка, а ние треба да ги научиме дека „не е сè завршено“, дека не се сами, дека сè уште има такви луѓе кои се како нив и да им овозможиме да се поврзат и да станат како членови на семејството едни на други или како некој со кој ќе може да разговараат, пијат кафе, да одат на прошетка ...

Изјавите на Претседателот на „Златна доба“, г-ѓа Мира Боро, преку стихови:

„Сите патеки се отворени, жените ќе се социјализираат независно дали е лето или зима, независно дали грее сонце или врне дожд, при социјализацијата, и тие секогаш се нешто помалку и нешто повеќе.

И на крајот, сите тие знаат дека социјализацијата трае долго, а со малку благосостојба социјализацијата ќе се подобри.

Подобро е да се занимаваме со мали неприлики во „Златната доба“ отколку да бидеме осамени со проблемите и возраста во својата соба“.



### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ ЦЕНТАР ЗАСНОВАН НА ЗАЕДНИЦАТА
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Општина Грачаница
- Временски период: јуни, 2018 – март, 2019
- Контекст: Проектната цел беше да се работи на ублажување и превенција од социјална ексклузија на старите лица во општина Грачаница и на подобрување на нивниот квалитет на живот со развивање модел на меѓугенерациски центар заснован на заедницата. Намената на Центарот е да им овозможи на старите лица да учествуваат на различни социјални, културни, образовни, советодавни, креативни, волонтерски и активности за самопомош кои може да им помогнат повеќе да практикуваат улоги на придонесување во општеството и да бидат во контакт со нивните врсници, како и со помладите генерации и со општеството воопшто.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

- Стари лица организирани во групи за самопомош (80)
- Млади лица (50)
- Претставници на организациите на локалното граѓанско општество
- Јавни институции
- Донесувачи на одлуки
- Медиуми

Проектот вклучуваше стари лица и младинци со цел да се зголеми нивната посериозна интеракција, каде и двете страни може да научат и да си дадат меѓусебна смисла на целта.

### Проблем кој е третиран од проектот

Проектот ги третира прашањата на отсуство на услуги и можности засновани на заедницата чија намена би била да се превенира или намали социјалната ексклузија на старите лица, да се унапреди активно и здраво стареење воопшто, да се сузбие дискриминацијата на старите лица. Тој исто така ги третира и проблемите на старите лица со слаб пристап кон правата и дозволите, како и слабата свест за демографските промени и потребите да се дејствува за да се одговори на овие промени помеѓу донесувачите на одлуки и оние одговорни за обезбедување дека старите лица можат да ги практикуваат своите права.

### Цели на проектот

Општата цел на проектот беше да се олеснат последиците на социјалната ексклузија врз старите лица, да се превенира социјална ексклузија и да се придонесе за подобрен квалитет на живот на старите лица во Грачаница.

Специфичната цел на проектот е да се развие модел на центар заснован на меѓугенерациска заедница на ниво на локалната заедница, чие постоење ќе им овозможи на старите лица да учествуваат во различни социјални, културни, образовни, советодавни, креативни, волонтерски, активности за самопомош и други активности кои ќе им помогнат да обезбедат квалитетно и корисно време со врсниците, како и со младите генерации.

## Главни активности

Проектот имаше три групи активности:

- Зајакнување на капацитетите на старите лица и младите претставници;
- Спроведување на знаењето стекнато преку зајакнување на капацитетите – самопомош, волонтирање, прибирање на податоци и меѓугенерациско учење и поддршка;
- Поддршка заснована на човекови права – вклучително, зголемување на јавната свест и организирање кампањи.

Крајните корисници играа клучни улоги во сите проектни фази и им беше дадена можноста да сфатат дека тие се еднакви членови и членови кои даваат придонес во општеството. Дополнително на групите за самопомош каде што тие се среќаваа постојано за да си помогнат меѓусебно и на работилниците каде тие заемно делуваа со младите, старите лица навлегоа во заедницата, ги идентификуваа нивните врсници, ги испитуваа нивните потреби и известуваа за оние поврзани со одговорните лица, донесувачите на одлуки и медиумите. Тие организираа кампањи и работеа на зголемување на свеста во однос на ситуацијата за нивните права. Со тоа тие го предизвикуваа традиционалниот начин на гледање на старите лица како хомогена група и главно со потреба за помош. Младите беа смислено вклучени со цел да се влијае на нивните погледи кон стареењето и да се охрабрат да дејствуваат како генерално свесни и одговорни граѓани.

## Резултати и научени лекции

Проектот успешно претстави модел на центар заснован на локална меѓугенерациска заедница кој може да биде лесно поддржан од локалните власти ако постои политичка волја и свест за потребата да се третираат социјалната ексклузија на старите лица и меѓугенерациските празнини.

Тој им овозможи на старите лица да научат дека тие се сè уште вредни капитални членови и членови кои придонесуваат кон општеството и дека треба да бидат помеѓу клучните играчи и поддршка за нивните сопствени права. Понатаму, им овозможи да дејствуваат меѓусебно со младите генерации и им помогна и на двете страни да сфатат дека тие може да работат заедно, да споделуваат и да учат едни од други.

Постоењето на таков центар, засновано на изјавите од корисниците, придонесува значително кон нивната психосоцијална благосостојба. Им помага да останат во контакт со заедницата, да ги одржуваат социјалните врски, но исто така и да ги следат развојните трендови, што е од особена важност за превенција на нивната социјална ексклузија и заштита од дискриминација. Посебно ефективни се работилниците каде и двете генерации учествувале заедно, а предавањата проследени со прашања и одговори од различни експерти и во различни области, на пример предавања за здравјето.



## Препораки

За да биде успешен, проектот од овој тип бара детални подготовки за учество вклучително и проценка на потребите на поврзаните засегнати страни.

Организациите водени од стари лица бараат, барем на почетокот, поддршка во управувањето со проектот и тимот, како и тековна поддршка за процесите кои влијаат на политиката. Поврзувањето со старите лица може да биде особен предизвик за младите, бидејќи тие се трудат да се фокусираат на сегашноста и размислуваат главно за себеси. Тие може да се помалку заинтересирани за учењето за старите лица и нивните проблеми. Може да прикажат негативно однесување кое е тешко да се разбере од старите лица, а младите имаат потреба од водење и охрабрување за да им се помогне да се поврзат со старите лица и да ги разберат последиците на стареењето. Исто така, на старите лица на почетокот може да им биде многу тешко да учат од младите.



## Изјави

„Јас на некој начин бев „одвлечкана“ во проектот. Како некој кој го загубил својот сопруг, кој се чувствува дека не прави ништо или не излегува од куќата, навистина не гледав никаква смисла во проектот. Како и да е, откако се приклучив почнав да се чувствувам значително поинаку. Се чувствував корисна. Им помагав на другите и дејствував во име на оние кои не можеа да направат нешто самостојно. Мојот живот започна да има друга смисла ... Сега, среќна сум што бев вовлечена во ова. Тоа сознание ме прави уште пожестока при борбата за нашите права“. Меша, Грачаница.

„Со стари лица никогаш не е досадно. Тие се полни со приказни, искуства и кога сум со нив се чувствувам важно. Тие го споделуваат нивното знаење и искуство со мене, но ме слушаат и мене, исто така! Исто така ми се допаѓа и нивниот дух и смисла за хумор. Забавно е да се работи со нив. Убаво е да се види и тоа дека и покрај многуте проблеми кои ги имаат, тие сè уште се обидуваат да уживаат во нивниот живот и да имаат позитивен поглед на него“, млад волонтер, Грачаница.

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Иницијатива за социјална инклузија на стари лица
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Сански Мост
- Временски период: јуни, 2018 – април, 2019
- Контекст: Проектот има за цел да го подобри квалитетот на живот на 30 особено сиромашни стари лица од руралните и недостапни области со информирање за нивните права во областите на социјалната благосостојба и здравствената грижа и за начините за практикување на тие права. Понатаму, за да влијае на нивното физичко, ментално и духовно здравје, проектот цели кон обезбедување на здравствено образование и активности за социјализација.
- Вкупен буџет на проектот: 4 460 евра

### Целна група

- Лица 65+
- Сениори со попреченост
- Стари лица со мобилна попреченост
- Осамени стари лица, стари жени
- Стари домаќинства

Членовите на овие целни групи се ранливи и недоволно информирани и свесни за нивните права.

### Цели на проектот

Основната цел е да се придонесе кон зголемен квалитет на живот на старите лица во општина Сански Мост.

Посебни цели се:

Зајакнување на 30 стари лица преку нивно информирање на полето на социјалната благосостојба и здравствена нега и за начинот на пристапување до овие права. Да се оспособат 10 стари лица да ги контактираат надлежните институции со наша помош и да започнат постапки за реализација на специфичните права (права на пензија, права на здравствена и социјална заштита).



### Главни активности

- Организирање на конференција за практикување на правата на полето на социјалната благосостојба и здравствена нега на стари лица
- Организирање работилници со психолог и матичен лекар за обезбедување информации за подобрување на квалитетот на секојдневниот живот на старите лица
- Организирање активности за социјализација за стари лица за да се намали нивната социјална изолација
- Информирање на јавноста за проблемите на старите и „заборавени“ лица
- Транспорт и помош на корисниците за исполнување на нивните права (помош при добивање на различни документи за целта на исполнување на нивните права на полето на социјалната и здравствената нега, пензиско осигурување)
- Организирање групи за самопомош (2x месечно за 10 учесници, 2 групи), организирање на работилница за одбележување на денот на здравјето со предавање од страна на општи лекари за превенција и заштита на здравјето на старите лица. Медиумска презентација на проектот

- Овие активности се избрани бидејќи со работа на полето утврдуваме дека постојат стари лица од многу оддалечени рурални области кои се тешки за пристап и ќе овозможат овој проект на прво место да ги овозможи нивните основни права, како правата од социјална и здравствена заштита, пензиско осигурување, а потоа и инклузија во дополнителните активности во нашиот проект

### Резултати и научени лекции

Подобрување на квалитетот на живот на старите лица од оддалечените и недостапни места во околината на Сански Мост преку обезбедување помош за практикуваните права на полето на добиените информации за здравствената и социјалната заштита и за начинот на кои истите се практикувани; директно влијание на намалувањето на социјалните проблеми во Сански Мост; олеснување на секојдневниот живот за лица во тешка социоекономска ситуација; квалитетна социјална поддршка обезбедена преку вмрежување на учесниците за поддршка во Сански Мост; јавноста е запознаена со проблемите на старите и напуштени лица.

Подобрената соработка на локалните власти помогна при спроведувањето на проектот.

Конференцијата, каде старите лица учеа за своите права и можеа да зборуваат за нивните проблеми, беше особено ефективна.

Пречката која ја утврдивме е скептицизмот помеѓу старите лица. Исто така, имавме тешкотии и кога стануваше збор за групите за поддршка, поради постапката за ослободување од ДДВ.

### Препораки

Да се направи демографска анализа пред започнување на проектот; да се направи добар план за активностите во проектот, група на стари лица кои можат самостојно да ги спроведуваат нивните активности

- старите лица се многу чувствителна категорија,
- тешко е да се стекне нивната доверба,
- кога се активни во групите за самопомош, тие сакаат целосно да се посветат
- емоционалните врски се воспоставени и тие започнуваат да ги третираат НВО активистите како дел од нивното семејство

„Јас сум многу среќна што сум дел од овој проект. Откако почина мојот сопруг се чувствував многу осамена дома. Ова е начин да излезам надвор и да бидам дел од заедницата“. – Радојка Ниниќ.

„Ви благодарам за вклучувањето во овој проект. Сретнав нови луѓе кои се соочуваат со истите проблеми како јас“. – Даница Милиновиќ.



### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: *КАТЧЕ ЗА КРЕАТИВЕН МОМЕНТ*
- Заедница/општина за спроведување на проектот: *Добој*
- Временски период: *04.06.2018. – 04.03.2019.*
- Контекст: *Социјалната инклузија на старите лица е можна само преку добро регулиран систем и постојано меѓусекторско партнерство. Активностите во проектот се фокусираат на следење и прикажување на решенија на проблемите на старите лица; тој овозможува проценка и анализа на квалитетот на живот на старите лица и одговара на оскудноста на податоците и интересот тие да се соберат од страна на поврзаните засегнати страни. Накратко, проектот ги третира проблемите на оттуѓување, осаменост, сиромаштија и последиците на одвоеноста на семејствата. Тој сака да придонесе кон намалување на осаменоста и да воведо модели на услуги засновани на заедницата кои ќе придонесат за социјална инклузија на старите лица.*
- Вкупен буџет на проектот: *4 495 евра*

### Целна група

- Осамени стари лица и членови на нивните семејства, учесници во организирани креативни активности.
- Осамени стари лица без учество во какви било активности во заедницата, кои се чувствуваат дека никој и на никаков начин не се грижи за нив.

### Проблем кој е третиран од проектот

Старите лица не се доволно признати во стратешките документи, особено на локално ниво, а суштината на сите активности беше да се напреднат системските процеси кои ќе доведат до социјална инклузија на луѓето над 65 години. Дополнително, недостигот на меѓугенерациска солидарност е видлив примарно како резултат на нарушувањето на семејните норми и вредности кои се круцијални за регулирање на односите во семејството, како и во општеството. Активното и достоинствено стареење е конкретен проблем на кој е фокусиран овој проект.



## Цели на проектот

- Мапирајте ги основните потреби на старите лица во проектните локации.
- Зголемете ја социјалната инклузија на старите лица во локалните заедници.
- Информирајте ги старите лица за нивните права преку пилот-програмата за Услуги за стари лица (информации за нивните права, начини на поддршка, земање предвид на односот на старите лица како потрошувачи ...).

## Главни активности

Медиумски кампањи – старите лица и нивната социјална инклузија не се атрактивни теми за медиумите. Оттука, неопходно е да се создадат услови кои може да влијаат на нивниот интерес и однесување. Проектот обезбедува прибирање податоци, проценка на потребите и ситуацијата со правата на старите лица и во сите тие активности старите лица играле клучни улоги.

Мапирање на постојните услуги за стари лица и празнините на локално ниво: за да се влијае на промените и да се придонесе кон подобрување на квалитетот на живот на старите лица неопходно е да се развијат локални програми и услуги и да се влијае на локалните власти за да се вклучат старите лица помеѓу приоритетите на планирањето и развојот на локалната заедница.

Пилот-програма за стари лица – многу е важно да се прегледа пилот-проектот за точноста на предложените промени и задоволството на старите лица вклучени во тие промени.

„Катче за креативен момент“ – еден вид на едношалтерски систем кој нуди експресивни активности (поезија, изведби), социјализација, изложби, итн. Заложбата на ToPeeP да ја реализира оваа програма значи одржливост на проектот и најважно е дека во Добој постои организирано место за социјално ангажирање на старите лица и средина за нивно активно и достоинствено стареење.

## Резултати и научени лекции

„Катчето за креативен момент“ е првиот проект во нашата локална заедница кој третира лица од + 65 години. Досега, нивните потреби беа третирани само преку здружението на пензионери и евентуалните ветерански организации. Промената може да се рефлектира во фактот дека најмалку 300 стари лица кои директно ги третиравме за прв пат се повикани да говорат за нивните потреби и предлози за нивно исполнување.

## Препораки

- Најважната препорака е дека во сите идни проекти старите лица треба да бидат прашани и консултирани најпрво за нивните потреби. Одговорното лице кое работи со нив и за нив треба да обезбеди услови кои охрабруваат здраво и активно стареење. Секој проект кој се однесува на лица над 65 години треба да вклучи меѓугенерациска солидарност или учество на различни генерации, вклучително и деца.
- Да се вклучат сите поврзани засегнати лица во локалната заедница и да се работи заедно на унапредување на активното и достоинствено стареење.
- Староста не е болест и ова треба да биде водечко мото за засновање на сите наши напори.
- Старите лица треба да бидат вклучени во сите процеси на планирањето на проектот и какви било други процеси поврзани со нивните животи.
- Групите на фокус се добра истражувачка алатка која овозможува детален увид во реалните потреби на старите лица.

## Изјави

„Загрижен сум за тоа дека секој мисли дека сум болен бидејќи сум 73 години и би сакал да бидам повикан да придонесам и да ги искористам моите животни искуства. Бев многу успешен претприемач, но од пензионирањето наваму никој од мене не побарал никаков совет. Никој ме нема прашано за тоа што би сакал да правам и кои се моите потреби сега, кога сум стар и пензиониран“.

„Компјутерот е мојот најдобар пријател, сакам да го истражувам Интернетот и да бидам дел од повеќето социјални мрежи. Можеби најмногу што сакам е лицата со кои контактирам, дали службено или приватно, да не знаат колку години имам и да се чувствувам потребно. Мојот совет е прифатен и јас често поставувам прашања како да решам некој проблем. Мислам дека е многу важно и старите лица да се учат на тоа како да се справуваат со светот на информатичката технологија“.

„Верувам дека ние, старите лица, преку програмата „Катче за креативен момент“ ќе имаме можност да ги искажеме нашите мислења и влијание не само на нашите средби, туку и за важните одлуки кои се направени на најдлгучувачките нивоа, од општинско до државно“.

„Активностите кои се организирани за стари лица треба да бидат креирани само од нас, старите лица, или да бидат усогласени со нашите препораки за нашите потреби“.



## КУЌА НА ОТВОРЕНОТО СРЦЕ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Живеење заедно – активно стареење
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Мостар
- Временски период: 22.02.-22.12.2018
- Контекст: Ние прифаќаме и примаме нови членови во нашата организација, ги вклучуваме во проектот, ги потсетуваме како е да се биде активен член на општеството, повторно. Воспоставивме групи за самопомош каде нивните членови разговараат за проблемите, бараат помош и даваат совети на другите членови на групата.
- Вкупен буџет на проектот: 3 722,20 евра

### Целна група

Наша целна група беа старите лица бидејќи тие не се доволно активни, често се чувствуваат исклучени и занемарени од семејството и општеството, што може да доведе до анксиозност и депресија. Тие не се социјализираат со други луѓе и ги поминуваат нивните денови сами, без да разговараат со никого.

### Проблем кој е третиран од проектот

Некои од проблемите третирани со помош обезбедена од Центарот за социјална работа и Институтот за здравствено осигурување: правото да се користи јавна кујна, здравствена грижа за стари лица, пријатни спа-третмани.

### Цели на проектот

Да се вклучат различни луѓе од локалната заедница, да се овозможи меѓугенерациска соработка и да се вклучат стари лица од јужниот дел на градот во планирањето и спроведувањето на активностите за зачувување на околината.



### Главни активности

- Стекнување нови, повозрасни членови во нашата организација;
- Обука и водење за нашите нови волонтери;
- Поврзување на членовите едни со други (Ним им се допаѓа идејата да бидат дел од нешто. Нашата организација стана како дом за нив и скоро сите наши нови членови започнаа да доаѓаат редовно на нашите средби и работилници. Сите наши работилници и средби се забавни, релаксирани и образовни).
- Организираваме групи за самопомош, за нашите членови да можат да разговараат за проблемите со кои се соочуваат и како успешно да ги решат. Тие бараа помош и совет од другите членови или од водачот на групата. Групите за самопомош се покажаа многу ефикасни; членовите известуваа дека тие конечно имаат некој кој ќе ги слуша. Нашите членови даваа предлози дека треба да ангажираме медицинска сестра која ќе го мери нивниот крвен притисок и нивото на шеќер во крвта бесплатно, бидејќи многу од нив ја немаат потребната опрема. Ние, исто така, овозможувавме бесплатни фризерски услуги за нашите членови како дел од проектот („Важно е како изгледаме; важно е како се чувствуваме“). Новиот изглед ја зголемуваше нивната самодоверба и си одеа дома среќни и задоволни. Се поврзавме со други организации на граѓанското општество во нашиот град и нашите и нивните членови поминуваа квалитетно време заедно.

### Резултати и научени лекции

Проектот креираше позитивни промени во секојдневните животи на нашите членови. Тие ги променија нивните секојдневни навики, станаа поактивни, со помалку стрес, поотворени кон другите луѓе. Нашите членови станаа пријатели меѓусебно, така што тие поминуваат време заедно надвор од нашата организација и сигурни сме дека пријателството ќе продолжи и по завршувањето на проектот. Групите за самопомош беа особено ефективни. Нашите членови ги разменуваат своите искуства со цел да им помогнат на другите. Активностите кои беа исто така многу корисни беа оние кога нашите членови говореа за нивното минато и нивните сеќавања од помладите денови. Предизвикот за нас почетно беше да им се објасни на старите лица дека ние не сме хуманитарна организација која обезбедува материјална помош.

### Препораки

Би им препорачале на другите организации да ги следат предлозите на нивните членови, да им дозволат на членовите да дадат одредени идеи и да ги спроведат истите. Јавно признание на членот кој направил нешто кое е од корист за сите членови на вашата организација.



### Назив и информации за проектот

- *Назив на проектот: ГРУПИ ЗА САМОПОМОШ НА СТАРИ ЛИЦА И ВРСНИЧКА ПОДДРШКА*
- *Заедница/општина за спроведување на проектот: Завидовиќи, кантон Зеница, Федерација на БиХ*
- *Временски период: јуни, 2018 – март, 2019*
- *Контекст: Проектот беше развиен како одговор на недостигот на можности за старите лица во општина Завидовиќи за поддршка заснована на активно учество и човекови права. Тој сакаше да помогне во самоорганизирањето на старите лица и понатаму да го развие моделот на практикување на нивните права кон учеството преку групи за самопомош, волонтерство, врсничка помош и меѓугенерациска соработка.*
- *Целокупен буџет на проектот: 5 000 евра*

### Целна група

Проектот третираше директно 130 стари лица во општина Завидовиќи (град и села) кои како резултат на политичката, економската и социјалната ситуација, вклучувајќи ја и високата стапка на миграција на младите и активни генерации, се соочуваат со проблемите на сиромаштијата, осаменоста, социјалната ексклузија, дискриминацијата и се занемарени од општеството, воопшто. Главните целни групи во проектот се:

- 130 стари лица
- млади претставници (20)
- претставници на јавните институции

### Проблем кој го третира проектот

Проектот го третира проблемот на дискриминација на старите лица во Завидовиќи и лошиот пристап до правата и услугите. Многу стари лица сè уште се чувствуваат дека тие може да бидат активни и членови кои придонесуваат кон заедницата, но можностите за нив да бидат активни се ретки и непостојни. Тие вообичаено се превидени во буџетот и планирањето на локалните општини и гледани како некој кој е добро покриен од пензионерските здруженија. Последователно, нивните разнолики потреби не беа ниту исполнети ниту пак се изградени еднакви можности за учество во новата демократија. Проектот го третира недостигот на меѓугенерациска солидарност, свеста и постојните стереотипи помеѓу различните генерации.

### Цели на проектот

Со развивање на модел на групи за самопомош на стари лица, волонтирање на стари лица, врсничка поддршка и меѓугенерациска соработка, проектот сакаше да придонесе кон ублажување на социјалната ексклузија на старите лица во Завидовиќи и кон подобрување на нивниот квалитет на живот, воопшто. Понатаму, сакаше да покаже остварлив и одржлив модел на програми заснован на заедницата кој може соодветно да ги третира потребите на старите лица и да го унапреди нивното активно и здраво стареење.

### Главни активности

- Подготвителни активности: воведна обука за претставниците на водачите на групите на стари лица, учесничко планирање на проектните активности.
- Редовни средби на групи на стари лица, 2-3 пати месечно, најмалку 2 часа по средба.
- Изразување на потребите на старите лица јавно и помеѓу донесувачите на одлуки.
- Активности за поддршка.

За да им се помогне на луѓето да го организираат и охрабрат нивното активно учество во заедницата прво треба да се изведат добро спроведени подготвителни активности. Истите вклучуваат стари лица карактеризирани преку идентификација кои имале претходно искуство со слични активности и може да дејствуваат како водачи за другите.

Подготвителната фаза е проследена со средби на групата за самопомош на лицата каде старите лица си помагаат меѓусебно, планираат активности во заедницата и помош за нивните врсници кои имаат потреба од тоа. Старите лица ги идентификуваат нивните врсници, ги запишуваат нивните потреби и им обезбедуваат поддршка преку нивни волонтерски активности. Како волонтерите, така и други лица се вклучени во еден вид на акциско истражување; волонтерите за стари лица прибираат податоци за потребите на нивните врсници и ги изнесуваат пред јавноста и донесувачите на одлуки заедно со политички барања и барања за акции.

### **Резултати и научени лекции**

Проектот прикажа модел на самоорганизација на старите лица, активизам и волонтерство во заедницата. Со станувањето активни и со волонтирањето, старите лица укажуваа на различните потреби на старите лица во заедницата и на потребата за развој на соодветни услуги во заедницата. Тој ѝ покажа на заедницата дека старите лица се вредност и дека заедно со помладата генерација може да креираат кумулативна социјална сила од која ќе има корист цела заедница. Старите лица започнаа да се чувствуваат корисни и потребни во општеството, што, како што вели еден од волонтерите, „им помага да се чувствуваат живи повторно“. Иако, воопшто, проектот беше успешен, се покажа дека е потребно повеќе време за подобра подготовка на старите лица за поддршка на стари лица. Повеќето од нив, вклучително и организациите кои ги претставуваат, имаат недостиг од капацитети, знаење и вештини да се вклучат во посериозни и конкретни активности за поддршка, вклучувајќи и други релевантни клучни играчи.

### **Препораки**

Старите лица, кои се еднаш веќе вклучени, се многу сериозни и посветени волонтери кои очекуваат да бидат третирани на ист начин. Тие очекуваат добра организација, лидерство и сериозно внимание. Ценат кога се консултирани пред и за време на планирањето на какви било програми кои влијаат на нивните животи. Активната вклученост и чувството за поседување на проектот се многу важни за да се одржи мотивацијата и да се поттикне проектот. Тие, како и сите останати волонтери, имаат потреба од тековна поддршка или менторство, вклучително понатамошно зајакнување на капацитетите, обезбедување информации, давање коментари и надзор. Соодветната локација и средина за нивната работа е суштинска и треба да биде расположлива.

### Назив и информации за проектот

- *Назив на проектот: УНАПРЕДУВАЊЕ НА ПРАВАТА НА СОЦИЈАЛНО ИСКЛУЧЕНИТЕ СТАРИ ЛИЦА СО ПОПРЕЧЕНОСТ И ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ*
- *Заедница/општина за спроведување на проектот: Грачаница и општина Добој Исток*
- *Временски период: јуни, 2018 – март, 2019*
- *Контекст: Главната цел на проектот беше да се зголеми свеста за ситуацијата на старите лица со попреченост и посебни потреби во општеството, за нивните права и социјална ексклузија. Во исто време, проектот сакаше да привлече внимание кон ситуацијата на неформалните негуватели на старите лица со попреченост кои се главно членови на нивните семејства и се оставени сами на себе или имаат недостиг од знаење, професионална психосоцијална поддршка која неопходно им е потребна на таквите лица.*
- *Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра*

### Целна група

Главни целни групи се стари лица со попреченост и посебни потреби (вклучително и нивните членови на семејството) кои се социјално исклучени и се соочуваат со бројни негативни фактори како осаменост, сиромаштија, депресија, злоупотреба и занемареност. Проектот стратешки ја третира младината, организациите на граѓанското општество, соодветните јавни институции, донесувачите на одлуки и медиумите.

### Проблем кој го третира проектот

Проектот ги третира проблемите на старите лица со попреченост и посебни потреби и проблемот на отсуство на услуги кои се засновани на заедницата за оваа конкретна група вклучително и нивните членови на семејствата кои често дејствуваат како неформални негуватели без каква било поддршка и водење за тоа како да се извршат тие улоги и, исто така, како да се заштитат себеси. Здравствената состојба на старите лица со посебни потреби е особено тешка, а свеста за нив и нивните потреби е многу ниска. Еднакво ниска е свеста за ситуацијата на луѓето околу нив кои дејствуваат како неформални негуватели без професионалната поддршка и водење, неопходни за соодветно извршување на овие улоги и за заштита на нивното сопствено ментално здравје и благосостојба.

### Цели на проектот

Целта на проектот е да се влијае на квалитетот на живот на старите лица со попреченост и посебни потреби во општина Грачаница и Добој Исток.

Посебните цели на проектот се:

Да се анализира ситуацијата на старите лица со попреченост и посебни потреби со цел да се зголеми свеста помеѓу соодветните институции и да се поддржат нивните права;

Да им се овозможи на старите лица со посебни потреби и нивните семејства да се справат со нивните проблеми полесно и да бараат помош или нивните права.

Да се зголеми јавната свест за ситуацијата на старите лица со попреченост и посебни потреби во општина Грачаница и Добој Исток и да се истакне потребата за дејствување.

### Главни активности

Со цел да се иницира поддршка заснована на доказ и активности кои ја зголемуваат свеста неопходно беше да се идентификуваат старите лица со попреченост и посебни потреби и да се приберат податоците потребни за нивната ситуација. Експертите во полињата (медицина, социјална заштита, правен персонал) и волонтерите се обучувани да ги посетуваат тие луѓе во

нивните домови, да прибираат информации, но во исто време и да овозможат одредено водење, советување и професионален совет за старите лица, како и за нивните членови на семејствата или неформални негуватели.

#### **Главните активности во проектот беа следниве:**

- Подготвителна фаза; избор на експерти, волонтери, планирање на работа и активности.
- Домашни посети на стари лица со попреченост и посебни потреби, скрининг на ситуацијата и советување (медицинско, правно, психосоцијално) од медицинскиот персонал придружен со волонтери.
- Анализа на ситуацијата на старите лица со попреченост и посебни потреби.
- Тркалезна маза на тема „Социјална ексклузија на старите лица со попреченост“ со учесници од сите релевантни организации и институции кои учествуваат.
- Следење и известување.

#### **Резултати и научени лекции**

Проектот беше само мал придонес кон зголемувањето на свеста за потребите на старите лица со посебни потреби. Очигледно беше дека се посветува многу малку внимание на нив и дека иницијативите за ова да се промени треба да бидат повеќе во фокус на сите оние кои се занимаваат со унапредување и заштита на човековите права. Треба да има повеќе активности за зголемување на свеста во областа на здравствените прашања со акцент на развојот на услугите засновани на заедницата кои ќе им овозможат на старите луѓе престој во домашни услови и соодветна нега. Во исто време, проектот докажува дека постои голема потреба за работа со неформални негуватели, за целење кон нив и третирање на нивните потреби, исто така, за повеќе да им се помогне на старите лица со посебни потреби, како и да се заштити нивното сопствено здравје. Треба да се направи повеќе во унапредувањето на стратегијата за долгорочна нега и на соодветните програми во БиХ и во унапредувањето на поунифициран здравствен систем кој би им овозможил на сите граѓани, а особено на старите лица, еднаква нега заснована на правата. На 100 стари лица со попреченост и посебни потреби и на нивните неформални негуватели им е помогнато преку советување, информирање, водење или превентивен совет за тоа како да се понуди помош, да се обезбеди нега на стари лица, но и да се води грижа за нивното сопствено здравје и благосостојба.

#### **Препораки**

Приближувањето кон старите лица со посебни потреби може да биде предизвик. Потребно е време да се стекне доверба и да се добие нивниот интерес за соработка. Ова, исто така, се однесува и на нивните семејства и оние кои се грижат за нив. Нивните очекувања може да се големи и многу е важно внимателно да ги воведеме во целите на посетите, кои вообичаено се состојат од нивно информирање, водење и обезбедување советување во областа на здравјето и социјалната заштита на правните прашања. Понатаму, неопходно е да ги известиме дека целта на посетите е да се информираат и одговорните засегнати страни за нивната ситуација. Избор на персонал кој ќе работи со нив и ќе посетува семејства од посебно значење. Препорачливо е за првата посета да се има некој од медицинската професија. Тековната поддршка и менторството на волонтерите и другиот вклучен персонал е исто така многу важна со цел да се одржи нивната мотивација и да им се овозможи полесно да се справат со сите тешкотии со кои може да се соочат додека работат на терен.

## ПАРТНЕРСТВО ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: ИТ сениори
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Сараево
- Временски период: јуни, 2018-февруари, 2019
- Контекст: Стари лица изложени на нови технологии кои може да ја зголемат нивната социјална инклузија.
- Вкупен буџет на проектот: 4 400 евра

### Целна група

Стари лица од кантон Сараево. Многу од нив живеат во високи згради, понекогаш целосно изолирани од надворешниот свет, не познавајќи ги ни најблиските соседи.

### Проблем кој проектот го третира:

Изолација на старите лица. Нивната ексклузија од социјалниот живот, поврзаноста со членовите на семејството кои живеат надвор од Босна и Херцеговина.

### Цели на проектот

Стари лица обучени со основни ИТ вештини, вклучително користење на интернет, Скајп, социјални мрежи, MS Office.

Објавен е првиот Прирачник за основна употреба на компјутери за сениори во Босна и Херцеговина.

### Главни активности

Лекциите за ИТ и Интернет беа организирани за стари лица за тие да ја надминат нивната изолација и да се поврзат со нивните членови на семејствата, пријателите кои живеат надвор од земјата, како и да им се даде можност да станат членови на центрите за здраво стареење и да ги среќаваат нивните врсници.

### Резултати и научени лекции

Старите лица се помалку изолирани и поактивни.

Компјутерските часови „еден на еден“ со фокус на Скајп беа особено ефективни.

Повеќе часови по лице би дале подобри резултати.

### Препораки

Оваа активност лесно стана многу популарна во урбаната средина. Старите лица се желни за учење нови технологии. Тие ги гледаат промените околу нив и фактот дека секој користи мобилни телефони, iPod и компјутери. Тие се свесни дека Вибер или Скајп може да бидат многу поефтин и посоодветен начин за комуникација отколку обичните телефони. Фокусот треба да биде на мобилните телефони и способноста истите да се користат.

- Користете како обучувачи млади лица кои имаат способност и волја да работат со стари лица
- Оваа активност одзема време, ако е потребно повторување, планирајте време за истото
- Користете прирачници за обука, тие се тествани во претходните седум години во центрите за здраво стареење

## ПАТИШТА НА МИРОТ КОЗАРСКА ДУБИЦА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Правата на старите лица во општина Козарска Дубица – „Активна старост“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: општина Козарска Дубица
- Временски период: јуни, 2018 – март, 2019
- Контекст: Проектот претставуваше одговор на изразената потреба на старите лица да имаат можности за неформални средби и социјализација. Тој воведо модел на групи за самопомош, образование за човекови права и поддршка од професионалци во областа на здравјето каде фокусот беше на спроведувањето на превентивните здравствени мерки и влијанието врз подобрувањето на животните навики на ова население.
- Вкупен буџет на проектот: 3 722,22 евра

### Целна група

Стари лица без семејна грижа, кои не се способни да водат целосна грижа за себеси. Оваа група беше избрана засновано на нивната функционална зависност од помошта од луѓето, веднаш покрај нивната желба за социјализација и за можностите да учествуваат во процесите на известување за нивните права до засегнатите страни.



### Проблем кој е третиран од проектот

Локалните социјални институции не можат да ги исполнат сите потреби на целното население, ниту пак имаат посебни програми и модели на помош за старите лица освен оние едноставните, финансиските. Проектот работеше на тоа да го подобри разбирањето помеѓу овие институции и целната група и да обезбеди дека старите лица се подобро информирани со цел да ги пребродат социјалните проблеми, да ја намалат нивната изолација и да ја подобрат нивната социјализација.

### Цели на проектот

Општата цел на проектот е да се подобри социјалната инклузија на старите лица кои живеат во општина Козарска Дубица.

Специфичните проектни цели се:

Да се информираат/едуцираат старите лица за нивните права за активно учество во локалната заедница и општеството, воопшто,

Да се зајакнат капацитетите на старите лица и нивното учество во процесот на поддршка за нивните права, и

Да се обезбеди транспарентност на проектот и промоциски активности низ медиумите.

### Главни активности

- Информирање/ едуцирање на стари лица - спроведување на „програма за самопомош“,
- Печатење на промотивни материјали (брошури, правење банери) и медиумска промоција на проектот,
- Организација на завршната церемонија – неформален собир на корисниците на проектот и други учесници.

Едукативната програма за стари лица насочена кон подобрување на нивното познавање на социјалните и правата за здравствена заштита, со вклученост на професионален персонал (лекари и социјални работници). Целта е овие услуги да се направат достапни до целната група и лицата

од оваа група да се охрабрат за поактивно учество во јавните, културни и други социјални настани, кои ќе придонесат за намалување на нивната социјална ексклузија.

Преку промотивни материјали, ние ја обезбедивме транспарентноста на проектните активности и видливоста на донаторот. Медиумската презентација беше насочена кон зголемување на свеста за меѓусебната соработка на донесувачите на одлуки на локално ниво, институциите за социјална и здравствена заштита и граѓаните за заеднички да ги третираат потребите на старите лица без семејна грижа во склоп на локалната заедница.

### Резултати и научени лекции

Проектот придонесува за директно учество на целната група во активностите, што е новина во смисла на тоа дека тие веќе не се само неми набљудувачи, туку активни учесници во процесот на подобрување на нивната физичка и ментална состојба, како и социјална позиција. Дополнително на добрата соработка со институциите за здравствена и социјална заштита, медиумското известување за активности обезбедува позитивна проценка на проектот во заедницата.

Особено ефективните активности вклучуваа спроведување на едукативни/информативни програми поврзани со неформалните собири. На крајот на една од програмите, еден учесник се заблагодари со зборовите „Ви благодариме за социјализацијата и за тоа што не нè лажете“ (во однос на предизборни политички ветувања). Две активности кои не беа планирани во проектот, но се спроведоа и оставија посебен впечаток на учесниците, беа социјализацијата со две невладини организации од Сисак и Хрватска Дубица. Социјализацијата беше организирана по повод одбележувањето на Светскиот ден за подигнување на свеста за злоупотребата на старите лица.

Потешко беше да се вклучат учесниците од руралните области, што беше решено преку организиран транспорт до предавањата со активна помош на нашите волонтери. Сето ова се случи за време на моменталните политички и изборни активности, каде учесниците првично нецелосно веруваа дека предавањата не се поврзани со какви било политички активности.



### Препораки

Би било добро да се спроведе истражување на терен и да се провери интересот на потенцијалните корисници од проектот.

- Дополнително на добрата проектна идеја, важно е да се има добра комуникација со донаторот;
- неопходно е да се достигне добра соработка/поддршка на локалната заедница и медиумите која позитивно ќе влијае на реализацијата и важноста на проектот;
- исто така важно е да се има добра бројка на проектен персонал и волонтери.

## ЗДРУЖЕНИЕ НА ЖЕНИТЕ „УНИВЕРЗУМ“

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Добар рецепт за долгорочно стареење“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Мостар, Столац, Јабланица, Коњик.
- Временски период: јуни, 2018- април, 2019
- Контекст: Земајќи ги предвид различните околности кои влијаеле врз нашата земја во блиското минато, неизбежниот резултат на овие околности е дека Босна и Херцеговина бавно станува земја на стари лица. Поради ова, решивме да им помогнеме на нашите стари пријатели да ги поминат последните години од нивните животи малку поослободени од грижите нудејќи им активности кои беа внимателно подготвени. Нашите активности се прилагодени на патеката и интересите на старите лица така што тие може да бидат успешно реализирани.
- Вкупен буџет за проектот: 3226,00 евра / 6310,04 КМ

### Целна група

Целна група беа стари лица чиј пат и интереси се целосно земени предвид во проектот.

### Проблем кој е третиран од проектот

Со спроведување на овој проект ние сакавме старите лица да бидат повеќе видени и повеќе слушнати – поприсутни во јавноста. Се обидовме да ги охрабриме да говорат слободно за проблемите со кои се соочуваат. Сметаме дека старите лица заслужуваат да го поминат нивното време на најдобриот можен начин, така што одлучивме да им понудиме активности кои го зајакнуваат духот и телото. Нивните реакции докажаа дека сме биле во право.



### Цели на проектот

Главните проектни цели се првично да се воспостават контакти помеѓу различните општини, да се разменат искуства и моменталните информации со цел да се добие јасна слика за реалната потреба на старото население во и надвор од старечките домови. Да се мотивираат преку спроведување на овој проект да земат учество во нешто не толку типично за нив. Да формираат групи за самопомош кои ќе продолжат да дејствуваат откако ќе заврши проектниот период.

### Главни активности

Социјализирањето со книга, терапија со смеење и вкусни закуски се дефинитивно добар рецепт за долгорочно стареење.

### Резултати и научени лекции

Проектот „Добар рецепт за долгорочно стареење“ покажа дека планираните активности се добро избрани бидејќи старото население се главно неактивните членови на семејствата, ако воопшто имаат семејства. Групите за самопомош им помагаат да се сретнат и социјализираат на начини на кои не се навикнати.

Социјализацијата со книги и терапии со смеење беа најефективните активности, иако и самиот собир и муабетење си ја исполнуваше својата намена.

Најголемиот дел од учесниците го изразија нивното задоволство и желби да имаат почесто вакви социјални настани, „бидејќи нема време за губење“.

Старото население претставува предизвик за фискалната и макроекономската стабилност на многу општества преку зголемено владино трошење на пензии, здравствена нега и програми за социјални бенефиции за стари лица. Ова може да влијае на економскиот раст и целокупниот квалитет на живот ако властите треба да го пренасочат јавното трошење од едукативни и инфраструктурни инвестиции кон финансиски програми за стари лица. Ова е факт со кој се соочува и нашата влада. Главниот проблем на старите лица со кои ние се занимаваме најголемиот дел од времето се парите и како да си приуштат медицинска нега кога е неопходно. Проектот, накратко, го одвлекува нивното внимание од попроблематичните прашања во нивниот живот.



### Препораки

Имањето на почести и подолготрајни социјални настани би претставувало неверојатен придонес кон животот на старото население.

Ова е начин да се третира осаменоста и недостигот на внимание од другите, да се овозможат насмевки на лицата на старите лица и да им се дадат можности да говорат за проблемите со кои се соочуваат. Сето ова ги прави да се чувствуваат признати, незаборавени и незанемарени членови на општеството.

## **ЗДРУЖЕНИЕ НА ГРАЃАНИ СО ОШТЕТЕН ВИД**

### **Назив и информации за проектот**

- *Назив на проектот: „Намалување на бариерите за социјална инклузија на старите слепи лица“*
- *Заедница/општина за спроведување на проектот: Тузла*
- *Временски период: осум месеци, од мај до декември, 2018*
- *Контекст: старите лица формираат 25 % од населението на градот Тузла. Околу 100 од нив ги користат услугите на домашната нега на негувателите од Црвениот крст. Групи кои припаѓаат кон мрежата „Иницијатива за активно стареење“ се формирани во неколку локални заедници.*
- *Во декември, 2017 Градскиот совет го донесе Акцискиот план за социјална инклузија кој ги третира ранливите групи. Независно од горенаведените позитивни движења, услугите за поголемиот дел од старите лица не се достапни.*
- *Целосен буџет на проектот: 5 000 евра*

### **Целна група**

Целната група за проектот се слепите стари лица од Тузла. Беше избрана токму оваа група поради нивното ниско ниво на социјална инклузија.

### **Проблем кој го третира проектот**

Посебно внимание е посветено на едукацијата и информирањето на слепите стари лица и охрабрувањето на нивното активирање. Овие лица се изолирани поради предрасудите и нивната зависност од нивните помошници при гледање.

### **Цели на проектот**

Да се создадат достапни едукациски и социјални програми во заедницата кои ќе придонесат за еманципирање на слепите и делумно слепите стари лица во областа на градот Тузла и ќе создадат предуслови за нивна полесна социјална инклузија.

### **Главни активности**

- *Дводневна работилница за поддршка за десет слепи стари лица; да се вежба на еден или два проблема од локално значење за слепите лица (транспорт, овозможување помош, итн.).*
- *Седум едукациски работилници на следниве теми: Хигиена на очи, Како да се живее со дијабетес, Кардиоваскуларни болести, Напредување на дневните вештини, Прифаќање на визуелната попреченост, Улогата на спортот во животот и слободното време на слепите лица;*
- *Посетување на најмалку 15 стари лица и разговор со нив и нивните семејства;*
- *Еднаш неделно организирање на средба на слепите стари лица со голем опсег на активности: шетање, играње шах или други игри, готвење, итн.).*

Активностите се избрани со цел да се охрабрат и мотивираат слепите стари лица да бидат поактивни во Здружението и да иницираат промени во нивно име. Тие го третираа проблемот преку ширење на знаењето (здравствена заштита, како да се живее со слепило и учење на искуства од други слепи лица).

### **Резултати и научени лекции**

Една од најважните промени кои ги создаде проектот се зголемениот број на активни слепи стари лица и нивната отвореност за разменување искуства. На старите слепи лица кои не можат да бидат активни во Здружението од здравствени причини им се допаѓаат посетите на тимот на Здружението. Чувството дека се важни за некој ги прави среќни. Активните стари слепи лица сакаат

да поминуваат време на отворено. Групата на учесници на едукативните работилници, всушност, беа пасивни слушатели. Тие не поставуваа прашања на предавачите. Некои од слепите стари лица вообичаено седеа дома. Кога ќе ги повикавме да присуствуваат на работилници, тие беа несигурни. Кога ќе им понудевме транспорт, прифаќаа да дојдат.

### **Препораки**

Им препорачуваме на организациите кои сакаат да го копираат проектот да го искористат нашето искуство и да зборуваат со нас. Кога сакате да работите на нешто за одредена група на луѓе, разговарајте со нив и внимателно земете ја предвид нивната опција. Не фотографирајте слепо лице без негова или нејзина дозвола. Не им ветувајте на корисниците она што не може да исполните.



## Примери на добра практика - Република Северна Македонија

Од 18 апликации за поддршка беа избрани 12 проекти.

### НВО – ЗДРУЖЕНИЕ НА ГРАЃАНИ СО АЛЦХАЈМЕРОВА БОЛЕСТ, МАКЕДОНИЈА, СКОПЈЕ

#### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Универзитет на трета доба – Скопје и социјална инклузија на стари лица
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Скопје, Северна Македонија
- Временски период: ноември 01, 2017 – август 31, 2018
- Контекст: малиот проект е за креативно да се обучат и едуцираат стари лица за подобра социјална инклузија во заедницата. Работилници и предавања за: уметност и поетско изразување, здрава храна, креативно градинарство, цвеќарство; велнес и спа, физички вежби, антистрес, јога и медитација.
- Вкупен буџет на проектот: 4 977,20 евра

#### Целна група

Целна група во овој проект се старите лица како и старите лица со ризик од деменција/Алцхајмерова болест.

#### Проблем кој го третира проектот

Растечкиот удел на старите лица во населението на Република Северна Македонија е предизвик кој бара мобилизација на сите ресурси во општеството. Многу организации на граѓанското општество го третираат ова преку нивните развојни програми, вклучително и нашата. Старите лица имаат потреба од: активно, здраво и креативно стареење со цел да бидат вистински вклучени во општеството.



#### Цели на проектот

Главната цел на проектот е креативно да ги обучува и едуцира старите лица за подобра социјална инклузија на овие лица во активностите на заедницата. Преку овој проект, реализирани се следниве цели:

- Старите лица се мотивирани и креативни, како и способни покреативно да се ангажираат во управувањето на нивните животи и креативното слободно време. Тие се чувствуваат поисполнети и задоволни.
- Старите лица разбираат како да го подобрат нивното здравје и подобро да се грижат за него.
- Старите лица креативно се ангажираат во заедницата, учествуваат во јавни настани.

#### Главни активности

Главните активности се работилници и предавања за:

- уметничко изразување, цртање, креативна керамика,
- поетска креативност и поезијата како хоби,
- здрава храна, диета, здрав појадок, ручек, вечера,
- креативно градинарство, цвеќарство и овоштарство,

- велнес и спа за подобро ментално и физичко здравје,
- физички вежби за зајакнување на способноста за антистрес,
- музика, јога и медитација.

На пример: Работилница бр. 8: Водачот и предавач на работилницата, проф. д-р Шекеринка Ивановска, одржа предавање на тема: Емоционална интелигенција и идентитет во старата доба. Направена е практична анализа на случај. Тогаш, психологот Т. Костовска ги објасни техниките на наметливо однесување, размена на искуства, прашања и одговори, мала вежба за медитација. Овие активности се избрани бидејќи истите позитивно влијаеја на подобрувањето на здравјето, менталната способност и заштитата и превенцијата од деменција.

### Резултати и научени лекции

Овој проект ја подобри социјалната инклузија на старите лица како и протокот на информации и личното чувство на задоволство со нивното здравје и ментално здравје. Старите лица сега се подобро информирани за деменцијата, Алцхајмеровата и Паркинсоновата болест. Подобрената инклузија е резултат на подобрувањата направени во четири области: превентивно здравје (физичко и ментално), здрава исхрана/здрав начин на исхрана согласно нивната возраст; вклученост во креативната уметност и поезија за подобрена ментална издржливост; дневни лесни вежби



во домашни услови за физичко здравје и антистрес-програми за полесно справување со проблемите со роднините и пријателите; емоционална интелигенција како предуслов за добри врски. Главниот предизвик беше значајниот интерес на овие луѓе за работилниците и предавањата, така што ние требаше да ги промените плановите за да можеме да ги вклучиме сите заинтересирани учесници.

### Препораки

На почетокот на проектот треба да изготвите прашалник за учесниците за да ги прашате за кои области и работилници истите се заинтересирани. Ова ќе го направи формирањето на групите по категории полесно. Категориите може да бидат: уметност, поезија, здрава храна, антистрес-програми и емоционална интелигенција. Најпрво одржете предавање за посебната тема или проблем, а потоа продолжете со работилниците во овие области.

Во однос на предизвиците, важно е да се има на ум дека поголем предизвик е да се излезе на крај со потребите на оние стари лица над 75 или 80 години. Овие стари лица имаат потреба од поголема поддршка од заедниците и општеството како што се центрите за дневна нега, особено за оние кои страдаат од Алцхајмерова болест.

## **НВО – ЦЕНТАР НА ЗАЕДНИЦАТА НА ОПШТИНА ЦЕНТАР**

### **Назив и информации за проектот**

- Назив на проектот: Преземање акции за социјална инклузија на стари лица
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Центар на заедницата
- Временски период: ноември-јуни, 2018
- Контекст: социјализација на стари лица
- Вкупен буџет на проектот: 4 995 евра

### **Целна група**

Целната група на овој проект се старите лица. Тие се исто така дел од општеството и имаат потреба да бидат вклучени во процесите на донесување одлуки во заедницата на темите од интерес за нив.

### **Проблем кој го третира проектот**

Целта на овој проект е создавање модел на одржливо и ефикасно доживотно учење со оспособување на старите лица преку работа со младите лица за дигитални информации и комуникациски технологии. Ова, за возврат, треба да го третира нивното учество во модерното општество, а особено во процесите за донесување одлуки на темите од нивен интерес. Дополнително, проектот ја третира осаменоста и преку посети на млади волонтери и редовни физички вежби со нив.

### **Цели на проектот**

Информативни средби со претставници на целните групи (стари лица, претставници на членовите на Здружението на пензионери на општина Центар, млади едукатори соодветни за дигитална и информатичка технологија, итн.)

Реализација на 5 работилници со стари лица и едукатори за пренос на редовното меѓугенерациско знаење и вештини во дигиталните и информатички технологии. (20 лица)

Тематски отворени денови со стари лица.

Учество на целните групи на двата буџетски форума на Центарот на заедницата, редовно организирани од Центарот, секоја година.

Организирање на редовна и постојана социјализација од Центарот на заедницата за индивидуалци во пензионерските клубови и општинските простории за читање (30 лица)



Организирање физички активности во локалните основни училишта или во природа. Организирање клубови кои се фокусираат на активности од интерес за старите лица, на пример: литературни средби со автори од Македонија и соседните земји.

### Главни активности

- Пет сесии посветени на физичките вежби, водени од физиотерапевт.
- Пет работилници со стари лица за пренос на меѓугенерациското знаење и вештини во дигиталните и информатичките технологии во соработка со Канцеларијата за млади на општина Центар.
- Тековни состаноци со претставници на целните групи и со активисти/волонтери за континуирано спроведување на активностите – разговори и договори за активностите со претседателот на Здружението на пензионери од општина Центар.
- Одржан е состанок со членовите на Здружението на пензионери на тема литература и литературна активност на старите лица. Меѓу другите нешта, дискусијата беше за бенефитите од читањето и дискутирањето на книгите помеѓу старите лица. На пензионерите кои учествуваа им беа дадени книги кои беа донирани од Националната универзитетска библиотека.
- Тематски отворени денови со стари лица.
- Учество на целни групи на двата форума за буџетот на Центарот на заедницата.

### Резултати и научени лекции

Успешните состаноци и планирање водат до добро спроведени активности. Ентузијазмот и енергијата на претседателот на Здружението на пензионери од општина Центар беа многу важни за организирањето на сите проектни активности.

### Препораки

Старите лица беа навистина задоволни од проектните активности, особено од физичките вежби кои беа организирани од јануари до јуни, 2018 и ја изразија нивната желба за вежбите да продолжат. Тие би сакале ваквите вежби да бидат организирани поредовно, најмалку двапати неделно, што не би можело да се достигне во овој проект поради ограничените ресурси. Старите лица предложија дека е добро да се поднесе петиција до општина Центар, со цел да се спроведат целите кои беа постигнати со овој проект.

Старите лица исто така би сакале часовите по компјутери и информатичка технологија да се организираат на редовна основа и почесто отколку еднаш месечно.

Тие, исто така, сакаат и инклузија и позабавни активности во нивните пензионерски клубови.



## ЗДРУЖЕНИЕ ЕКО ЛОГИК

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: *Инклузија на стари лица преку меѓугенерациска размена на знаења и вештини со млади лица.*
- Заедница/општина за спроведување на проектот: *Град Скопје, Општина Чашка (село Богомила)*
- Временски период: *01.11.2017 – 31.08.2018*
- Контекст: *Идејата на проектот е да се поврзат старите лица со младите лица, преку размена на меѓугенерациско знаење и искуство на различни теми, истакнувајќи ја одржливоста во домовите. Старите лица ќе се поврзуваат со младите лица на јавни места, во целната општина на проектот (општина Центар) и дополнително во општина Чашка (село Богомила).*
- Вкупен буџет на проектот: *5 000 евра*

### Целна група

- Стари лица од општина Центар, воопшто град Скопје, општина Чашка (село Богомила)
- Млади лица кои работат во граѓанскиот сектор
- Млади лица кои работат како асистенти за домашна нега за стари лица
- Млади лица воопшто
- Деца од едукативниот центар Жабец (вклучени во тестирање на развиената алатка/игра која е користена за целите на инклузивните активности за стари лица)

### Проблем кој е третиран од проектот

Проблемот ја третира потребата за инклузија на стари лица во општеството преку различни видови на активности кои вклучуваат млади луѓе. Старите лица се вклучени во нашите општества главно во активности поврзани со добивање директна корист во смисла на бесплатен превоз, попусти за различни лекарства итн. Од друга страна, овие лица се сè помалку и помалку вклучени во различните активности кои имаат едукативна и/или забавна компонента. Проектот успешно успеа да ги вклучи старите лица, асистентите при домашна нега, младите лица и децата во меѓугенерациските активности кои се забавни, едукативни и иницираше дискусија помеѓу генерациите.



### Цели на проектот

Меѓугенерациска размена на искуства, знаење и мислења за различни социјални теми, истакнувајќи ги претпочитањата на старите лица да останат во нивната природна средина (како нивниот дом) колку што е можно подолго.

Тестирање и интеграција за забава и лесно користење на алатките и методологиите кои ќе овозможат поефикасна комуникација и интеракција помеѓу старите и младите лица.

### Главни активности

- Создавање на концепт за работилници, комуникациска стратегија и промоција
- Отворен повик за учество на стари лица во проектот
- Создавање на алатка во форма на игра за стимулација на дискусијата, мислењата и поделбата на искуства и меѓугенерациско знаење помеѓу старите лица и младината.
- Вклучување на негуватели за домашна нега во проектните активности.
- Создавање и распределба на летоци и постери во целната општина.

- Работилници со стари лица, негуватели за помош при домашна нега и млади, со овозможување на пренос на искуства, знаење и мислења помеѓу целните групи. Активностите, како објаснување на основните ИКТ технологии (Viber, WhatsApp, Skype итн.) беа испорачани од млади лица и асистенти за домашна нега до старите лица.

Активностите беа засновани на развојот на иновативна алатка/игра. Иновативната алатка/игра иницираше заеднички активности во форма на забавни и едукативни работилници, како старите и младите луѓе се позиционирани во тимови кои имале за цел да дискутираат, предлагаат решенија за дадени еколошки проблеми и да победат во играта.

### Резултати и научени лекции

- Реализација помеѓу старите и младите лица кои никогаш претходно не се сретнале меѓусебно, дека може да соработуваат, дискутираат и да поминуваат убаво време заедно. Не се гледа често тоа, луѓе од различни старосни групи кои не се познаваат меѓусебно да се вклучени во заеднички активности.
- Работилниците каде старите и младите лица се заедно и поделени во мешани тимови кои ја играат развиената иновативна игра беа особено ефективни.
- Проектот беше дизајниран во согласност со развојот на активностите со едукативната игра/ алатка, кој произлезе како крајно ефективен. Она што можеше подобро да функционира е временската рамка и целокупниот буџет – каде би било добро да се зголеми бројот на работилници и луѓе вклучени во проектот.
- Дизајнирање на алатка/игра која одлично би функционирала со различни старосни групи беше најголемиот предизвик. Играта која е развиена од тимот на Еко-логика го постигна тоа, со голема ефикасност.

### Препораки

- Да се контактира Еко-логик и да се праша за учество на обука за иновација во едукативните процеси. Дополнително, организациите со волја за учество може да нè контактираат со цел да се добие печатена верзија на алатката креирана во проектот.
- Не се плашете да вклучите стари и млади лица во исто време во вашите активности, но имајте на ум дека треба да обезбедите забавни, интерактивни и во исто време едукативни активности во кои сите учесници истовремено се активни.



## СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: превентивни домашни посети за активни и здрави пензионери
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Град Скопје – општина Аеродром, Центар, Кисела Вода, Карпош и Ѓорче Петров
- Временски период: од 01.11.2017 до 31.08.2018
- Контекст: теоретскиот дизајн на проектот е да се активираат старите лица преку домашни посети од професионалци, да пристапат до нивните индивидуални ресурси и да ги исполнат нивните здравствени потреби со прифаќање и одржување на здравиот начин на живот. Проектот е заедничка иницијатива на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија и ПХИ Лилисон Медика од Скопје.
- Вкупен буџет на проектот: 4 919,22 евра

### Целна група

Проектот вклучуваше општини на град Скопје со повеќе од 10 % старо население. Истиот вклучуваше 250 случајно избрани лица над 60 години, како претставници на лицата со различни нивоа на независност во извршувањето на нивните активности од секојдневниот живот (АДЛ).

### Проблем кој го третира проектот

Приближно 70 % од старите лица имаат три до пет хронични болести во исто време, често хронично прогресивни. Како и да е, проценката и интервенциите само на изолираните здравствени проблеми кај старите лица, без земање предвид на нивните функционални способности и интеракцијата со други семејни членови и нивната околина, може да доведе до ограничени и неоптимални резултати. Од друга страна, сè уште е тешко да се достигне соодветна здравствена проценка во традиционалната канцеларија на лекарот. Оттука, најголемиот интерес на старите лица, согласно неколку истражувања спроведени на ова поле, постои за здравствена услуга на медицинскиот тим во домашни услови.

### Цели на проектот

Поради ограничено време и буџет, како и недоволен број на учесници во пилот-студијата, целите на проектот се намалија на првите чекори на предвидената програма на превентивни домашни посети (ПДП) за стари лица, со фокус на:

воспоставување од постојната медицинска пракса на најдобрата доказна основа на мерки за набљудување на здравиот начин на живот на старите лица,

проценка на здравствените и социјалните потреби на 250 пензионери со користење на тестиран ПХВ протокол,

постојано набљудување на здравствената состојба и навиките на пензионерите, со совети и препораки за подобра физичка активност и соодветна исхрана, како и овозможување помош и нега за пензионери кои имаат потреба од тоа.

### Главни активности

Проектот е имплементиран преку низа активности организирани во неколку дела:

- Проектната група спроведе детално истражување за достапната литература на ПХВ. Потоа беше спроведена продуктивна работилница со присуство на 16 учесници. Со користење на различните типови на податоци и информации собрани на интегриран начин, синтетизираната

доказна основа беше последователно воспоставена, вклучувајќи ги членовите на проектната група во повторливите дискусии.

- Засновано на резултатите на истражувачката литература и дискусијата во работилницата, стандардот Easy-Care од 2010 се покажа како најприфатлив протокол за спроведување на ПХФ и е прилагоден на потребите на проектот како (ПХВ-ПХА) протокол за проактивна здравствена проценка на испитаниците. Дополнително, целата документација беше подготвена за евалуација и статистичка анализа.
- Медицинскиот тим спроведе 250 домашни посети каде здравствените и социјалните потреби на пензионерите беа проценети со користење на воспоставениот (ПХВ-ПХА) протокол. Исто така, негата и поддршката на 20 пензионери беше спроведена од негуватели од локалното здружение за нега – Нега Плус.

### Резултати и научени лекции

(ПХВ-ПХА) протоколот како клучен елемент на проектот беше спроведен на 250 пензионирани учесници на возраст од 62 до 85 години (во просек: 71 година), од кои 116 беа мажи, а 134 жени, со доминантно средно и високо образование. Добиениот индекс на телесна маса (БМИ) кај пензионерите се движеше од 81 со нормална тежина, 109 со прекумерна тежина, 54 со дебелина од I степен и 6 со дебелина од II степен.

При проценката на целокупните потреби за нега и поддршка, утврдено беше дека само 17 % (n=42) од пензионерите се независни и без каква било потреба за нега, 67 % (n=168) имаат просечна потреба за помош и 16 % (n=40) имаат голема потреба од нега и поддршка (в. го графиконот). Во однос на поголемиот број на пензионери, тие најчесто имале потреба од поддршка и нега во областите на „менталното здравје и општата благосостојба“ (157/250), „здравниот начин на живот“ (167/250), „самостојната нега“ (68/250) и „мобилноста“ (113/250). Во поглед на проценката на т.н. „ризик од неуспех при нега“, најнискиот резултат од 1 поен и низок ризик беше добиен кај 41 пензионер (16 %), а просечниот резултат од 2-3 поени и умерен ризик кај 67 пензионери (27 %). При проценка на „ризикот од пад“, само 25 (10 %) учесници од целната група ја достигнале вредноста од 3 или повеќе поени, т.е. висок ризик од паѓање.



## Препораки

Засновано на резултатите и искуствата од истражувањето и идентификуваната доказна основа, предлагаме (ПХВ-ПХА) протоколот да биде користен во следната фаза од овој проект – спроведување на ПХВ програмата кај поголем репрезентативен примерок од пензионерите од целната група.

ПХВ треба да биде во форма на интервју со отворени и добро структурирани прашања кои овозможуваат спроведување на домашна посета на персонализиран начин.

Исто така, важно е да се има прирачник за интервенциите и подготвениот третман, кој ќе содржи информации за услугите во локалната заедница, особено во здравствената и социјалната област.

Со одредена резерва дека пилот-проектот вклучува ограничен број на учесници, нашиот заклучок е дека (ПХВ-ПХА) протоколот, спроведен на овој начин, може да биде користен да се идентификуваат здравствените ризици кај старите лица со различни нивоа на АДЛ зависност. Најважно, изгледа дека (ПХВ-ПХА) протоколот е доволно чувствителен за да се идентификуваат здравствените ризици кај старите лица со добро здравје и дека тоа се оние кои претставуваат целна група на ПХВ низ Македонија.



## ЗДРУЖЕНИЕ ВИНОЖИТО

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: *Сподели насмевка – раскажи приказна*
- Заедница/општина за спроведување на проектот: *општина Радовиш*
- Временски период: *8 месеци;*
- Контекст: *насмевки, насмевки и само насмевки*
- Вкупен буџет на проектот: *5 000 евра*

### Целна група

Стари лица. Оваа особена група е избрана бидејќи таа е најранлива како резултат на ниското ниво на знаење за нивните права.

### Проблем кој го третира проектот

Дисфункционалните семејства ги гледаат старите семејни членови како товар. Кога младите семејни членови ги користат нивните пари од пензијата тие исто така нив ги прават целосно зависни, а ова е многу вообичаено во руралните региони. Старите лица се често исфрлени од нивните домови со цел да направат простор за помладите семејни членови кои имаат потреба од нивен простор, така што тие треба да живеат во нова, непозната средина.

### Цели на проектот

Привлекување внимание кон тешката состојба во која се старите лица, без поддршка дури и од нивните членови на семејството

Промена на јавната свеста за проблемот на осаменост на старите лица

Зајакнување на чувството за припадност помеѓу старите лица и борба со осаменоста

### Главни активности

- Посети во природна средина со пикници и социјализација
- Посебна програма за забава на стари жени
- Заеднички работилници за интеракција помеѓу старите и млади луѓе со цел да се споделат нивните искуства и вештини
- Меѓуетничка соработка со Турците, итн.

### Резултати и научени лекции

Ние предизвикавме позитивни промени во повеќе од 80 домови со подигнување на свеста кај старите лица за фактот дека ним не им треба само храна и лекови туку и социјални контакти, топла шолја кафе, но служена со искрена насмевка, потоа почит и некој со кој ќе го минат времето.

Најефективните активности беа оние во природа и оние во кои имаше интеракција со сите учесници, особено кога работев на нешто заедно (на пример: готвење).

Многу надворешни активности се претпочитани од учесниците, како што се многу заеднички активности како натпревари во шах организирани во домовите на некои од учесниците.

Главните предизвици беа поврзани со транспортот на учесниците за време на надворешните активности. Ние имавме капацитет за транспорт на 35-50 луѓе, но имаше многу повеќе заинтересирани. Овие



предизвици беа многу комплексни бидејќи требаше да им објасниме на луѓето дека не можат да дојдат со нас на првото патување, дека планираме повеќе патувања и дека ќе ги вклучиме сите нив.

### Препораки

- Бидете искрени со членовите на вашите целни групи, бидете достапни на телефон за нив и бидете подготвени да дејствувате кога имаат потреба од вас.
- Секогаш приближувајте им се на старите лица со почит, независно од ситуацијата.
- Ако тие се собрани негде на улица или во нечиј двор, одете и поздравете се со нив со пријателска насмевка
- Дајте им убав комплимент кога има можност за тоа и стекнете пријателски контакт



## **ЗДРУЖЕНИЕ „ОТВОРЕТЕ ГИ ПРОЗОРЦИТЕ“**

### **Назив и информации за проектот**

- *Назив на проектот: Информатичката технологија и третата доба*
- *Заедница/општина за спроведување на проектот: град Скопје*
- *Временски период: 01.11.2017 – 31.08.2018*
- *Контекст: нашата земја пред долг период го поминала прагот на демографско стареење. Со лица над 60 години кои чинат 15 % од населението на пописот од 2002 година, Република Македонија го надминува коефициентот од 12 % на старо население. Технолошкиот развој, од друга страна, е брз и понатамошно придонесува кон продлабочување на јазот помеѓу генерациите, правејќи им потешко на старите лица да бидат активно ангажирани во општеството.*
- *Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра*

### **Целна група**

Старите лица во Македонија заостануваат зад модерните трендови на живеење. Проектот им овозможи на триесет стари лица да пристапат до информации и комуникациска технологија и Интернет и на тој начин да ѝ се придружат на дигиталната заедница. Проектот работеше на тоа да им овозможи: да се чувствуваат посполнети и независни, да ги стимулираат нивните умови и да овозможат подобрена социјална инклузија.

### **Проблем кој го третира проектот**

Информатичката и комуникациската технологија може да претставува предизвик за старите лица како резултат на многу нешта, вклучително намалена мобилност или послаб вид. Како и да е, помагањето на старите лица со пристапување до оваа технологија им помага да ги надминат некои од предизвиците и да си го олеснат учеството во општеството.

### **Цели на проектот**

Основната проектна цел беше да се зголеми свеста дека старите лица може целосно да уживаат во бенефитите на модерниот дигитален свет.

Специфичната проектна цел беше да се зајакнат капацитетите на старите лица поврзани со информатичката и комуникациската технологија и примената на Интернетот за да бидат полесно вклучени во заедницата.

Проектот, исто така, се стремеше да ја испорача пораката дека пристапот до компјутери и Интернет за стари граѓани и подобрувањето на нивните компјутерски вештини придонесуваат за напредокот и благосостојбата на општеството.

### **Главни активности**

Идентификација на потенцијални учесници

Проектниот тим спроведе истражување за да се идентификуваат триесет стари лица и нивните потреби за користење на компјутер.

Работилници за основни ИКТ вештини

Учесниците доаѓаа еднаш неделно на едночасовни работилници за основна компјутерска и Интернет-употреба. Тие беа поделени во групи со цел да се обезбеди квалитетен и пристап насочен кон личноста на секој учесник, кој вклучуваше проценка на потребите, препорака за помошен уред и софтверско прилагодување. Работилниците беа за основни канцелариски програми и основна употреба на Интернет.

Работилници за е-дизајн

Оваа активност им ја даде на учесниците можноста да научат како да се користат нивните вештини во пракса, со производство на е-производи. Со поддршката на тимот тие произведоа антологија на

различни теми кои произлегоа од нивните интереси. На пример, тие избраа теми како патување, градинарство и забава.

#### Завршен настан

Организиран беше јавен настан каде беа претставени достигнувањата на учесниците во е-работилниците. Настанот служеше да се промовира и подигне јавната свест за активното учество на старите граѓани во заедницата.

#### Резултати и научени лекции

Доживотното учење е еден од главните фактори за креирање на инклузивно општество кога станува збор за постарите граѓани. Постојаното стекнување на нови вештини е главен клуч за нив за да го реализираат нивниот целосен потенцијал.

„Кога слушнав за можноста за учество на обуки не се колебав да аплицирам. Дотогаш немав искуство од никаков вид во користење на компјутери. Најпрво беше многу збунувачко и тешко. Мислев дека нема никогаш да научам. Тастатурата ме збунува со сите копчиња и знаци, изгледаше како да сум во кабината на авионот. Но, со време стануваше полесно и поинтересно. Морам да кажам дека трепеливоста на обучувачот придонесе за обуките да бидат порелаксирани“. – Виолета Ивановска, учесник во проектот.



Главниот предизвик беше дека учесниците имаа потреба од време за да го стекнат знаењето и многукратно повторување на материјалот. Тимот, оттука, реши да одржи две сесии во еден ден, што се докажа како многу корисно.

#### Препораки

Проектниот тим им препорачува на организациите кои сакаат да го копираат проектот во нивните заедници да ѝ дадат приоритет на употребата на ИКТ со старите лица, бидејќи носи значителен потенцијал за нивната инклузија во општеството. Значи, препорачано е да се искористи пристап кој е насочен кон личноста бидејќи повеќето стари лица имаат посебни потреби како резултат на нивната отежната мобилност и перцепција.

Лекциите кои се научени, а кои може да бидат корисни за организациите кои сакаат да го копираат проектот во нивните заедници се:

- Проектот покажа, без сомнеж, дека употребата на ИКТ може да служи како инструмент кој може подобро да вклучува и мотивира возрасни лица да учествуваат и да го ангажираат нивниот интерес во заедницата.
- Тимот утврди дека е веројатно старите лица почетно да искушат збунетост, поради необичниот ИКТ жаргон.
- Учењето на стари лица за ИКТ и Интернет е тешка, но наградена задача.

## ЗДРУЖЕНИЕ ИНИ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: подготовка на локални акциски планови за социјална инклузија на стари лица
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Веница и Македонска Каменица
- Временски период: 01.11.2017- 31.08.2018
- Контекст: Дневниот реформски процес во социјалниот сектор во Република Македонија покажува потреба за зголемено учество на граѓанскиот сектор во планирањето на стратегиите и акциските планови за социјална инклузија на старите лица. Веница и Македонска Каменица се рурални општини без стратегии и акциски планови за социјална инклузија на стари лица. Оттука, постои потреба за заедничко дефинирање на приоритетите помеѓу старите лица и релевантните институции, кои ќе ги соопштат акциските планови за двете општини.
- Вкупен буџет на проектот: 4 934,15 евра

### Целна група

Целната група на проектот се стари лица од Веница и Македонска Каменица, претставници на: стари лица со попреченост, проблеми со мобилност, осамени стари лица и домаќинки, неформални негуватели.

### Проблем кој го третира проектот

Постојат повеќе проблеми поврзани со социјалната инклузија на старите лица:

Општините Веница и Македонска Каменица се емигрантски зони. Младите лица одат на привремена работа во странство, а нивните родители (пензионери) остануваат сами во нивните домови. Постои недостиг на користењето на превентивни програми за здравствена нега за стари лица и не постои систематски пристап за решавање на овој проблем; старите лица од руралните области се заборавени; потенцијалот на старите лица (експертиза, вештини, способности, итн.) не се користи за истите да се вклучат во целокупниот социјален живот на заедницата; старите лица не се вклучени во донесувањето на одлуките на локално ниво.

### Цели на проектот

- Подобрвање на квалитетот на живот на старите лица
- Дефинирање и утврдување на проблемите и ризиците на социјална инклузија
- Унапредување и афирмација на социјалната инклузија
- Практикување на правата и исполнување на потребите кои произлегуваат од децентрализацијата



## Главни активности

- Подготовка на прашалници.
- Воспоставување на работни групи во две општини, донесување на правилник за работата на работните групи, анализа на ситуации, анкети, организација на фокусни групи, тркалезни маси, презентација на ЕУ искуства на полето, дефинирање проблеми, нивно групирање, приоритети, стратешки цели, потцели, активности и акциски планови, планови за собирање на средства, следење и евалуација, подготвување на документ, организирање на јавно сослушување за тоа и негово финализирање.
- Донесување на документ од општинските совети и воспоставување на координативно тело за следење и проценка на акциските планови.

## Резултати и научени лекции

Развиени се локални акциски планови за социјална инклузија на старите лица во општините Винаца и Македонска Каменица. Локалниот акциски план за Винаца е усвоен од Советот на општина Винаца, а Локалниот акциски план за Македонска Каменица е во процес на усвојување. Сите активности предвидени во проектот беа ефективни. Целиот процес беше учеснички и демократски со почитување на секоја индивидуа, а секое мислење беше сметано со почит.

Главните предизвици беа надминати со координација и навремена комуникација со целната група и сите засегнати страни вклучени во процесот на подготовка на локалните акциски планови. Меѓуинституционалната соработка треба да функционира подобро. Старите лица застапувани од пензионерските здруженија од двете општини треба да работат на подобрување на комуникацијата со локалните и националните власти, за да се најде вистинско обединување за поддршка при спроведување на нивната мисија.

## Препораки

Нашите препораки се следниве:

Добивање поддршка од целната група

- Добивање поддршка од локалната заедница (општина, училишта, градинки, социјални центри за благосостојба, НВО, културни институции, итн.).
- Создавање на правила за работа и држење до нив
- Следење на временските граници на сесиите
- Активно слушање
- Осигурување дека вашата работа е позната и добро рекламирана
- Потпишување на меморандуми за соработка со клучни учесници во процесот
- Објаснување на нивната улога во процесот
- Објаснување на користа која ќе ја има целната група и зошто тие се важни за главните учесници во процесот
- Креирање на комуникациски план насочен кон различните учесници во процесот



## ЗДРУЖЕНИЕ ЈУСТИЦИЈА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Самопочит и социјална инклузија – предуслов за достоинствено стареење“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Куманово
- Временски период: 01.11.2017 – 31.08.2018
- Вкупен буџет на проектот: 4 976,77 евра

### Целна група

Целната група се стари лица кои биле активни пред пензионирањето, интелектуалци, поранешни експерти, менаџери, актери и други. Оваа особена целна група е избрана бидејќи е најзанемарена, дури и дискриминирана бидејќи општеството не ги препознава нејзините капацитети.

### Проблем кој го третира проектот

Проблемот на виталните, талентирани и високообразовани стари лица е осаменоста, изолацијата, загубата на самопочитта, чувството дека заедницата нема потреба од нив, дека се бескорисни и покрај знаењето и искуството кое го имаат. Тие немаат хобија, имаат многу слободно време, имаат потреба од социјални контакти и интеграција и од искористување на нивните капацитети.

Подигнувањето на свеста на јавноста за нивната витална енергија и можностите да се биде активен во општеството, како и ангажирањето на виталните стари лица за теми кои се од нивен интерес и неопходни, беше главната идеја во овој проект.



### Цели на проектот

пренесување знаење и вештини кои ќе ги зближат старите и младите генерации, НВО и бизнис-секторот

охрабрување за самодоверба и инклузија во социјалниот живот

охрабрување за здраво стареење, смиреност и избегнување на стресни ситуации

охрабрување на старите лица да водат нивни курсеви, да волонтираат и да се вклучуваат во стажови, размена на знаења и менторство со младите генерации

истиот модел може да биде копиран каде било и можноста за отворени курсеви каде предавачите ќе бидат искусни лица

### Главни активности

Проектот започна со прес-конференција, со постари учесници, претставници од општините и други субјекти. Комуникацискиот аспект беше многу важен со честа употреба на социјални медиуми, дистрибуција на известувачки брошури до локалните ТВ- и Интернет-портали за секој настан со кратки насоки, фотографии и видеа. Конечно, издадена е електронска книга со уметнички дела од работилниците во проектот. Овие активности се избрани бидејќи придонеле за зголемување на јавната свест за виталната енергија на старите лица и нивниот капацитет да бидат активни во општеството.

### Резултати и научени лекции

Овој проект ја зголеми јавната свест за можностите и енергијата на старите лица.

Особено ефективни беа работилниците за проектен менаџмент, пишување, танцување бачата, боење на стакло, пишување поезија, хаику и сенрју.

Ако имаше финансирање за подобра медиумска комуникација (позиција координатор-асистент) чувствуваме дека проектот би бил уште поуспешен.

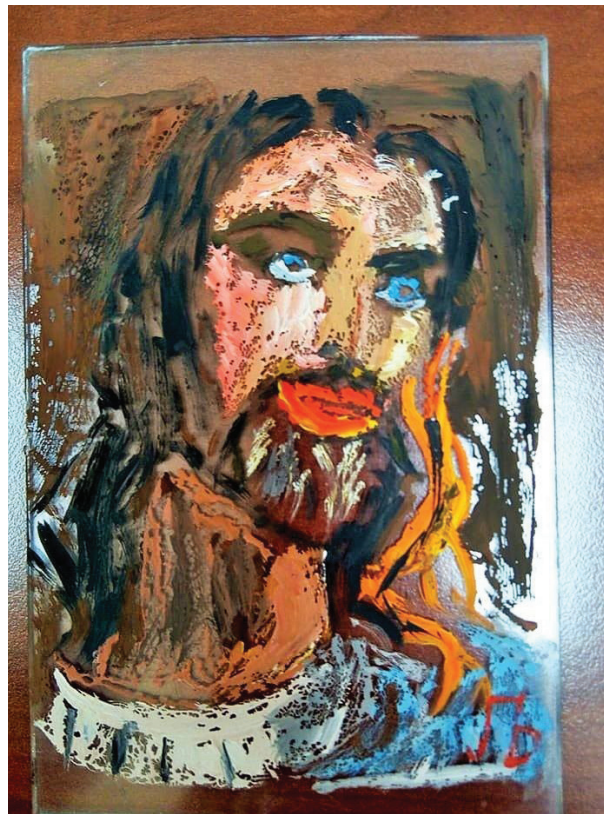
### **Препораки**

Добро е да се има меморандуми за соработка со Здруженијата на пензионерите во општините каде проектот е спроведуван.

Многу корисно е да се има една подобро платена личност, како проектен асистент за организирање работилници. Има доволно работа за најмалку 2-3 лица на проектот.

Секогаш однапред планирајте дел од буџетот за информации во весниците (Интернет-портал) или одреден договор со нив.

Снабдете се со едукатори и место на собир од локалните организации на старите лица бидејќи тоа ви помага вам и им дава овластување ним.



### **Изјави**

Здружението на пензионери „Куманово“ – Куманово, во кое припадници на пензионерите од општините Куманово, Липково и Старо Нагоричане во последните неколку години со право добиле посебно внимание поради својата посветеност во помагањето на постарата генерација. Спроведени се неколку проекти за им се помогне на старите лица да имаат полесен и поопуштен живот.

На оваа функција, со големо задоволство ја прифативме и понудената соработка со здружението „Јустисија“. Со менторството на претседачот г-ѓа Оливера Доцевска, на крајот од последната и почетокот на оваа година, одржани се осум работилници на многу интересни и популарни теми од еминентни предавачи. Темите беа интересни и привлекоа внимание кај над 160 пензионери од пензионерските ограноци од градот и Липково.

Низата на едукативни и креативни работилници беа евалуирани позитивно, бидејќи истите им помогнаа на учесниците да добијат нови увиди, нови лица во функцијата на стекнување самодоверба за подобро организирање на животот за подостоинствено стареење.

Во Здружението го споделуваме задоволството што имаме соработници како „Јустисија“ и г-ѓа Оливера Доцевска. Спирко Николовски, претседател на пензионерското здружение „Куманово“

„Со презентирањето на правилата за успешна комуникација со медиумите, мислам дека оние кои земаа учество во работилницата се збогатија со ново знаење, а на оние кои сакаат да се вклучат во поддршка и лобирање за целите на ЗПЦ ќе им биде полесно, бидејќи веќе добиле основно знаење за темата. Сигурна сум дека тие ќе бидат способни да го направат стекнатото знаење видливо во работата на Здружението во иднина и да ги популаризираат моделите кои им беа презентирани. Сè на сè, по завршувањето на креативната работилница, општиот впечаток е дека секој бил задоволен од двочасовното дружење, и учесниците и организаторите и едукаторите“.

Јасмина Тодоровска, едукатор, новинар

## ЗДРУЖЕНИЕ КОНТАКТ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: *Активно живеење*
- Заедница/општина за спроведување на проектот: *Центар и Чаир, Скопје, Македонија*
- Временски период: *01.11.2017-31.08.2018*
- Контекст: *Главната потреба на старите лица е да се зајакнат нивните физички и ментални способности за справување со секојдневните предизвици поврзани со стареењето. Со цел да бидат способни за справување со сите предизвици, тие имаат потреба од помош и поддршка преку советување и обука.*
- Вкупен буџет на проектот: *5 000 евра*

### Целна група

Избраната група се лица над 60 години кои имаат можности за личен раст и развој. Со цел да се биде способен да се практикува обуката за личен раст и развој, суштинско е да се има здрав ментален потенцијал за следење на активностите.

### Проблем кој го третира проектот

Менталните здравствени проблеми на луѓето од старата доба се најчесто недијагностицирани како резултат на фактот дека во Република Македонија скоро и да не постојат институции и специјализација кои се наменети за работа со менталното здравје на старите лица.

Во исто време, бројот на едуцирани терапевти и советници кои поминале соодветно образование за психотерапија е многу низок, услугите во оваа област сè уште не се во склоп на јавните институции и не се покриени со здравственото осигурување.



### Цели на проектот

Главната цел на проектот беше да се зголеми свесноста за влијанието на менталното здравје врз квалитетот на живот во доцната возраст, како и да се спроведат различни модели и методи за подобрување на моменталната ситуација. Специфичните цели беа да се зголеми знаењето за препознавање и управување со чувствата и различните психолошки состојби; да се подобрат комуникациските вештини и методи за управување со конфликтните ситуации; да се разберат последиците на емотивниот затвор и да се практикуваат техники за спречување и развој на емоционалното здравје.

### Главни активности

Работилници на различни теми: психологија на стареење, управување со стрес, комуникациски вештини и управување со конфликти, чувства и комуникација, емоционално здравје, телесни процеси и нивно влијание на менталниот процес кои се спроведени со примена на интерактивни методи и практични алатки каде старите лица имале можност да препознаат и развијат различни способности за спречување и подобрување на нивното ментално здравје.

Создавањето на работилници кои беа спроведени во склоп на проектот „Активно живеење“ беше резултатот на годините искуство со различни клиенти и групи од гешталт-терапевтите вклучени во проектот. Ние ја создадовме книгата „Активно живеење“ која е прва книга во Македонија

креирана да биде водич за моменталните и идните терапевти, советници и професионалци на полето на менталното здравје, за тоа како да се користат различни хуманистички методи и алатки со цел ефективно и ефикасно да се работи со стари лица.

### Резултати и научени лекции

Успевме да креираме целосна програма за работа на емоционалниот раст и развој на старите лица, како и да развиеме креативни методи за справување со главните предизвици во доцната зрела доба.

Учесниците научија како да се справат со стресот и негативните чувства, како и да побараат помош од соодветни луѓе и институции кога истата е потребна. Тие станаа свесни за неподносливоста кон старите лица, дискриминацијата и злоупотребата и беа едуцирани како да се однесуваат ако нешто како ова им се случи ним.

Тие научија дека остатокот од нивните животи е нивна одговорност и дека тие може да изберат да живеат активно и со достоинство или може да останат пасивни и игноранти.

Ние ја создадовме првата книга за професионалци кои работат на полето на менталното здравје со практичен водич, алатки и препораки за спроведување на адаптивен пристап кога се работи со клиенти во доцната зрела доба.

### Препораки

Клучот за примената на гешталт-терапијата во работата со луѓе од трета доба е заедничката врска помеѓу терапевтот и клиентот, односно контактот помеѓу терапевтот и клиентот кој е самолековит. Со правење на ова, клучно е за терапевтот да биде ослободен од сите предрасуди и генерализирани мненија за луѓето во старата доба, бидејќи најчесто тие се најголемата пречка која може да влијае на ефективностата на третманот. Дополнително, терапевтот треба да има широко познавање за културата на различните етнички групи, особено ако работи во мултикултурни и мултиетнички средини. Луѓето на постара возраст кои живеат во семејна средина и имаат поддршка од семејството имаат целосно различни потреби од луѓето на постара возраст каде таквиот тип на поддршка недостига.



## ЗДРУЖЕНИЕ ЛОКАЛНА АГЕНЦИЈА ЗА РАЗВОЈ СТРУГА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: *И старите можат!*
- Заедница/општина за спроведување на проектот: *Охрид, Струга, Дебрца*
- Временски период: *декември, 2017 – август, 2018*
- Контекст: *Старите лица се најисклучената група во општеството. Младите лица емигрираат, а старите лица остануваат сами. Целните општини немаат организирана нега за стари лица или пензионерски домови.*
- Вкупен буџет за проектот: *4 403 евра*

### Целна група

Лицата над 60 години од Охрид, Струга и Дебрца. Ја избравме оваа целна група бидејќи во овие општини не постои организиран систем на нега за стари лица ниту пак постојат пензионерски домови.

### Проблем кој го третира проектот

Пристап до информации за здравствени, правни прашања, како да се подготви здрава храна.

Пристап кон соодветни физички тренинзи адаптирани за старите лица – моментално нема место каде старите лица може да вежбаат.

### Цели на проектот

Старите лица се овластени да се справат со нивните здравствени предизвици и заедниците се свесни за социјална инклузија на старите лица

### Главни активности

- Едукативна кампања „И старите можат“
- 16 јога работилници за сениори
- Четири мини курсеви за подготовка на здрави оброци
- Шест презентации за превентивна медицина
- Најмалку пет медиумски појавувања
- Овие активности се спроведени во рок од 7 месеци во Струга, Охрид и/или Дебарца.

Активностите се избрани, бидејќи во целните општини не постои можност за старите лица да ги слушаат или учествуваат на овој тип на работилници. Веруваме дека имањето пристап до информации за превентивна медицина, здрава храна и вежби ќе го подобри здравјето на старите лица и ќе отвори можности за нив да комуницираат меѓусебно и да се чувствуваат помалку изолирани.

### Резултати и научени лекции

Повеќе од 400 стари лица учествуваа на работилниците. Тие се чувствуваа почитувани и вклучени бидејќи некој покажал интерес за нивната благосостојба. Особено ефективни беа лекциите за готвење кога старите луѓе учеа како лесно да подготвуваат здрава храна, како и тоа како храната може да помогне да се намалат некои од нивните здравствени проблеми. Исто така и јога-работилниците беа многу популарни, бидејќи старите лица рекоа дека за прв пат се чувствуваа комотно да вежбаат. Другите курсеви за вежбање се посветени на млади лица така што старите лица не учествуваат.



Работилницата за танго беше многу добро прифатена. Требаше да организираме повеќе работилници за танцување.

Главните предизвици беа поврзани со зимскиот период во кој беше тешко за старите лица да учествуваат поради временските услови, замрзнатите улици, ладното време. Активностите кои бараа од старите лица да ги напуштат нивните домови подобро би се спровеле во потоплите периоди (пролет, есен). Летото исто така не е добар период бидејќи е многу топло.

Би било добро да се направат организирани тури за стари лица кои ќе посетуваат некои убави места, каде би се релаксирале и би се сретнале со нивните пријатели во убав амбиент.

Исто така чувствуваме дека повеќе работилници поврзани со правни прашања (наследство итн.) би биле многу добро примени.

### **Препораки**

Јогата или некоја друга соодветна програма за вежбање е од голема корист за старите лица. Тие имаат потреба да бидат со луѓе од нивна возраст, бидејќи не се чувствуваат пријатно да вежбаат со млади лица во иста просторија.

Здравото готвење е многу атрактивно за старите лица.

Работилниците по танц донесоа многу среќа и радост за старите лица. Препорачаната динамика е еднаш неделно.

Треба да обезбедите транспорт за старите лица кои живеат подалеку.

Раширете ги информациите преку постери - најдобар начин за ширење на информациите е да се постават постери (напишани со големи букви) во аптеките, локалните колонијални продавници, ординациите на лекарите.

Откако ќе се спроведе првата работилница земете им ги на сите телефонските броеви и во иднина комуницирајте преку телефон. Одзема многу време, но старите лица се чувствуваат добро кога некој ги кани на настан или пак разговара редовно со нив. Ние создадовме база на податоци од 200 контакти и продолживме да ги каниме старите лица преку телефон за секоја работилница.



## ЗДРУЖЕНИЕ СУМНАЛ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Создавање на подобра иднина
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Чаир, Топаана, Скопје
- Временски период: ноември, 2017 до август, 2018
- Контекст: Целта на проектот беше да се вклучат старите лица во општеството и нивна социјализација. Преку социјализацијата на младите и старите лица, проектот придонесе кон историографија и зачувување на материјалната култура на Ромите, бележејќи ги сведочењата на старите лица.
- Вкупен буџет на проектот: 5 000 евра

### Целна група

Целната група во проектот се социјално исклучени стари членови на заедницата на Ромите кои имаат многу да дадат и да пренесат на младите лица, но, никој не посветува внимание на нив поради нивната материјална или финансиска состојба која води кон нивна социјална ексклузија. Во исто време, оваа целна група беше избрана со цел да се социјализираат, но исто така и да се стекнат вештини и знаење од полињата на информатичката технологија и паметните телефони и други полиња, преку различни тематски работилници.

### Проблем кој го третира проектот

Посебен проблем поврзан со социјалната инклузија на старите лица е нивната социјализација и вклученост во општеството, како и социјализацијата на старите лица со младите лица со цел да се разменат меѓугенерациски мислења, искуства и знаење за различни теми на полето на социјалната заштита, грижата за стари лица, пристапот до технологија и примената на паметните телефони во модерното општество. Значи, повеќето од нив не се вклучени во социјалниот и културниот живот што го вклучува и зачувувањето на традиционалната ромска култура.



### Цели на проектот

#### Општа цел на проектот

Старите лица активно придонесуваат кон зачувување на материјалната и духовната култура на Ромите и модерното македонско општество со пренесување на нивните знаења, вештини, сведоштва и искуства за младите генерации.

#### Посебна цел на проектот

Создавање на одржлив, ефикасен модел за пренесување на знаење и вештини кој ќе ги спои младите и старите генерации што ќе го олесни разбирањето и помошта за да се воспостават социјални врски помеѓу лицата кои припаѓаат на различни старосни групи.

### Главни активности

Проектот е имплементиран преку 6 главни активности:

- Информирање на заедницата и креирање на список од учесници во проектот со вклучување

на стари исклучени лица со социјален ризик и млади членови на ромската заедница.

- Подготовка на просторот за социјален клуб за социјализација на лица, спроведување на образование и обука за активно учество
- Дизајнирање и спроведување на низа заеднички тренинг-курсеви за користење на Интернетот и паметните телефони.
- Спроведување на сет од 20 тематски работилници.
- Заедничка работа во пишување сценарија и избор на кратки документарни теми.
- Организација и спроведување на настани за промоција на кратки документарци во областите на Република Македонија каде живее ромско население.

### Резултати и научени лекции

50 стари лица, како и 50 млади лица од заедницата земаа активно учество во спроведувањето и реализацијата на проектот. Социјалниот клуб за меѓугенерациска соработка и комуникација е креиран со цел да се унапреди активното граѓанство помеѓу младите и старите лица. Од вкупниот број на учесници, 50 стари лица се способни да користат информатичка технологија и мобилни телефони со цел да се добијат услуги и различни информации релевантни за нив. 50 млади лица од заедницата земаа учество во работилниците и им помогнаа на старите лица да ги научат основите на мобилниот телефон и користењето на Интернетот. Организирани беа 20 тематски информативни работилници на различни теми одржани од експерти. Учествуваа 437 луѓе, од кои 337 стари лица и 100 млади лица од заедницата. Како резултат на заедничката соработка создаден е краток документарен филм. Оваа активност, како дел од проектот, беше многу интересна за старите лица, бидејќи го промовираше моделот на меѓугенерациска соработка и им покажа дека може да влијае на одредени елементи на јавниот и социјалниот живот.



### Препораки

Социјалната заштита на старите лица е важна но еднакво важни се и социјализацијата и интеграцијата во општеството, инклузијата на старите лица во социјалниот и културниот живот. Охрабрувањето и одржувањето на креативноста на старите лица, охрабрувањето и одржувањето на брачната креативност, моќта на споделувањето искуства како и користењето и целосното развивање на потенцијалите на старите лица во средината во која живеат, се добар начин за зголемување на нивната социјална инклузија.

Унапредувањето и спроведувањето на националните политики за стари лица треба да бидат во согласност со стандардите и политиките на Европската Унија.

## ОРГАНИЗАЦИЈА НА ЖЕНИ НА ПЕХЧЕВО

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Со кафе дискутираме за животот – некогаш и сега“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Пехчево
- Временски период: 01.11.2017-31.08.2018
- Контекст: Потребата за социјална поддршка за старите лица се зголемува со промената на здравствениот, когнитивниот и емоционалниот статус. Дисбалансот помеѓу потребите и можностите во социјалната средина негативно влијае врз благосостојбата на старите лица. Тие често имаат потреба од малку помош, но нема никој кој ќе им ја даде.
- Вкупен буџет на проектот: 4 943,93 евра

### Целна група

Повеќето од нашите корисници живеат во рурални области и се стари лица кои живееле сами подолг временски период. Нивната социјална инклузија во центрите за дневна нега е скоро невозможна поради растојанијата: тие имаат потреба од транспорт и ова е финансиски неодржливо.

Нашата целна група имаше можност да се социјализира, да разговара и да добие поддршка за основните животни потреби. Она што ѝ треба на нашата целна група е малку внимание и можност за меѓусебен разговор или со млади лица од истата средина.

### Проблем кој го третира проектот

Како што лицата стареат нивните социјални улоги и односи се променливи. Старите лица имаат потреба од социјална интеграција со околината, особено ако живеат сами. Сомотничкиот живот води кон загуба на критичниот контекст за социјална интеграција со околината.

Потребата за социјална поддршка за стари лица се зголемува со промена на здравствениот, когнитивниот и емоционалниот статус.

### Цели на проектот

Обезбедување социјална поддршка за стари лица во согласност со промената на здравствениот, когнитивниот и емоционалниот статус.

### Главни активности

Организација и реализација на 20 средби и социјализација со стари лица во нивните домови, со проектниот тим кој се состои од лекар, медицинска сестра, социјален работник и наставник. Во тимот секогаш имавме млади лица кои ги слушаа со внимание животните приказни раскажани од старите лица. Јасно беше од лицата на старите лица што значи за нив да имаат со кого да разговараат.

Ние, исто така, реализиравме и завршен настан во Пехчево, со музички точки (хор на Здружението на пензионери во Пехчево), а настанот каде го претставивме извештајот за резултатите на проектот беше посетен од 90 % од учесниците на средбите.

Старите лица учествуваа активно во организацијата на средби, особено кога истите се организирани во нивните домови.

### Резултати и научени лекции

Со нашите активности станавме гласни и ја направивме видлива ситуацијата на старите лица во нашата заедница; Покажавме дека старите и осамени лица често живеат забележливо под

маргината на сиромаштијата, особено во руралните области.

Ние ги направивме видливи нивните потреби преку средбите одржани со релевантни засегнати страни во нашата заедница.

Јасно е дека повеќето од старите лица се женски и една од причините за нивната невидливост е половата нееднаквост, како традиција.

Националната стратегија за стари лица, исто така, обезбедува форма на сместување за стари лица во згрижувачко семејство, но ова сè уште не било ставено во пракса. Препорачуваме критериумите за регистрирање на потенцијални згрижувачки семејства да бидат намалени на локални можности.

Ефектот од нашите активности ќе биде, исто така, видлив преку испраќање на извештаи од регистрираните слабости во системот за нега на стари лица до донесувачите на одлуки во локалната заедница. Ќе продолжиме со барање истите да бидат третирани и да се зголеми нивото на граѓанско учество на старите лица во телата за донесување одлуки за прашања од јавен интерес.

### **Препораки**

Нашата препорака е во секој град, во секое село, да се идентификуваат таквите стари лица во неволја, а тие ќе бидат изненадени колку ние можеме да научиме за животот од нив, секако преку „разговор со кафе“.

Старите лица имаат потреба од социјализација. Само материјалните надоместоци и поддршка не се доволни; социјалната интеграција е важна за луѓето со прогласен интелектуален капацитет кој може да го користат во социјалната средина. Учесниците на средбите покажаа големо задоволство од овој тип на средби.

Можеме да цитираме изјави кои се исти за сите средини каде се дружевме:

„Како се сетивте да ги разубавите нашите животи?“

„Заборавивме да зборуваме бидејќи нема никој околу нас со кој можеме да зборуваме“.

„Ние сме двајца, ние сме немоќни и почнавме да се караме секој ден, од големата љубов која ја имавме цел живот, започнуваме да се мразиме меѓусебно“.

„Деновите се долги, многу долги како што се ноќите, кога нема никој да влезе во твојата куќа“.

„О, Боже, Сабри, тоа си ти? Те молам дојди, посети ме бидејќи јас тебе не можам...“ итн.

## Примери на добра практика - Црна Гора

Од вкупно 21 апликација за поддршка се избрани 12 проекти.

### БДЦ (БЈЕЛОПОЉСКИ ДЕМОКРАТСКИ ЦЕНТАР)

#### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Придонес кон инклузијата на старите лица во општеството“.
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Општина Бијело Поље
- Временски период: 10 месеци
- Контекст: Сите податоци покажуваат дека старите лица се во незавидна позиција и дека значаен број од нив примаат недоволна нега. Со донесувањето на локални акциски планови, примарно во општина Бијело Поље, ќе бидат развиени дополнителни услуги за поддршка за старите лица, а посебните услуги во системот за социјална заштита наменети за стари лица, обезбедени од институциите во Бијело Поље ќе бидат унапредени и донесени поблизу до нив.
- Вкупен буџет на проектот: 4 967 евра

#### Целна група

Директни целни групи се стари домаќинства и осамени стари лица кои живеат во општина Бијело Поље. Овој проект вклучува и индиректни целни групи кои се состојат од претставници на институциите кои се справуваат со социјална и здравствена нега во овие општини. Значи, индиректните целни групи се НВО во општините Бијело Поље и Беране, медиумите и сите граѓани кои живеат во областите на овие општини, како и организации кои треба да се справат поодговорно со проблемите со кои се соочуваат старите лица.



#### Проблем кој го третира проектот

Генерално, нискиот животен стандард директно се рефлектира на квалитетот на живот на старите лица. Како резултат на физичката неможност за дополнителен бизнис, од една страна, и посебните здравствени потреби, од друга страна, старите лица се осудени на сиромаштија. Дополнително на потребата за материјално подобри животни услови и социјална инклузија, потребите на старите лица се соодветна здравствена нега, постоењето на забава, спорт и културна содржина соодветна на нивните потреби и интереси и зголемувањето на нивото на свест и морална одговорност за секојдневната нега за стари лица. Реализацијата на овие потреби може да биде обезбедена на долг рок само со популаризирање на идејата на старите лица како еднакви и активни членови на заедницата кои се на возраст со намалена животна енергија како резултат на биолошкото стареење, но поседува акумулирано знаење кое не смее да се игнорира.

#### Цели на проектот

Целта на овој проект е да се зголеми нивото на користење на услугите за социјална поддршка на старите лица, како и да се придонесе за зголемување на учеството на старите лица во креирањето на јавните политики во општини Бијело Поље и Беране. Посебните цели од овој проект се: зголемување на нивото на информации обезбедени од старите лица за обезбедувачите на услуги

за социјална заштита, придонесување кон одржлив модел за обезбедување на услуги за социјална грижа за стари лица и зголемување на нивото на знаење и вештини во процесот на донесување одлуки на локално ниво.

#### Главни активности

- Спроведување истражување и подготовка на студија за потребите на старите лица.
- Посетување на домаќинства на стари и осамени лица од волонтерите на НВО „Демократски центар Бијело Поље“
- Организирање на Форум на стари лица и обуки за нив
- Создавање промотивен материјал

#### Резултати и научени лекции

- Зголемена свест на старите лица за услугите на социјална грижа.
- Подобри механизми за користење на услуги за социјална поддршка.
- Зголемено ниво на информации за тоа како да се учествува во процесот на донесување одлуки.

#### Кои активности беа особено ефективни?

Поднесување на иницијатива за елаборирање на одржлив модел на обезбедување услуги за социјална нега за стари лица.

Едукација на 15 лица за тоа како да се учествува во процесите на донесување одлуки.

#### Што би можело да функционира подобро?

Едукација во руралните области и унапредување на услугите за социјална нега.

#### Кои беа главните предизвици и како истите се надминати?

Недостиг на интерес на старите лица да се ангажираат во проектни активности.

Оддалеченост на руралните области.

Недостиг на интерес на медиумите да ги следат активностите.



#### Препораки

- Континуирани активности за охрабрување на старите лица да бидат вклучени во процесот на донесување одлуки.
- Инклузија на старите лица во социјалните процеси.
- Исполнување на слободното време за старите лица – организирање волонтерски средби.
- Унапредување на услугите за социјална инклузија.

Во руралните области мнозинството на стари лица не е образовано и оттука не сака ни да се интегрира во социјалните процеси. Притоа, неопходно е континуирано да се комуницира со овие лица и да се работи на уништувањето на предрасудите. Исто така, неопходно е да се креира активност каде старите лица ќе сфатат дека тие се дел од социјалните процеси и имаат потреба да учествуваат во проекти.

## ЕДИ (ЕВРОПСКЕ ДЕМОКРАТСКЕ ИНИЦИЈАТИВЕ)

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Активни заедно“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: НВО „Европски демократски иницијативи“ - Котор
- Временски период: 10 месеци
- Контекст: „Заедно активни“ е мултидисциплинарен проект кој се фокусира на подобрување на квалитетот на живот на старите лица и исполнување на нивното слободно време со различни креативни активности преку уметнички програми кои ќе придонесат за поголема вклученост на старите лица во заедницата преку нивното активно учество и ефикасна употреба на постојните програми. Со вклучувањето на старите лица во уметничките работилници, ние се бориме за охрабрување на креативноста, придонесуваме кон нивна поголема социјализација, креираме чувство на корисност, го подобруваме нивното ментално здравје, достигнуваме субјективно чувство на задоволство, ја одржуваме нивната самопочит, како и ментална и психичка активност, достигнуваме чувство на поголема самостојност.
- Вкупен буџет на проектот: 4 960,86 евра

### Целна група

Целната група на проектот се: стари лица (женски и машки), стари над 65/67 години, од општина Котор. Целната група на проектот се вообичаено лица од социјално ранливо население, лица со попреченост, стари лица кои живеат во единечни домаќинства или оние занемарени од нивните семејства.



### Проблем кој го третира проектот

Со достигнување на проектната цел ќе овозможиме старите лица повеќе да не бидат само приматели на услуги, туку да станат и даватели на услуги, што значително ќе придонесе кон подобрување на нивното ментално здравје, достигнување на субјективно чувство на животно задоволство, одржување на самопочитта, одржување ментални и физички активности, поголема самостојност, подобра организација на време вклучително и трошење време на создавање на слики и креативни дела.

### Цели на проектот

Целокупната цел на проектот е да се намали ранливоста и да се придонесе кон подобрување на квалитетот на живот и зголемување на социјалната инклузија на старите лица во заедницата (нивната природна средина) и зајакнување на активното учество на старите лица преку спроведување на уметнички и креативни програми.

### Главни активности

- Организирање едукативни работилници;
- Организирање работилници за карневалски маски;
- Информирање на општата јавност за проектот – медиумска кампања;

Уметничките работилници охрабруваат креативност на старите лица и им овозможуваат независно или на организиран начин да продолжат да работат на креативни стремежи дури и кога проектот е завршен. За некои од учесниците ова беше начин да се ангажираат во активностите за кои се заинтересирани, но немале време или можности во претходните години.



### **Резултати и научени лекции**

На почетокот на спроведувањето на проектот, бројот на учесници во уметничката работилница беше прилично мал. Старите лица беа несигурни за нивната креативна енергија и не ја гледаат целта на нивното учество. Како и да е, со повторливи работилници бројот се зголеми, а старите лица започнаа да ја изразуваат нивната креативна инспирација.

### **Кои активности беа особено ефективни?**

Повеќе од половина од учесниците на креативните работилници беа лица со попреченост, некои од нив со сериозни проблеми со мобилноста. Повеќето од нив сакаа да работат со глина бидејќи им овозможува да прават различни форми, карактери.

### **Што би можело да функционира подобро?**

Мотивирањето на старите лица да учествуваат во креативни работилници беше тешко на почетокот. Ние сметаме дека организирањето посети на уметнички изложби би помогнало бидејќи учесниците би се чувствувале инспирирани и на тој начин би добиле идеи.

### **Кои беа најголемите предизвици и како беа надминати?**

Главниот предизвик за време на работилницата, особено на почетокот, беше да се убедат старите лица дека може да го направат тоа. Тоа беше направено преку топол, пријателски разговор. Некои стари лица на почетокот само дојдоа да се социјализираат и не сакаа да се ангажираат креативно, но ова се промени со време.

### **Препораки**

Организациите кои сакаат да го копираат овој проект мора да го направат тоа со љубов, со голема посветеност, секогаш посветувајќи внимание на сите учесници и преку осигурување за разговор со нив ги инспирираат креативно да го користат нивното слободно време и да креираат нешто убаво и корисно за нив и за другите.

Спроведување на проектот „Активни заедно“ придонесе кон:

- подобрување на социјалната нега за старите лица, развојот на свеста и пошироките аспекти за потребата да се креираат најдобрите услови за стари лица;
- старите лица кои го поминуваат нивното слободно време на различни активности, социјализација и чувство дека се од корист.

„Уметничките работилници ни помагаат да го поминуваме нашето време убаво. Понекогаш едноставно не знаеме што да правиме со целото слободно време кое го имаме и тоа поминува многу бавно. Сега, кога може да се собереме и да работиме заедно, времето мине побрзо“. – еден корисник

## ГОРИЦА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Мојата градина во зеленото срце на градот“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Подгорица
- Временски период: декември, 2017 – август, 2018.
- Контекст: Проектот им понуди на старите лица простор во кој, преку редовни физички активности и во соработка со други луѓе од слична возраст – како и во интеракција со млади лица – креативно придонеле за зачувување и одржување на јавните зелени простори.
- Вкупен буџет на проектот: 4 950 евра

### Целна група

Стари физички активни луѓе. Старите лица сакаат да работат активно во околината и се среќни да работат со млади генерации кои ја унапредуваат генерациската и меѓугенерациската соработка, волонтерската работа и активното стареење.

### Проблем кој го третира проектот

Главниот проблем решен од проектот е вклученоста на старите лица во еколошките и волонтерските активности на заедницата.

### Цели на проектот

Проблемот на меѓугенерациска соработка, независно дали во волонтерство или во деловна соработка, е видлив во нашата средина. Проектот сака значително да придонесе кон ублажување на овој проблем, особено бидејќи проектот ќе продолжи да трае многу години и многу групи на стари лица ќе бидат вклучени во проектните активности. Постојат неколку проблеми кои овој проект ќе се обиде да ги реши (недостиг на активности за доживотно учење, осаменост и недостиг на физичка активност на старите лица ... ), и сметаме дека главниот проблем кој ќе се реши со спроведување на овој микропроект е недоволната вклученост на старите лица во еколошките/ волонтерски активности во заедницата.

Значи, бидејќи прашањето за здрава животна средина е сè повидливо од ден во ден, а потребата за постојан развој на еколошката свест е неопходна, целта на проектот е да се развие еколошка свест, активно да се учествува во одржувањето на урбаните зелени зони и развојот на волонтерството. Вештините и знаењето ќе ги поврзат младите и старите генерации, ќе го олеснат разбирањето и создавањето на социјални врски помеѓу генерациите и убедени сме дека проектот може да биде копиран во други црногорски градови.

### Главни активности

- Отстранување на инвазивните растителни видови и набирање на теренот.
- Подготовка на земјен супстрат.
- Набавка и садење на неопходниот семен материјал.
- Одржување на градини.

### Резултати и научени лекции

Проектот е дел од првата „Медитеранска градина“ во Подгорица (Црна Гора). Од напуштениот дел на ридот Горица создадовме оаза на мирот, едукацијата и релаксацијата.

### Кои активности беа особено ефективни?

Волонтерските активности

## Што би можело да се подобри?

Ние сме целосно задоволни од реализацијата на сите проектни активности.

## Препораки

Заедно, старите и младите лица, може да работат на зелените зони во урбаните опкружувања, како и да уживаат во нив.

## Три научени лекции:

- Солидарност
- Ентузијазам
- Љубов кон природата



### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Социјална инклузија на осамени стари лица од руралната област на општина Никшиќ“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Никшиќ
- Временски период: 1.12.2017- 30.9.2018.
- Контекст: Спроведен во 6 општински заедници во руралната област. Проектниот тим вклучуваше волонтери и претставници на субјектите на општинските заедници. Активностите вклучуваа 370 посети на стари лица, 621 телефонски повици, 18 средби, 6 работилници, 90 индивидуални едукативни разговори и тркалезна маса. Иницирани се девет постапки за достигнување на социјални и заштитни права. Медиумската покриеност вклучуваше програма на националната ТВ, два гостински спота на локалната ТВ, два написа во весник и пет радиообјави.
- Вкупен буџет за проектот: 4 998 евра (5 708 со одредено дополнително финансирање)

### Целна група

Целната група се состои од 91 осамени стари лица од руралната област во 6 општински заедници, 70 членови на субјектите на општинските заедници и 20 претставници на едукативните, здравствените и религиозните институции. Старите лица се избрани од група на претходно идентификувани 311 социјално ранливи стари домаќинства; 91 осамени стари лица беа во најтешка ситуација поради нивната осаменост помеѓу сите други проблеми. Претставниците на субјектите на општинските заедници беа вклучени во поглед на зголемувањето на нивните капацитети и мотивацијата за учество во спроведувањето на проектните активности.



### Проблем кој го третира проектот

Проблеми кои се третираат: осаменост, здравствена нега, лоши материјални услови, тешкотии во практикување на гарантираните права на одредено лице и недоволно учество на старите лица во социјалните настани. Коментарот на скулпторот Мијо Мијушковиќ кога ја примаше наградата за неговото дело – **Најголемата награда за човек од 85 години е РАЗГОВОРОТ** – најдобро покажува како осаменоста влијае на старите лица. Членовите на групата на кои е ставен фокусот се жалеа најмногу за недостигот од разговор. Тие вообичаено им викаа на посетителите „Остани уште малку!“ и прашуваа „Кога повторно ќе дојдеш?“

### Цели на проектот

Општа цел: да се зголеми нивото на интегрирана социјална заштита на старите лица и квалитетот на нивниот живот во нивната природна средина.

Посебни цели:

Да се намали чувството на осаменост, недостигот од перспектива и занемареноста на 91 осамени стари лица од руралната област на општина Никшиќ.

Да се зголемат капацитетите на субјектите во 6 општински заедници од руралната област на општина Никшиќ за активирање и земање учество во спроведувањето на активностите кое ќе придонесе кон социјална инклузија на старите лица во нивните области.

## Главни активности

- Психосоцијална поддршка за осамени стари лица преку домашни посети и телефонски повици. Ова беше најзначајната активност за корисниците бидејќи тие не се чувствуваа осамени барем за време на нашите посети.
- Креирање предуслови за телефонска комуникација на осаменото стари лице. За време на првата посета ним им беа дадени брошури и насоки за нивна примена. Важните броеви на брошурата им овозможија да комуницираат со други лица со „иста судбина“.
- Организација на едnodневни едукациски работилници и индивидуални разговори за стари лица и претставници на субјектите од општинските заедници во 6 локални заедници на тема: „Активно стареење во природната средина“. Бидејќи посетеноста беше слаба, независниот експерт за уживање на сите човекови права од старите лица (посетувајќи ја Црна Гора и продолжувајќи го предлогот во Црвениот крст во Србија, контактирајќи со проектните партнери на ТАСИОП) предложи примена на индивидуално едуцирање на стари лица во нивните домови кое даде многу добри резултати.
- Организација на тркалезна маса на тема: „Ситуацијата и проблемите на старите лица од руралната област и можности за нивно решавање“. Членовите на групата на фокус земаа навистина активно учество во работата. Коментарот на Јаничиќ Славојка: „Па, сега веќе не сме сами“ е позивитен индикатор за успешно спроведување на проектот.
- Дизајнирање на информативни материјали и медиумска кампања.

## Резултати и научени лекции

Спроведувањето на проектот создаде низа позитивни промени и за осамените стари лица и за локалните заедници. Осамените стари лица повеќе не се осамени како што беа, а нивото на нивната самоувереност и познавање за активното стареење во природната средина се зголеми. Проектниот тим ја стекна неговата доверба која се претвори во тековен пријателски однос. Капацитетите на субјектите на општинските заедници исто така се зголемија. Црногорската јавност, одговорните државни органи и организациите беа запознаени со ситуацијата, проблемите на старите лица од руралната област, како и демографските промени преку националната ТВ. Пристапот беше заснован на длабока почит, со целосна елиминација на бирократскиот и канцеларискиот метод и избегнување на класичните предавања со акцент на оптимистичниот поглед врз нивниот иден живот. Земајќи го предвид фактот дека НВО ХУМАНИТАРЕЦ спроведе 3 големи ЕУ проекти и над 80 локални проекти од социјалното поле, овој микропроект не беше особено предизвикувачки. Се покажа дека лошите временски услови може да бидат ограничувачки фактор кој резултирал со задоцнување на одредени посети.

## Препораки

- Додека работите со стари лица Ве молиме покажете почит за нивната ситуација и нивниот начин на живот и избегнете го бирократскиот пристап. Избегнувајте класично предавање. Обидете се да не зборувате за „темната страна на животот“.
- Дајте му приоритет на развојот на позитивниот поглед на нивниот иден живот.
- Не покажувајте непријатни чувства дури и ако најдете на стари лица кои живеат во многу лоши хигиенски услови.
- Старите лица во Црна Гора се многу гостопримливи па не ги одбивајте кога ве канат на гости (кафе, сок).
- Кога ги посетувате старите лица кои живеат во рурална област, секогаш носете стап, соодветна облека и обувки (не се препорачливи високи потпетици).



## ИМПУЛС

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Социјална и психолошка поддршка на стари лица
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Општина Никшиќ
- Временски период: 01.12.2017. – 01.10.2018.
- Контекст: Целта на проектот беше организација на социоедукативни и советодавни работилници за целта на обезбедување конкретна помош и поддршка на стари лица во решавање на нивните моментални проблеми. Сите корисници на проектот беа корисници на Центарот за дневна нега за стари лица во Никшиќ. Со воведување на нови активности кои недостигале во склоп на услугите обезбедени за стари лица од страна на Центарот за дневна нега, старите лица беа зајакнати и подобро интегрирани во општеството и успеаа да ја надминат осаменоста и социјалната изолација.
- Вкупен буџет на проектот: 4 940 евра (со дополнителното надворешно финансирање вкупниот буџет е 8 340 евра)

### Целна група

**Директно:** лица над 65 години (постојни корисници на услуги од Центарот за дневна нега)

**Индиректно:** семејства на стари лица кои користат услуги од ЦДН; семејни лица кои добиваат услуга; локалната заедница.

Оваа целна група е избрана како резултат на анализата во која ние идентификувавме дека овој тип на услуги недостигаат во заедницата.

### Проблем кој го третира проектот

На оваа целна група ѝ недостигаа информации поврзани со системот за здравствена нега и проблемите со здравствената нега кои беа обезбедени за нив преку работилниците за здравствена нега, како и преку социоедукациските работилници. Нивната изолација во смисла на поминување на нивното време дома беше подобрена преку организација на работилници, патувања како и организација на турнири одржани во Центарот за дневна нега.

### Цели на проектот

Целта на проектот е организација на социоедукативни и советодавни работилници, како и активности кои им недостигаат на корисниците во Центарот за дневна нега. Преку организација на овие работилници, корисниците се подобро информирани и обезбедени со конкретна помош за решавање на нивните проблеми, како и за решавање на проблемите кои тие може да ги имаат со нивните семејства.

Настрана од социоедукациските и советодавни работилници, забавните активности се организирани како патувања до различни дестинации, посета на театарот во Никшиќ, како и



активности кои се насочувале кон зачувување на моторичките и менталните способности на старите лица, како: шах, читање книги и стрелање.

### Главни активности

- Организација на четири социоедукациски работилници со теми за здравствена нега (еднаш месечно, 90 минути).
- Организација на 12 социоедукациски работилници со различни теми (трипати месечно во траење од 90 минути).
- Две посети на театарот.
- Организација на две патувања: во Плужине и Жабљак.
- Организација на мини фотографски курс за стари лица.
- Организација на фотоизложба со фотографии од патувањата.
- Организација на секојдневни активности како шах, читање книги итн.

Овие активности се избрани поради фактот дека оваа целна група се справува со проблеми на изолација. Целта на активностите беше да се зачуваат нивните моторички и ментални способности и да се надмине изолацијата. Ние ангажиравме професионалци (лекари, психолози итн.) за целта на обезбедување повеќе информации за старите лица така што тие ќе можат да ги надминат нивните тешкотии во смисла на здравствената и подобра интеграција во општеството.

### Резултати и научени лекции

Старите лица станаа позадоволни и подобро интегрирани во општеството. Тие го подобрија знаењето за превенција од болести, чести во старата доба.

Тие стапија во поблизок контакт со волонтерите на Црвениот крст кој им овозможи да се чувствуваат повредни и незаборавени. Ова придонесе кон намалено чувство на осаменост и изолација.

Работилниците со лекари беа сметани за најефектини од страна на учесниците, како и патувањата во природа.

Вреди да се спомене дека бројот на корисници на патувањата беше многу поголем од оној на работилниците што покажува дека старите лица треба да бидат подобро мотивирани за овие активности.

Земајќи ја предвид нивната желба да учествуваат на работилниците за фотокурсеви, ние вклучивме патувања во природа со претходна консултација со Црвениот крст на Црна Гора. Испланиравме патувања во театар во Подгорица, но не можевме да ги натераме и мотивираме старите лица да одат. Оттука, ние ги променивме посетите во театарот во Никшиќ и ја поврзавме активноста на фотографскиот курс со патување во природа.

### Препораки

Би препорачале повеќе активности на отворено бидејќи тоа е она за што тие се изјаснија дека им е најпретпочитана активност, како и стапување во директни консултации со лекарите од различни полиња. Старите лица, исто така, истакнаа дека тие ја сакаат социјализацијата со младите волонтери бидејќи ги прави да се чувствуваат корисни и добро информирани бидејќи може да го споделат нивното искуство со младите луѓе.



## MY WAY

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Иницијатива за социјална инклузија на стари лица во поранешната престолнина Цетиње
- Заедница/општина за спроведување на проектот: поранешна престолнина Цетиње
- Временски период: 01.12.2017 - 01.10.2018
- Контекст: Овој проект е спроведен со цел да се обезбеди поголема и поактивна инклузија на старите лица во секојдневните социјални настани и активности на поранешната престолнина Цетиње. Тој исто така придонесе кон поголема чувствителност на локалната заедница и креирање на позитивна слика за старите лица во поранешната престолнина Цетиње, нивниот потенцијал и значење. Групните психолошки работилници, психолошката поддршка и помош на старите домаќинства, психосоцијалните работилници, панел-дискусиите, забавните активности, придонесоа кон подобрување на квалитетот на животот на старите лица во престолнината Цетиње.
- Вкупен буџет на проектот: 4 414 евра

### Целна група

Целната група беа стари лица над 65 години, за кои нема институционална нега. Ова се стари лица со многу сиромашен социјален живот, ниско ниво на емоционална и социјална сигурност, стари лица кои живеат сами, стари лица во состојба на социјална потреба кои не добиваат помош од други организации. Целната група беше избрана за да се подобри нејзината позиција како и квалитетот на нивните животи, со особен акцент на обезбедување поддршка и внимание на стари, тешко подвижни индивидуалци во домаќинства со еден родител.

### Проблем кој го третира проектот

Проектот придонесе кон поинтензивна вклученост и учество на сите учесници на локално ниво кои се справуваат со старото население од различни аспекти (здравствени институции, институции за социјална нега и граѓанскиот сектор, индивидуалци). Значи, спроведувањето на активностите придонесе кон поголемо внимание посветено на старите лица кои живеат во единечни домаќинства.

### Цели на проектот

Целокупната цел на проектот беше да се намали ранливоста и да се зголеми социјалната инклузија на старите лица во поранешната престолнина Цетиње.

### Цели на конкретните активности

Намалено ниво на осаменост и изолација на старите тешко подвижни лица (индивидуалци) и зголемен квалитет на нивните животи; овозможување поддршка на старите лица во нивната самоорганизација и функционирање;

Подобрување на степенот на социјална инклузија и учество на старите лица во животот на заедницата; поголемо и подобро ниво на информации на старите лица во насока на преземање на здравствени и превентивни активности со цел да се контролираат кардиоваскуларните, реуматските, менталните и метаболитичките болести.



Унапредување на активното стареење и мотивација на старите лица да учествуваат во јавниот живот.

Психосоцијална поддршка за старите лица да останат колку е можно повеќе во нивната околина, намалувајќи ја потребата за различни форми на институционална помош, како и нивно мотивирање да ги користат нивниот физички и ментален потенцијал.

### Главни активности

- Предавања и панел-дискусии.
- Психосоцијални работилници за стари лица кои живеат во единечни домаќинства.
- Психотерапевтски групни работилници – групи за самопомош.
- Кратко патување за учесници на групни работилници.

Психосоцијалната поддршка е од витално значење и важно е да се интегрира во активностите на средината. Всушност, старите единечни домаќинства се препознати како особено ранливи, изложени на социјална изолација, емоционална болка и затоа е избрана активноста на работилниците за психосоцијална поддршка. Дискусиите и панел-дискусиите се одлични механизми и модели за поврзување на стари лица со еминентни предавачи од професорите и докторите на медицински науки кои ќе разговараат со нив, ќе им дадат насоки, експертски мислења и препораки. Организирано е кратко патување до Рјека Црнојевича, како пријатна активност со акцент на социјализација на 30 стари лица.

### Резултати и научени лекции

- Висок степен на социјална инклузија на лица над 65 години во социјалните настани на заедницата во која тие живеат (60 стари лица).
- Намалено ниво на осаменост и изолација на стари, тешко подвижни лица (индивидуалци) и зголемување на квалитетот на нивните животи (10 стари лица над 75).
- Помош заснована во домашни услови и психосоцијална поддршка за десет стари лица кои живеат самостојно.
- Поефективен начин за старите лица да го спознаат нивниот сопствен психосоцијален потенцијал, идентификувајќи недостатоци кои треба да бидат откриени или елиминирани и потенцијали кои треба да бидат развиени (35 стари лица).

Главниот предизвик беше да се надминат чувствата на засраменост или неудобност кај старите лица (особено осамените жени), како и да се стекне довербата на оваа целна група.

### Препораки

Со цел да се постигне континуитет на внимание и да се води соодветна и целокупна грижа за старите лица, особено за оние над 75, кои живеат сами, неопходно е да се продолжи проектот со сите активности кои веќе ги спроведовме, со честотата на одржување на психолошки работилници и помошта во единечните домаќинства. Значи, со цел да се намали чувството на изолација и маргинализација, неопходно е да се воведат некои други активности кои дополнително и директно ќе ги вклучат старите лица во социјалниот живот на заедницата, како различни уметнички и креативни работилници (здрава храна, јога, цртање, глумење, танцување, плетење), проследено со изложби, настани и други програмски активности за да ги претстават нивните производи или вештини кои ќе бидат создадени или научени во текот на одржувањето на работилницата.



## НАША ДОБА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Социјална инклузија на стари лица, стекнување основни компјутерски вештини“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Подгорица
- Временски период: 1 декември, 2017 – 30 септември, 2018
- Контекст: Според податоците на Монстат (Завод за статистика на Црна Гора) за 2017, Интернетот е достапен на 71 % од домаќинствата во Подгорица. Како и да е, помалку од половината од испитаниците на возраст од 65-74 се моментални корисници на Интернет. Старите лица бараат соодветни насоки за користење на модерните технологии, но не постои ниту еден систематски пристап кон оние кои сакаат да станат е-сениори. Само повремено, корпоративните продавачи на ИТ опрема и мрежните провајдери нудат курсеви на стари лица, нивните потенцијални потрошувачи.
- Вкупен буџет на проектот: 4 985 евра

### Целна група

Стари лица, членови на пензионерското здружение

### Проблем кој го третира проектот

Граѓаните сениори се охрабрени да користат ИТ уреди и се обучувани да користат системи за обработка на текст, Интернет и е-пошта. Тие беа, исто така, охрабрени и да придонесат кон содржината на веб-страницата [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me). Веб-страницата [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me) ја информира заедницата за проблемите на граѓаните сениори и ги претставува како креативни и конструктивни членови на општеството. Веб-страницата е одржувана од проектот.

### Цели на проектот

Старите лица кои учествуваа на курсевите сега се подобро информирани и социјално поврзани. Тие активно ги исполнуваат нивните потреби и ги бараат нивните права. Секое обучувано лице дава своја повратна информација за курсот. Едно од сведоштвата вели: „Кога започнав да го посетувам курсот, бев табула раса. Сега, цел нов свет се појави пред мене“. – пензионирани универзитетски професор (86 години). Дополнително, веб-страницата го унапредува потенцијалот на старите генерации (не само нивните проблеми).



## Главни активности

Граѓаните сениори ги препознаваат бенефитите од модерната комуникациска технологија, особено кога ова се однесува на контактот со нивните деца и роднини, различни социјални и административни услуги, но најпрво тие имаат потреба од јасни насоки како да се користат алатките. Општите информации и споделувањето на податоци во нашата организација не беше доволно ефикасно, додека најголемиот дел од учесниците ги користеа телефоните само со основни функции. Сега за нив е полесно да ги споделуваат информациите и да канат пријатели да се придружат кон одредени активности. Размената на идеи и решенија стана брза и транспарентна.

## Како тие го третираа проблемот?

Во три групи 28 стари мажи и жени научија како да го користат софтверот за обработка на текст, Интернетот и е-поштата. Тие беа членови на Здружението на пензионери на Подгорица (16) и на НВО Наша доба – наше време (12). Исто така, веб-страницата [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me) е редовно ажурирана. Во текот на периодот на спроведување на проектот објавени се повеќе од 70 написи, 10 од нив поврзани со овој посебен проект. Согласно нашата идеја за социјална инклузија на сениорските членови во нашата заедница, планираме да обезбедиме понатамошни насоки за компјутерски необразованите членови, за да го дадат нивниот креативен придонес за веб-страницата, како последователност.

## Резултати и научени лекции

- Сите членови во склоп на нашата организација сега комуницираат електронски.
- Влијанието беше исклучително корисно и иновативно за Здружението на пензионерите, иницирајќи значително поефикасна употреба на нивните технички способности. Курсот овозможи покреативни содржини и платформа за нови активности.
- Освен тоа, некои од членовите на Здружението се заинтересираа и ангажираа во социјалните активности на НВО Наша доба – наше време.
- 28 стари лица сега користат информатички технологии за комуникација, читање вести, користење на социјални и административни услуги, прегледување итн.
- Принципот „Старите лица се ресурс, тие не се товар“ е јавно промовиран.
- Постои напис за обучувач за компјутерски курсеви – млада дама, на <http://nasedoba.me/doziviljeno/racunajte-na-nas/> напишан од еден од нејзините студенти. Таа цитира што нејзиниот обучувач напишал на ФБ-профилот: „Да нема лутење, но групата од 50 + се моите најомилени студенти! Нивната енергија сè уште не е изгубена. Не игнорирајте го потенцијалот на луѓето со такво богато професионално и животно искуство“.



- Како еден од резултатите од посетувањето на курсот, студентите беа во можност да креираат нивни лични сметки на е-пошта, да ги пратат нивните евалуациски впечатоци и конечно истите да бидат објавени на веб-страницата [www.nasedoba.me](http://www.nasedoba.me), што ги направи особено горди на нивното достигнување. „Ве охрабрувам да организирате такви курсеви постојано. Имајќи предвид дека луѓето од нашата доба бавно учат и дека брзо забораваат, би било одлично истото да се повтори во одреден временски период“. – студент, кој двапати присуствува на обуката (над 70).

### **Кои беа главните предизвици и како тие се надминати?**

Нередовно присуство поради лошото здравје на студентите сениори или нивните членови на семејствата.

Различните нивоа на претходно знаење влијааа на концептот на лекциите. Обучувачот се трудеше најмногу што може да ги намали тие разлики и да обезбеди суштински насоки за секој студент, согласно нивните индивидуални потреби.

### **Препораки**

- Студентите треба да се класифицираат по групи согласно нивото на нивното претходно знаење.
- Курсевите треба да се спроведуваат на такви места каде образовните активности на стари лица ќе стекнат голема видливост.
- Напредните студенти треба да имаат можност да ги практикуваат нивните вештини и да се запознаваат со нови програми.
- Иако старите лица побавно учат отколку просечните млади лица, тие може да стекнат исто толку знаење и нови вештини на нивниот сопствен пат.
- Тие често се плашат дека се инфериорни и дека имаат потреба од дополнителна мотивација и охрабрување за користење на компјутери.
- Старите лица имаат многу издиференцирани интереси во поглед на компјутерските програми кои сакаат да ги изучуваат.

## РОДИТЕЛИ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: Баби и дедовци за активен развој
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Подгорица
- Временски период: декември, 2017- октомври, 2018
- Контекст: Во Подгорица има над 30000 жители со над 60 годишна возраст. Иако ситуацијата е подобра во урбаната област во споредба со ситуацијата во руралните области, таа сè уште е алармантна. Црногорското општество брзо старее, а нашите институции се сè помалку и помалку загрижени за тоа како тие ќе спроведат одредени систематски решенија за да се подобри позицијата на старите лица. Гледајќи во приоритетите на Стратегијата за развој на системот за социјална заштита на старите лица, ќе видиме дека скоро ништо не е направено за подобрување на нивните права. Нашата цел беше да се подобри програмата на Центарот преку вклучување на бабите и дедовците да станат наши активни членови.
- Вкупен буџет на проектот: 4 876 евра

### Целна група

Проектот предвидуваше вклученост на стари лица над 60 години од Подгорица, со различни профили и позадини, кои беа заинтересирани за активно учество во програмата на развојниот центар со цел да се придонесе кон заедницата. Родителите и децата беа вклучени во работилници и други заеднички активности.

### Проблем кој го третира проектот

Проектот го третира проблемот на недоволна вклученост на луѓето над 60 години во активниот живот на заедницата и неспособноста за нас да го увидиме сето богатство на знаење, вештини и искуства кои старите лица може да им ги испорачаат на младите генерации. Бабите и дедовците како членови на семејствата се најчесто гледани преку призмата на грижа за децата, но не и како некој кој може активно да придонесува на многу други начини. Од друга страна, на децата им е потребно неинституционално образование во форма на креативни и едукативни работилници, кои им ги обезбедуваме преку работата на развојниот центар.



### Цели на проектот

Проектот „Баби и дедовци за активен развој“ е насочен кон вклучување на старите лица во образовните активности на развојниот центар со цел да се зголеми социјалната инклузија на старите лица и активно учество во животот на заедницата. Целокупната цел е спроведена преку две специфични цели: зголемување на капацитетите на старите членови на заедницата за активно да учествуваат во едукативните програми на развојниот центар, преку дизајн и спроведување на посебна едукативна програма за баби и дедовци и внуци; зголемување на јавната свест за важноста на старите лица и нивната активна вклученост во животот на семејството и заедницата, воопшто.

### Главни активности

- Едукација за стари лица за подготовка и спроведување на креативно-едукативните работилници.
- Реализација на шестмесечна креативно-едукативна програма во склоп на развојниот центар, како и една јавна работилница во склоп на Семејниот фестивал.
- Реализација на поддршката за програмско учење за деца од социјално загрозувани семејства со помош на постари волонтери.
- Реализација на јавни дебати „Баби и дедовци во семејствата“ и промотивни активности.
- Овозможување на трансгенерациски дијалог и над сè промовирање на концептот на доживотно учење, како основна вредност во животот на човекот. Човечката способност да го трансформира и менува светот преку учење, беше нашата основна причина за избирање на овие активности.



### **Како тие го третираа проблемот?**

Нашата идеја беше да се вклучи колку е можно поголем капацитет на постарите членови од заедницата и да се создаде врска која ќе го надмине меѓугенерацискиот јаз, не само со децата туку и во контекст на целото семејство и семејните врски.

### **Резултати и научени лекции**

Старите лица кои беа вклучени во проектот станаа поангажирани во заедницата, тие препознаа како можат да придонесат за нивните семејства и како може да бидат вклучени во други активности во заедницата.

### **Кои активности беа особено ефективни?**

Освен работилници со деца и дебатите и трансгенерациските јавни разговори беа многу важни, бидејќи бабите и дедовците имаа можност да разговараат со помладите генерации на нов, креативен и конструктивен начин. На овој начин, тие се слушаа меѓусебно, ги почитуваа чувствата на другиот, што го зголеми нивото на разбирање и толеранција помеѓу генерациите.

### **Што би можело да функционира подобро?**

Програмата за поддршка при учењето е дел од проектните активности за кои бабите и дедовците не беа заинтересирани. Слабата мотивација за оваа активност според бабите и дедовците беше долгиот временски период во нивниот живот кој поминал од последниот пат кога тие биле ангажирани во училишната настава и програма. Ова го покажува стравот дека тие не се способни да обезбедат посериозна поддршка за учење.

### **Кои беа најголемите предизвици и како се надминати?**

Главниот предизвик во проектот беше слабата мотивација на старите лица кои треба да се вклучат во проектот. Ние ја надминавме ситуацијата делумно преку соработка со организацијата за стари лица и собравме група од 10 баби и дедовци да бидат вклучени во проектот.

### **Препораки**

Ние сметаме дека најважното нешто е да се слушнат и разберат потребите на заедницата – потребите и интересите на постарите лица. Исто така корисни се и заедничките меѓугенерациски активности и наоѓање на заедничките теми и интереси.

Одржувајте редовна комуникација и мотивација за стари лица, во форма на разговори, поддршка и помош при реализација на активностите, која стимулира поголем степен на самодоверба и задоволство од работата.

Учесниците треба да бидат информирани однапред за сите активности, однапред да направат распоред со цел да се осигурат дека имаат доволно време за подготовка, што води до квалитетни работилници.

Бидете информирани за нивните потреби и секогаш барајте повратна информација во однос на активностите, условите и нивните предлози.

## СОЈУЗ НА СЛЕПИТЕ

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: *Инклузија на трета доба*
- Заедница/општина за спроведување на проектот: *Подгорица (но, ние имаме активности во Бијело Поље, Беране, Никшиќ, Котор, Бар, Херцег Нови)*
- Временски период: *декември, 2018- септември, 2019*
- Контекст: *целта на проектот е да се подобри инклузијата на старите лица со попреченост во Црна Гора.*
- Вкупен буџет на проектот: *4 370 евра*

### Целна група

Целната група на проектот се стари лица со попреченост, мажи и жени. Помеѓу нив се осамени лица и такви со семејства, стари лица кои се вклучени во социокултурните активности, како и стари лица кои се пасивни.

### Проблем кој го третира проектот

За време на реализацијата на проектот, ние се справивме со многу животни аспекти, од секојдневни активности до посебни (литература, спортски/рекреативни активности, дигитални технологии). Проектот придонесе кон тоа пошироката социјална заедница да се запознае со проблемите кои ги имаат старите лица во Црна Гора и со предлозите за намалување на проблемите. Направена е брошура со цел запознавање со правата на старите лица со попреченост. Младите лица со попреченост исто така учествуваа со цел да се намали јазот помеѓу старите и младите лица.

### Цели на проектот

Зголемувањето на социјалната инклузија и учеството во животот на заедницата се достигнати преку трансфер на вештини и знаење помеѓу младите и старите луѓе.

Зголемената вклученост, осаменоста, доживотното учење создале подостапни услуги за старите лица, како и поголема вклученост во социјалните настани.

Потрагата по поголема самопочит, инклузија, интеграција и борбата со осаменоста беа постигнати преку спортски/рекреативни активности и зголемување на свеста на пошироката социјална заедница.



## Главни активности

- Одржани се осум работилници за меѓугенерациска соработка за дигитални и информатички технологии. Темата на работилниците е употребата на дигиталната и информатичката технологија.
- Одржани се три работилници за креативно пишување. Одржани се три литературни вечери.
- Одржани се две предавања, испорачани од офталмолози и нутриционисти. Целта е да се подобри информирањето и да се зајакне довербата на старите лица со попреченост. Една работилница беше посветена на директните контакти на старите лица со лекарите, каде се мерени одредени параметри.
- Преку предавања за готвење и човекови права старите лица стекнаа ново знаење и вештини кои ќе им помогнат поактивно да учествуваат во социјалниот живот на заедницата.
- Во Подгорица беше воспоставен систем за играње пикадо со гласовна поддршка. Турнирот во пикадо е одлична можност за социјализација, за борба со осаменоста, за зголемување на вклученоста, за зајакнување на довербата на старите лица со попреченост.
- Претставена е кратка брошура со практични модели за социјална инклузија на стари лица со попреченост пред засегнатите страни и јавноста преку јавна дискусија на тркалезна маса.

## Резултати и научени лекции

Проектните активности придонесоа кон социјална инклузија. Нашите учесници го изразија нивното задоволство и среќа. Најпрво, ним им се допадна средбата со млади лица и дискутирањето на различни теми. Работилниците за здравствените прашања беа особено добро прифатени. За време на работилницата за човекови права не посети телевизиска екипа од националната телевизија.

(<http://www.rtcg.me/tv/emisije/informativni/trecedoba/204699/trecedoba-27052018.html>).

На работилниците за креативно пишување нашите учесници беа најактивни. Еден учесник објави книга за време на периодот на проектот. Воспоставувањето на гласовно контролираниот систем за играње пикадо придонесе кон континуирана социјализација на старите лица и младината. Повеќе од 40 стари лица беа вклучени во текот на спроведувањето на проектот и повеќе од 10 млади лица. Ние ќе се трудиме да ги продолжиме меѓугенерациските активности за социјализација.



## Препораки

Им препорачуваме на сите организации да вклучуваат постари членови. Старите лица се поинтересни и нивното знаење може да биде од голема корист за нас. Ако тие изберат да преземат некој од нашите активности, препорачливо е да се вклучат млади лица со цел да старите лица да се чувствуваат поинклузивно, вклучено. Организирајте повеќе работилници на различни теми за да ги исполните различните потреби на старите лица.

Една од клучните лекции е да се вклучат сите заинтересирани стари лица дури и да не се над 65 години. Втората клучна лекција е да се преземе акција во работни денови, кога семејствата на старите лица работат и не може да поминуваат време со нив. Исто така, кога се ангажирате во активности, водете сметка за одржливоста и дека одредени активности може да продолжат и по завршувањето на проектот. Просторот во кој ќе ги организирате активностите може, исто така, да биде во природа.

## УРБАН НОВА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Геријатрија“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Херцег Нови
- Временски период: 01.12.2017-30.09.2018
- Контекст: Во Херцег Нови лицата над 65 години формираат 22 % од населението и трендот се зголемува. Согласно податоците на Општинската организација на пензионери, 3 020 пензионери (скоро половина) имаат приходи под минималната плата (193 евра). И покрај тоа што општина Херцег Нови плаќа наемнина, јавни услуги и такси за превоз за локалното пензионерско здружение на Херцег Нови, не постои соодветна програма за квалитетно слободно време за старите лица.
- Вкупен буџет за проектот: 4 950 евра

### Проблем кој го третира проектот

Предлогот за проектот е дизајниран последователно на Развојната стратегија за социјална заштита на стари лица за периодот од 2018-2022. Стареенето се смета за активно, продуктивно, здраво и позитивно. Старите лица се сметани како ресурс за социјален и економски развој. Анализирајќи ги потребите на потенцијалните учесници на нашите активности, заклучивме дека отворањето на јавна кујна и обезбедувањето на простор и бесплатни континуирани креативни и рекреативни активности, се она за што старите лица во нашата локална заедница се бореле долг период.

### Цели на проектот

Главна цел: да се охрабрат иновативни услуги за старите лица во Херцег Нови со фокус на креативно користење на слободното време и поздраво однесување кон возраста.



Посебна цел 1: преку достапен простор, работилници, средби, терапевтски сесии, отворена кујна како и учество на изложби и во јавни дебати, старите лица ќе бидат значително поактивни во локалната заедница. Старите лица ќе бидат поддржани да придонесат и да се борат за намалување на нивната социјална изолација и обезбедување на подобра позиција во општеството.

Посебна цел 2: пилот-моделот ќе ги поврзе младите и стари лица да создадат социјални врски помеѓу генерациите и овој модел ќе биде презентираан на општинските институции со цел да може да се копира во други заедници.

### Главни активности

- Собирање на заинтересирани учесници, волонтери и проектниот тим
- Средби со релевантните засегнати страни со цел да се согласат за очекувањата за соработка
- Медиумска промоција – информирање на јавноста за проектот;
- Објавување повик за учество на работилници: распоред на работилници и презентација на олеснувачите
- Работилници за вајање – стекнување нови вештини, терапевтски процес на вајање во глина;
- Работилница за цртање – терапевтски процес на цртање
- Организација на изложбата – уметнички дела претставени на заедницата;
- Рекреативни работилници
- Отворена кујна: подготовка на јадење преку социјализација
- Работилници за движење со цел подобрување на физичката подготвеност на учесниците; вежби прилагодени на старите лица
- Работилници за шах со цел да се подобри менталната подготвеност, како и социјализацијата
- Лесни тури со пешачење во природа
- Превенција од депресија и навикнување на старата доба – сесии со цели за зголемување на самопочитта и волјата;
- Тркалезна маса – обележување на Меѓународниот ден на стари лица; собирање заедно на сите засегнати страни кои може да помогнат за подобрување на животните услови на старите луѓе во нашиот град;
- Проценка (со насока кон обезбедување на можност за копирање на проектот)



## Резултати и научени лекции

- Одржани се 15 средби со волонтери и тим и две партнерски средби во Подгорица.
- Одржани се 20 средби со колеги, олеснувачи на работилниците и професионални консултанти.
- Воспоставена е соработка со 13 индивидуалци, НВО, организации и институции вклучени во проектот.
- Дизајниран е и споделен материјал за односи со јавност со Здружението на пензионери на Херцег Нови.
- Пакет за видливост: проектно лого, постери и флаери, како и претпрес за памучни торби и шолји кои се дизајнирани.
- 18 работилници за цртање и вајање, 9 работилници за движење, 8 терапевтски сесии, 4 работилници за шах, 4 сесии за готвење, 2 пешачки тури, изложба на креативни дела и тркалезна маса.
- Повеќе од 150 директни учесници и 300 индиректни учесници.
- Вкупно 16 медиумски извештаи.

## Препораки

Соработката на сите засегнати страни е неопходна при спроведувањето на која било програма за да биде практикувана како услуга. Истражувањето на потребите на постарите граѓани мора да биде приоритет. Во нашата локална заедница, граѓаните (особено постарите) се сè уште сомничави за граѓанскиот сектор и веруваат дека само институциите може да спроведуваат програми и услуги поврзани со подобрувањето на квалитетот на живот. Како и да е, повратната информација која ја примивме од учесниците и медиумите беше „Еве кој мисли на старите луѓе во Херцег Нови“, „Урбан Нова за граѓани сениори“, „Вие се грижите за нашите потреби“. На овој начин ние градиме доверба и кредибилитет за нашите програми. Понатаму, успешното спроведување доведе до тоа учесниците редовно да го изразуваат нивното задоволство („Не знаев дека поседувам толкава креативна енергија“). Значи, воспоставувањето на врските и создавањето на безбедни зони придонесува за нашите учесници да имаат сила да ги пребродат нивните стравови и да ги турнат границите на нивната комфорна зона. („Најпрво мислев дека нема да се експонирам себеси јавно, но вие ме направивте силен/-на и сигурен/-на во себе и моето дело“). Значи, секој кој спроведува услуги не може да очекува големи промени на почетокот. Бележењето на микропромените на лично ниво, на ниво на организацијата и на заедницата, како и разговорот за промените со учесниците го прави процесот жив, а свеста за промените појака. Накратко, проектниот тим растеше со учесниците и ние ги споделивме нашите искуства, континуирано консултирајќи ги учесниците, но исто така им дадовме и повратна информација за забележаните промени.

## ДОВЕРБА

### Назив и информации за проектот

- Назив на проектот: „Dobar dan kako ste?“
- Заедница/општина за спроведување на проектот: Бар
- Временски период: декември, 2017-октомври, 2018
- Контекст: Вообичаено се верува дека староста е еднаква со болеста. Но, ова не е вистина и треба да биде разурнато. Главната цел на овој проект е да се зголеми свеста на заедницата за проблемите на старите лица кои најчесто се сами, а понекогаш и напуштени од нивните сакани.
- Вкупен буџет на проектот: 4 960 евра

### Целна група

Стари лица – во областа на Бар, урбана област и предградија  
Млади лица: деца и млади од основните и средните училишта.

### Проблем кој го третира проектот

Разурнување на стереотипот дека стареењето е еднакво на болест, додавање квалитетно време на старата доба.

### Цели на проектот

Главната цел на овој проект е да се зголеми свеста на заедницата за проблемите на старите лица, кои најчесто се осамени, а понекогаш и напуштени од нивните сакани.

### Главни активности

- Натпревар за деца и младинци „Dobar dan, kako ste?“: разгледувајќи го однесувањето на младите лица кон старите лица.
- Програма за посети на стари лица за да се покаже дека овие лица се сè уште витални, работоспособни и продуктивни и дека многу може да се научи од нив.
- Програма за нега: советување, работилници на село и во областите на предградијата, проверки на крвен притисок и шеќер во крвта.



- Организација за социјализација, кратки патувања и активности кои се реализирани во соработка со други НВО.

Ги избравме овие активности бидејќи тие се дел од постојаната работа на оваа тема. Не е прв пат да спроведуваме сличен проект и активности и за сега се докажува дека се добро таргетирани. Активностите спроведувани од млади лица и организирани за и со стари лица се секогаш интересни и корисни за двете возрасни групи.

### Резултати и научени лекции

Нашата намера за предизвикување на стереотипите поврзани со стареењето се покажала точна. Во нивните дела децата не ги насликуваат старите лица како болни, туку како активни во нивната заедница и како оние со кои децата треба да се социјализираат и од кои треба да учат. Натпреварот за деца и млади „Dobar dan, kako ste?“ беше особено успешна активност.

Психолошкото советување и работилници би можеле да работат подобро. И покрај нашата иницијатива, избраните лекари и експерти од медицинските институции во Бар, и покрај медиумската промоција и флаерите кои ги користевме за промовирање на работилниците, не бевме способни да го привлечеме очекуваниот број на лица за психолошко советување и работилници. Кога темата беше канцерот, луѓето исто така беа скептични.

### Препораки

Во склоп на спроведувањето на слични проекти, треба да бидат планирани помал број на активности.

Имајте реални очекувања.

Фокусирајте се на помал број на активности.

Имајте трпение за старите лица и организациите во кои тие се собираат.





## Користена литература

- Agencija za statistiku Bosnia and Herzegovina (2015). Anketa o potrošnji domaćinstva.
- Atkinson, T., Cantillon, B., Marlier, E., & Nolan, B. (2002). *Social Indicators. The EU and Social Inclusion*. Oxford University Press, Oxford.
- Babovic, M., Velickovic, K., Stefanovic, S., Todorovic, N., Vracevic M. (2018) *Social Inclusion of Older People in Serbia*, SeConS Development Initiative Group
- Bornarova, S., Gerovska-Mitev, M. (2009). *Social Exclusion, Ethnicity and Older People in Macedonia*. Faculty of Philosophy. ERSTE Stiftung
- Gender Centre of Federation of Bosnia and Herzegovina (2014). <https://arsbih.gov.ba/>
- HelpAge International, GAWI, 2015. Global AgeWatch Index. London: HelpAge International, GAWI
- Hirose, K., Czepulis-Rutkowska Z., (2016). *Challenges in Long-term Care of the Elderly in Central and Eastern Europe*, International Labour Organization.
- Household Budget Surveys in Bosnia and Herzegovina in 2015 <http://catalog.ihsn.org/index.php/catalog/7344>
- InkluzivaM, (2017). TASIOP research <http://inkluzivam.org/wp-content/uploads/2007/12/Izvestaj-MK.pdf>
- INSTAT (2017). Men and women in Albania
- 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)
- Institute for Public Health of Serbia “Dr Milan Jovanović Batut” (2013). *Research on health of the population*.
- IMIAS Study 2016 <http://www.imias.ufrn.br/>
- Jankovic, B., Todorovic, N., Vracevic M. (2015). *Well-kept Family Secret* <https://www.redcross.org.rs/media/1670/dobro-cuvana-porodicna-tajna-e-knjiga.pdf>
- Jokanović, I., Šofranac, J., Kovačević M. (2018) *Istraživanje o položaj starijih osoba u Crnoj Gori i njihovo zadovoljstvo postojećim uslugama podrške*, E3 Consulting
- Kepeš, N. (2019). *Socijalna inkluzija starijih osoba u BiH*
- Kieran, W., Thomas, S., & Norah, K., (2016). Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework
- Law on Health Insurance (2015), <http://www.rfzo.rs/download/dobrovoljno/Zakon%20o%20zdravstvenom%20osiguranju-precetekst-24022015.pdf>
- Living Standards Measurement Study (2012). <http://microdata.worldbank.org/index.php/catalog/1970>
- MONSTAT (2017). *Population estimates and basic demographic indicators*.
- MOSHA Network (2017) <http://mosha-network.org/download/753/>
- National Census in Montenegro, (2011). <https://www.monstat.org/cg/page.php?id=387&pageid=322>
- National Census (2013). <http://fzs.ba/index.php/popis-stanovnistva/popis-stanovnistva-2013/konacni-rezultati-popisa-2013/>
- National Strategy for e-Inclusion 2011-2014 [https://joinup.ec.europa.eu/sites/default/files/inline-files/eGovernment%20in%20FYROM%20-%20February%202016%20-%2010\\_00\\_v2\\_00.pdf](https://joinup.ec.europa.eu/sites/default/files/inline-files/eGovernment%20in%20FYROM%20-%20February%202016%20-%2010_00_v2_00.pdf)
- Population and Housing Census, (2011). <http://www.instat.gov.al/en/themes/censuses/census-of-population-and-housing/>
- Statistical Office of the Republic of Serbia, (2011). National Census.
- Statistical Office of the Republic of Serbia, (2017). *Men and Women in Serbia*.
- Statistical Office of the Republic of Serbia (2018). Statistical Yearbook <http://publikacije.stat.gov.rs/G2018/Pdf/G20182051.pdf>
- Statistical Yearbook of the Republic of Macedonia available on: <http://www.stat.gov.mk/Publikacii/SG2018/03-Naselenie-Population.pdf>
- State Statistical Office of Republic of North Macedonia available on: <http://www.stat.gov.mk/SvetskiDenNaZdravjeto.aspx>

- State Statistical Office of Republic of North Macedonia (2016). <http://www.stat.gov.mk/Publikacii/2.4.16.10.pdf>
- UNECE (2017). [https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/country\\_rpts/2017/BIH\\_report.pdf](https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/country_rpts/2017/BIH_report.pdf)
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). World Population Ageing 2017 - Highlights (ST/ESA/SER.A/397)
- Annual report from Centers for social work in the Federation BOSNIA AND HERZEGOVINA and Republic of Srpska (2017). [http://www.instat.gov.al/media/2316/burrat\\_dhe\\_grat\\_ne\\_shqiperi\\_2017\\_libri.pdf](http://www.instat.gov.al/media/2316/burrat_dhe_grat_ne_shqiperi_2017_libri.pdf)

CIP - Каталогизација во публикација  
 Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

061.2:364-786-053.9(497)

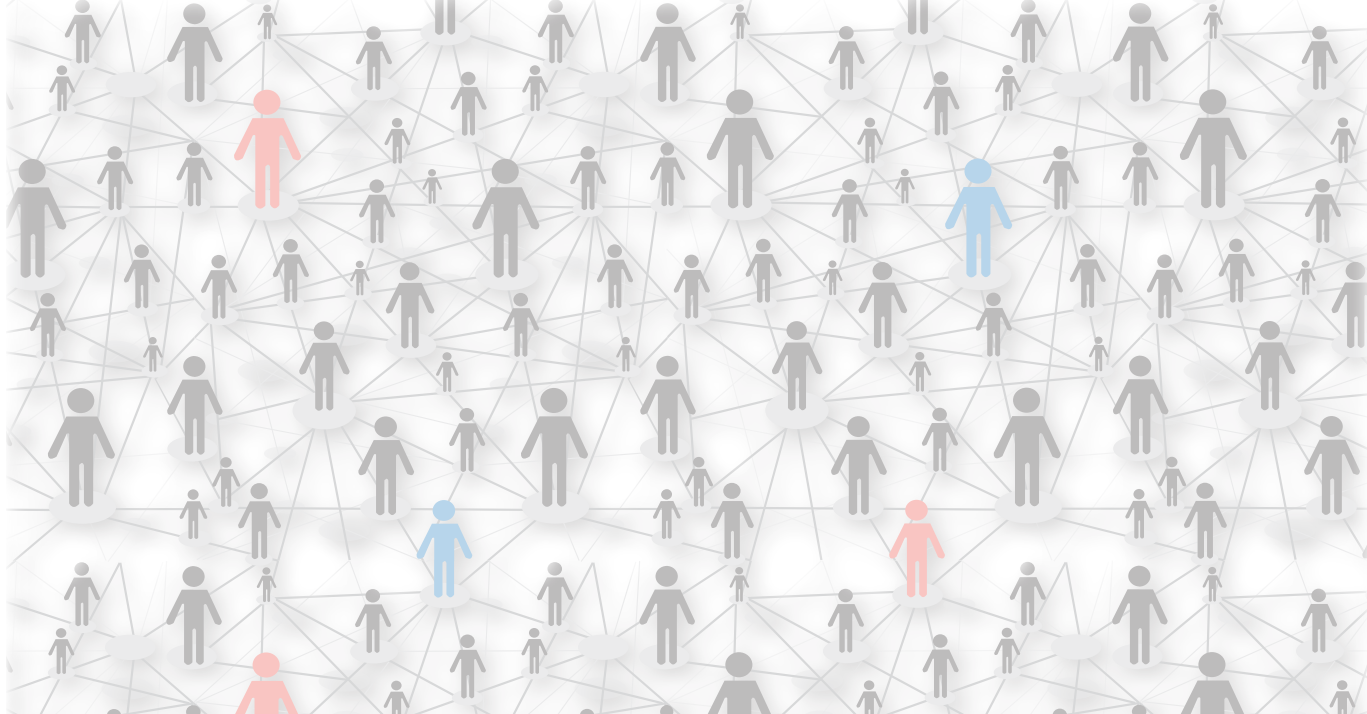
ПРЕЗЕМАЊЕ на акција за социјална инклузија на старите лица :  
 успеси и научени лекции / уредено од Наташа Тодоровиќ, Милутин Врачевиќ.  
 - [Скопје] : Црвен крст на Република Македонија, 2019. - 168 стр. :  
 илустр. ; 25 см

Библиографија: стр. 167-168

ISBN 978-608-4611-08-0

а) Стари лица - Социјална инклузија - Граѓански организации - Балкан

COBISS.MK-ID 110475530



Овој проект е финансиран од страна на Европска унија

WITH FUNDING FROM  
AUSTRIAN  
DEVELOPMENT  
COOPERATION

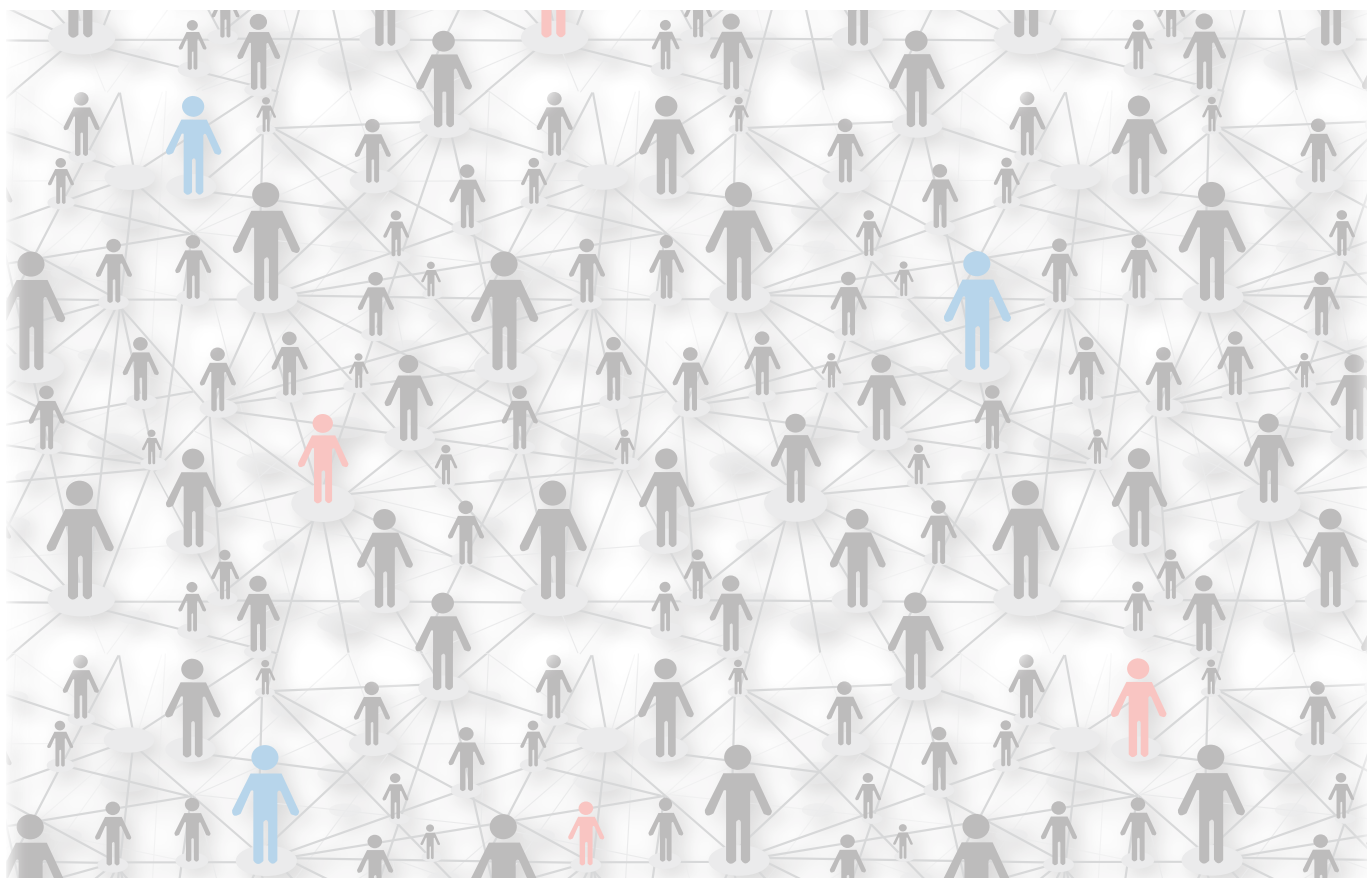


AUSTRIAN RED CROSS



Црвени крст Србије  
Red Cross of Serbia

1876



Црвен крст на РМ  
Kryqi i kuq i RM



CRVENI KRST CRNE GORE  
RED CROSS OF MONTENEGRO

