



FÓKUSZBAN A SZÉPKORÚAK

TISZTELT SZÉPKORÚAK!

Október 1-je az Idősek világnapja. Azonban nemcsak ezen a napon kell figyelmet szentelnünk a szépkorúaknak, hanem az év minden napján. Tisztelettel és hálával tartozunk a szüleinknek, a nagyszüleinknek, dédszüleinknek. Nélkülük nem jutottunk volna el oda, ahol most tartunk.

Kisgyermekkorunkban Anya és Apa jelent mindent. Na és persze Nagymamánál és Nagypapánál mindent szabad, és ott lehet enni a világ legfinomabb sütitjét is. Aztán lassan felnövünk, az „öregek” egyre kisebb részt foglalnak el mindennapjainkból, jönnek a barátok, bulik, szerelmek és a családalapítás. De szüleink, nagyszüleink mindig ott vannak a háttérben. Aggódva, féltve figyelik lépéseinket.

Telnek az évek – mi is szülők leszünk. Hű, de nehéz feladat a gyereknevelés! De a Nagyikhoz, Dédikhez mindig fordulhatunk tanácsért.

A szépkorúak mutatnak nekünk példát, amelyből hitet és erőt meríthetünk. Tőlük kapjuk azt az örökséget, amelyet továbbadhatunk a saját utódainknak, a következő generációnak. Felbecsülhetetlen kincset jelentnek számunkra.

Önkormányzatunk támogatja, segíti és gondozza a kerületben élő idős embereket. Azon dolgozunk, hogy méltó életet biztosítsunk nekik a pihenés éveiben.

Kisvárosunkban már hagyománnyá vált, hogy tortával, ajándéksomaggal és virágcsokorral köszöntjük őket születésnapjuk alkalmából. Szívet melengető élményem volt, amikor Lujzi nével a 90. születésnapját együtt ünnepelte az Éger utca szinte összes lakója.

Az időskorúak megbecsült, szívesen látott vendégei a kerület önkormányzati fenntartású intézményeinek, ahol színházi előadásokon, koncerteken, ismeretterjesztő programokon vehetnek részt. A kerületi civil szervezetek is számos kirándulást és különleges eseményt szerveznek számukra. A XXII. kerületi Szociális Szolgálat munkatársai is azon dolgoznak, hogy minden segítséget megadjanak a szépkorúaknak. Három idősklub is működik a kerületben, ahol lehetőség van heti rendszerességű programokhoz csatlakozni. Számos esemény közül választhatnak. Többek között részt vehetnek kutyaterápiás csoporton, netnagyi programon, dalkörön, kézműves-foglalkozáson és bibliaórán is. Akik pedig egy kis mozgásra vágynak, azok kipróbálhatják az idősek számára kialakított kültéri sporteszközöket.

Szívből kívánok szépkorú lakótársainknak jó egészséget és azt, hogy érezzék mindannyiunk szeretetét.

Karsay Ferenc
polgármester



IDŐSBARÁT ÖNKORMÁNYZAT – IDŐSBARÁT BUDAFOK-TÉTÉNY

Önkormányzatunk **intézkedései, jó gyakorlatai** alapján **Idősbarát Önkormányzat Díjban** részesült, amelyet 2020. december 9-én vehettünk át. A díj célja az elismerésen túl az is, hogy felhívja a figyelmet arra, hogy helyi szinten az önkormányzatok rengeteget tehetnek az **idősekért, a közösségeik fejlődéséért**. Ennek szellemében szervezzük az **idősek ellátását**, amellyel kiérdemelhettük a megtisztelő címet.

FONTOS A MEGBECSÜLÉS

Önkormányzatunk minden évben köszönti a kerületünkben élő szépkorúakat az **Idősek világnapja** alkalmából. Hagyományosan **műsorral és ajándécsomaggal** készülünk számukra, majd az előadások végével **megvendégeljük** őket. Fontosnak tartjuk, hogy legyen egy nap, amely csak róluk szól, és meghálálhassuk mindazt, amit értünk tesznek élettapasztalatukkal, bölcsességükkel.

A budafok-tétényi **kilencvenedik, kilencvenötödik és századik születésnapjukat** ünneplő szépkorúakat rendszeresen **tortával, ajándécsomaggal és virágcsokorral** köszöntik kerületünk vezetői.

SEGÍTSÉG, HA BAJ VAN

Önkormányzatunk különböző települési támogatások nyújtásával segíti az egészségi állapotuk miatt rászoruló embereket, családokat.

- **Gyógyszertámogatás igényelhető**, ha a kérelmező közgyógyellátásra semmilyen jogcímen nem jogosult. A rendszeresen felmerülő gyógyszerköltségek esetén alkalmanként egy évre alapítható meg az önkormányzati hozzájárulás.
- **Betegszállítási hozzájárulást** is igénybe lehet venni, ha a rászoruló személy betegsége vagy fogyatékosága miatt rendszeresen kezelésekre kell szállítani. Az önkormányzat rendkívüli települési támogatás formájában segítséget nyújt a szállítás, vagy a kezelési helyre történő tömegközlekedéssel történő odautazás költségeiben.
- **A váratlanul fellépő súlyos krízishelyzetben** a polgármester rendkívüli települési támogatást ítélt meg a bajba jutott kerületi lakosoknak.



OTTHON IS SEGÍTÜNK

A mostani, mindenki számára embert próbáló időkben még inkább szükség van az összefogásra és arra, hogy **segítsük** egymást. Az önkormányzat mindig is fontos feladatának tekintette a szépkorúak támogatását és védelmét.

A Szociális Szolgálat **az idősök saját otthonában** is biztosít ellátást azoknak, akik egészségi állapota ezt megköveteli. A **házi segítségnyújtás** és a **jelzőrendszeres házi segítségnyújtás** abban segít, hogy azok az idősök, akiknek már külső támogatásra van szükségük a mindennapi teendőkhez, segítséget kapjanak az önálló életvitel gyakorlásában megszokott, számukra biztonságot nyújtó környezetükben.

A **házi segítségnyújtás** keretében a kerületben élő, otthonukban ápolásra, ellátásra szoruló embereknek nyújtunk segítséget önálló életvitelük fenntartásában. **Segítenek a mosdásban, haj-, körömápolásban, étkezésben, gyógyszerkiváltásban, takarításban, mosogatásban, bevásárlásban, a pszichés gondozásban, valamint a szociális ügyek intézésében is.**

Egyre többen jelentkeznek a **jelzőrendszeres házi segítségnyújtásra is**, amelyet a kerületben, saját otthonukban élő, 65 év feletti, egészségi állapotuk és szociális helyzetük miatt segítségre szoruló emberek kérhetnek. **Miután az elmúlt időszakban megnőtt az igénylők száma, 2021. január 1-jétől további 10 készülékkel bővítettük a szolgáltatást, így a jelzőrendszeres házi segítségnyújtásban részesülők száma 2021 nyarán: 110 fő volt.** A kliens egy készüléket kap, amelyet viselni tud magán, így ha baj történik, egy gombnyomásra van a segítség. **A segélyhívás esetén a 24 órás ügyeletes gondozó a helyszínre érkezik, ellátja a gondozottat, és megteszi a további szükséges intézkedéseket, legyen szó például orvos, mentő, vagy a hozzátartozó értesítéséről.**



AZ INTÉZMÉNYI FELADATOKON TÚL

Szerződéses ellátásaink

BudafoK-Tétény önkormányzata **személyes gondoskodást nyújtó feladatait – ellátási szerződés útján – két alapítvánnyal szervezi meg.**

■ Idősök átmeneti elhelyezése:

A Napfény Otthon Kiemelt Közhasznú Alapítvány 2010 óta látja el ezt a feladatot a XXII. kerületben.

■ 24 órás, bentlakásos ellátás:

A Szent Bernát Alapítvány 25 férőhellyel, önellátásra képtelen, 24 órás felügyeletre szoruló idősokorúak számára működtet idősotthont. Az ápolás-gondozás célja a bent lakók állapotának lehetséges javítása, de minimálisan a további állapotromlás késleltetése.

SEGÍTŐ KÉZ ÉS GONDOSKODÁS

A **XXII. kerületi Szociális Szolgálat** 1995 óta nyújt különféle ellátásokat a kerületben élők számára. Célunk, hogy általuk közvetlenül segíthessünk mindazoknak, akik egészségi állapotuk, koruk vagy szociális helyzetük végett nehézségekbe ütköznek mindennapjaikban.

A Szociális Szolgálaton keresztül szervezzük az idősek számára:

- a házi segítségnyújtást,
- a jelzőrendszeres házi segítségnyújtást,
- a helyben történő és elvitteles étkeztetést,
- az idősklubok szervezését,
- a gondozónői felügyeletet,
- kulturális és szabadidős programokat,
- a Szivárvány, a Levendula, és a Nagytetyényi Idősek Klubjaiban azon időseket segítjük, akik saját otthonukban élnek, részben önellátóak, szociális kapcsolatrendszerük, társas életük, higiéniai szükségleteik kielégítésében szervezett segítséget igényelnek,

- a **Levendula Idősek Klubjában** segítséget nyújtunk azon családok számára, ahol az idős hozzátartozó napközben otthonában **nem hagyható már egyedül**, mert feledékeny, kezdeti stádiumban időskori demenciától, Alzheimer-kórtól szenved.

Ezen idősek számára állandó gondozónői felügyeletet, a meglévő képességeket szinten tartó, lehetőség szerint fejlesztő foglalkozásokat biztosítunk.





TÁRSASÁG ÉS TARTALMAS SZABADIDŐ

Magányosan senkinek nem jó, de a szépkorúaknál különösen fontos, hogy **ne zárkózzanak be**, legyen lehetőségük olyan társaságba járni, ahol **baráti közegben, inspiráló környezetben, színvonalas programokkal** tudják tölteni a megérdemelt pihenőóráikat. Kifejezetten fontos ez azok számára, akiknek a családja messze van, nem részei az idős mindennapjainak.

A Szociális Szolgálat idősklubjai – **Levendula Idősek Klubja, a Nagytétényi Idősek Klubja és a Szivárvány Idősek Klubja** – a klubtagok részére szociális, egészségi, mentális állapotuknak megfelelő napi életritmust nyújtanak, programokat és kirándulásokat szerveznek. A klubtagok egy közösség tagjai, mely bizonyítottan **jó hatással van a mentális állapotra**, ezáltal enyhül egy kicsit az egyedüllét, a magány érzése. A programoknak köszönhetően pedig új **élményekkel** is gazdagodhatnak a klubtagok.

A teljesség igénye nélkül, pár program a sok közül:

- **torna:** a mozgás minden korban nagyon fontos. A foglalkozáson 15 perc intenzív, gyógytornász által összeállított feladatsorokat hajtanak végre,
- **kutyaterápia:** a meglévő képességek szinten tartása és a kommunikáció fejlesztése a terápia célja,
- **pszichológiai tanácsadás:** pszichológus nyújt segítséget mind a klubtagoknak, mind a hozzátartozóknak egyéni, ill. csoportos beszélgetés keretében,
- **kvízzjáték:** nagycsoportos társasjáték könnyedebb feladatokkal,
- **dalkör:** a résztvevők népdalokat, régi magyar slágereket énekelnek közösen,
- **filmklub:** sorozatokat, régi magyar filmeket, tematikus filmeket vetítenek az érdeklődőknek,
- **netnagyi:** internethasználat elsajátítása, számítógépes alapismeretek megtanulása,
- **kézműves-foglalkozás:** közösen alkothatnak a klubtagok, kiállításra is készítenek dísz tárgyakat, a foglalkozás segít a finommozgások megőrzésében,
- **biblióra:** a Péter-Pál utcai és a Rózsakeri baptista gyülekezet két önkéntese vezetésével,
- **meseterápia:** a közös mesehallgatás után, a meséből kiindulva mindenki elmesélheti személyes történetét, ezáltal pedig még inkább összekovácsolja a közösséget,
- **fitneszpark:** idősök számára kialakított kültéri sporteszközök. Tavaly a Napraforgó Fogytékosklubunknál, idén pedig a Nagytétényi Idősklubunknál állítottak fel ilyen egyedülálló fitneszparkot.

KLAUZÁL HÁZ A SZENIOR KOROSZTÁLYÉRT

Az időskorúak megbecsült, szívesen látott vendégei a kerület legnagyobb kulturális intézményének, a **Klauzál Gábor Budafok-tétényi Művelődési Központnak**. Ott vannak a **színházi előadásokon, koncerteken, kiállításmegnyitók**on, ismeretterjesztő programokon. Az intézmény munkatársai pedig különös figyelmet fordítanak arra, hogy a kínálatban mindig legyenek **kifejezetten a számukra szervezett alkalmak** is.

Programjaink:

- Kertbarát kör
- Ulti klub
- Budafolt – Foltvarrók klubja

Az **egészség megőrzéséhez** járulnak hozzá a különböző mozgásformákra épülő rendszeres alkalmak, többek között:

- Hatha jóga
- Szenior torna
- Gerinctorna
- Szenior örömtánc
- Gyertyafényes stresszoldó yin jóga

A **számítógép-kezelés alapjait**, az új típusú ismeretszerzés és kapcsolatépítés lehetőségeit ismerhetik meg alábbi eseményeinkben:

- „Internet?!” – ismeretterjesztő sorozat
- „Testre szabás” – egyénre szóló tanácsok a számítógép kezeléséhez



CIVILEKKEL A SZÉPKORÚAKÉRT

Szoros együttműködés alakult ki önkormányzatunk és a **helyi civil szervezetek** között. Közös célunk az **itt élők művelődésének segítése, a hagyományok megőrzése**, valamint a **programok szervezése**.

Evente **hét nagy civil szervezettel** kötünk együttműködési megállapodást, amelyek szintén időseknek szóló programokkal is készülnek a kerületi szépkorúak részére.

A nagyrendezvények mellett szerveznek például **nyugdíjasklubot, rockklubot, dalkört** vagy **informatikai szakkört**.

Ezek a szervezetek országnrészről vállalnak abban is, hogy a szépkorúak városunkról, annak múltjáról, történelméről, hagyományairól létező, **felbecsülhetetlen tudása ne vesszen el, megmaradjon a következő generációk számára** is.

SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT KÖZPONT

1221 Budapest, Anna utca 10.
+36-1/226-0179
kapcsolat@szocszolg22.hu

HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS, JELZŐRENDSZERES HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Szolgáltatási időszak:
Hétfőtől péntekig: 7.30–15.30

SZIVÁRVÁNY IDŐSEK KLUBJA

Szolgáltatási időszak:
Hétfőtől péntekig: 7.30–16.00

TÉTÉNYI IDŐSEK KLUBJA

1221 Budapest, Nagytétényi út 266.
Hétfőtől péntekig: 08.00–16.00

LEVENDULA IDŐSEK KLUBJA

1224 Budapest, XVI. utca 22.
Hétfőtől péntekig: 08.00–16.00

ÉTKEZTETÉS:

Hétfőtől péntekig: 08.00–16.00

