

ÚTI JELENTÉS

NORVÉG SZAKMAI TANULMÁNYÚT

Szervezeti egység neve: Alsómocsolád Község Önkormányzata

Részvevő neve : Dicső László

Kiküldetés helye: Norvégia, Oslo

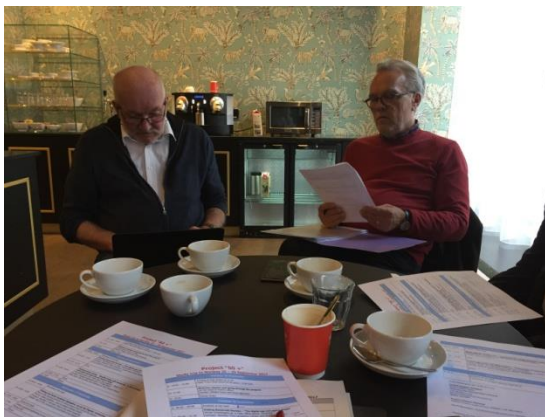
Kiküldetés időpontja: 2017.09.25-2017.09.29.

Kiküldetés célja: Norvég szakmai tanulmányút az 50 év feletti lakosság felkészítése az aktív időskorra program keretében. Szakmai tapasztalatok, jó gyakorlat és Norvég minták és gyakorlatok megismerése.

2017 szeptember 25 (hétfő)

Megérkezés Oslo-ba a délutáni Norwegian Airlines közvetlen járatával. Szállásunk elfoglalása után norvég partnereinkkel Sturla Bjerkakerrel és William Evans-sal találkoztunk a szállodánk halljában, ahol közösen áttekintettük a heti programot, illetőleg a norvég partnerek bemutatkoztak illetve röviden bemutatták a VOFO-t. A szakmai program magában foglalt több Norvég intézmény és szervezet meglátogatását melyek az aktív időskorra történő felkészítéssel illetve az aktív időskor megtartásával foglalkozik.

A következő napi terv szerint meglátogattuk a Seniornett-et mely fő célkitűzése, hogy az idősödő, idős és a bevándorlók aktívan használják a számítógép és az internet adta lehetőségeket. Továbbá norvég partnereink a programunkba illesztették az Alma ház megtekintését ahol olyan digitális eszközökkel ismerkedhetünk meg, melyek megkönnyítik az idősek illetve egyedül élők életét. Mivel késő délután érkeztünk meg Oslo-ba ezért erre a napra kizárólag a heti tervezés volt feladatunk.



2017. szeptember 26. Kedd

Helyszín:Oslo

Seniornett Norway, Dronningens gt 6, Oslo

Előadás:„ A digitális kor és az idősödő emberek”



A napi első látogatásunk az Oslo központjában elhelyezkedő Seniornett Norway intézmény volt (<https://www.seniornett.no/>) melynek elsődleges célkitűzése, hogy minden időszerű ember megtanulja használni az Internetet és a számítógépet. Érdekes volt látni, hogy Norvégia szerte, 20 klubról 216 klubra növekedett a Seniornett Klubok száma az elmúlt tíz év alatt mely növekedés jelentősnek mondható a lakosság életkor szerinti illetve Norvégia területi tagoltságát és megoszlását tekintve. A fenti növekedést önkéntes központok segítségével illetve egy “utazóügynök” bevonásával érték el, aki segít a helyi klubok alapításában, és a kezdeti lépések megtételében.

A Seniornett Klubok 50%-ban állami támogatásból működnek non-profit szervezetekként illetve van egy 250 NOK/fő éves tagdíj melyet a tagok fordulónapkor fizetnek. A tagdíjak ellenében a klubtagok ingyenesen vagy kedvezményesen vehetnek részt fejlesztő kurzusokon, és workshopokon.

A klubok és klubnapok önkormányzatoknál, könyvtárakban, önkéntes központokban kapnak helyet havi 1-2 alkalommal.

Házigazdánk Kirsten Moe irodavezető elmondta, hogy azért is fontos, hogy minél több idős képes legyen használni az internetet és a számítógépet, mert az állam az elektronikus ügyintézésre való átállást célozza meg az elkövetkező pár évben, így egy idő után már nem lesz lehetőség a személyes ügyintézésre.

A Seniornett klub tagjai lehetőséget kapnak kurzusokon való részvételre, mint például Senior Surf Nap, Online újságolvasás, személyre szabott programok és még sorolhatnánk.

A Seniornett kiemelten fontosnak tartja, hogy a tagok egymástól is tanuljanak ne csak az oktatótól, melynek előmozdítására csoportos tréningeket és workshopokat is szerveznek.

A klubnapokon résztvevők megtanulhatják a közösségi média használatát, a Skype használatát, tabletek, okos telefonok használatát, a digitális posta , digitális ügyintézés használatát és még sok egyéb érdekes és hasznos dolgot.

Kirsten beszélt arról, hogy a Seniornett kurzusai egészségügyi szempontból is fontosak, mivel az internet és számítógép használatra „nevelés” által csökkenthető az időskorúak elmagányosodása, tartalmasabbá teszi, a mindennapjaikat illetve felveszi, a harcot illetve lassíthatja a demencia kialakulását.

Az előadás zárásaként megtekinthettünk néhány saját kiadványt, amelyek rendkívül ötletes módon nagy betűmérettel szedve, jól láthatóan és tagoltan megszerkesztettek.

Továbbá Online segítséget is nyújtanak az érdeklődők számára egy teszt belépési oldallal.

Helyszín:Oslo

Almas Hus, Trondheimsveien 235, Aker sykehus- bygg 21A, Oslo

Előadás: „Minőségi élet a demenciával élők számára” – lakás felszerelve olyan eszközökkel, melyek segítik az emberhez méltó életminőséget,



Lone Storgaard foglalkoztatás terapeuta tartott számunkra előadást az Almas Hus-ról (almashus@sye.oslo.kommune.no)). Alma egy norvég női név, erről kapta a nevét a ház ahol bemutatnak olyan eszközöket, melyek egy idős otthonába felszerelhetők, de természetesen nem mindent kell beleépíteni egy idős otthonában. A lakás berendezett szobákkal inkább hasonlít egy bemutatóteremre, mint egy valódi lakásra. Oslo önkormányzatának segítségével épült ez a fejlesztő központ, időskutatók, demencia szakértőkkel és egyéb szakemberek bevonásával készül.

Az épület „welfair technológiákat” mutat be. Almas hus- fő célcsoportja az idősek otthonai, de emellett a privát otthonokat is kiszolgál. Korházi kezelés (pl. stroke) után segítő eszközöket kínál a megváltozott életmód kialakítására. Minden egészségügyi dolgozó részt vesz az Almas hus-ban különféle szintű tanfolyamokon. Fizioterapeuták, nővérek, ápolók, egészségügyi szakközépiskolai oktatók, mindenki jöhet, akinek szüksége van fejlesztésre. Mindenki lehet Alma kontaktszemély, ehhez részt kell venni egy kurzuson ahol a demencia kurzuson vesz részt, ahol megtanítják nekik, hogyan tanítsák a demenseket az eszközök használatára. Némely eszközt az önkormányzat finanszírozásával is meg lehet igényelni, míg mások inkább intézmények számára lettek kifejlesztve.

Lone hasznos és praktikus példákat is mutatott a lakás berendezésére, kiemelve a kontrasztos színek szerepét, az egyszerűen használható eszközöket és a fény helyes használatát. Néhány a bemutatott eszközök közül a lenti képeken találhatóak. Ezek az eszközök okos telefonnal, tablettel illetve egymással is szinkronizálhatók megkönnyítve a lakó illetve a házi gondozók feladatát. Látogatásunk zárásaként vendéglátónk körbevezetett minket és minden izgalmas eszközt bemutatott számunkra.



2016. szeptember 27. Szerda

Helyszín:Oslo Amt Kolbotn

Senior Akademi Oppegaard, Popular University „Tanulási lehetőségek idősök számára” Előadás látogatás



Susanne Swanhild Kvernaas fogadott minket Kolbotn-ban 1991- ben Ő volt a Senior Akademi igazgatója és a Popular University vezetője. Kezdetben 30 taggal indultak és személyes kapcsolatok útján bővült az egyetem . Susanne elmondta, hogy most ünnepelte a Popular university a 25 éves jubileumát. Az egyetem az idősekért és az időseknek szól, számukra hozták létre, de persze fiatalabbak is látogathatják és látogatják. Látogatásunkkor egy óvodás csoport és majd száz idős érkezett különféle előadásokra. A Popular university-nek jelenleg 670 tagja van, mely változatos programokkal színesíti az idősek életét. Az egyetem tagdíjjal működik melynek egy szemeszteres azaz a fél éves tagdíja 450kr Ezért az összegért a tagok ingyenesen látogathatják az előadásokat és programokat. Természetesen nem tagok is részt vehetnek az előadásokon, akiknek alkalmanként 100kr kell fizetniük. Minden tag számlát kap a befizetett tagdíjról. Természetesen a tagság bármikor felmondható. A tagdíjakat az előadók díjazására, eszközök beszerzésére, terem felszerelésre költik.

Filozófia előadások, koncertek, zenés műsorok, Finn mesemondás színesíti a programot. Az egyetem saját könyvtárral és előadóteremmel is rendelkezik. Néhány előadás a programból. Érzékenynek született című előadás melyet a Norvég hercegnő Martha Louise és Elisabeth Nordeng tart majd. Az előadásokra olyan híres embereket is meghívnak, mint látogatásunk során is a korábbi Norvég miniszterelnök Henrik Syse mesél életéről, és a barátságokról, melyeket szakmai pályája során kötött. Tematikus heteket is szerveznek, melyek fontosak a tagok számára ilyen például az Advent, Karácsony, Húsvét stb.

2017. szeptember 28 Csütörtök

Helyszín: Oslo, VOFO iroda

„Livsglede for eldre”Életöröm az idősek számára”- önkéntes szervezet mely a minőségi életet hirdeti az idősek körében

Anna Grasbakke idősgondozással foglalkozó nővér fogadott minket a VOFO irodában hogy megismertessen bennünket a Livsglede for eldre nonprofit szervezet tevékenységével ez által betekintést nyerhessünk mindennapjaikba (<http://livsgledeforeldre.no/>). Egy tanára miatt kezdett idősgondozással foglalkozni.

A Livsglede egy vallástól és politikától független közegészségügyi szervezet, melynek célkitűzése, hogy az idősek tartalmas életet élhessenek mindennapjaikban, jó tapasztalatokkal ösztönözni próbálják az egyének társadalmi, szellemi és kulturális igényeit. A szervezet önkéntesekkel dolgozik, akik nem csak iskolákból, hanem óvodákból és kisdíjakok közül kerül ki. A Livsgledet nővérhallgatók alapították 2005-ben. Helyi szervezeteket, üzletembereket kerestek meg támogatást remélve. Jelenleg tizennyolc Livsglede szervezet van Norvégiában, melyek más időscsoportokkal is együttműködnek.

Nagyon fontos kiemelni, hogy a társadalom elöregszik, és éppen most egy előregedési hullámot élünk. Ezért fontos, hogy az időseket támogassák, kapcsolatokat építsenek, tudást és bölcsességet adjanak át. Minden idősnek élvezni kell az életet az idősek otthonában. Példának állított olyan programokat melyek hatalmas sikert arattak az idősek körében, mint az állatsimogatás, a kolbász és sörkóstoló napokat, a gyerekek mesélnek az időseknek, vagy éppen az a momentum mikor egy beteg idős hölgy Spanyolországba szeretett volna utazni, de állapota miatt nem tehette meg, így a gondozók elhozták számára Spanyol országot a rosszidő és eső ellenére. Zárásként foto galériát tekintettünk meg az idősek otthonából és azok programiról.



Helyszín: Oslo, Oslo Byporten

„Enklere liv” Egyedül élők –felszerelések egyedül élők és idősek számára melyek könnyebbé teszik az életüket.



A fenti shopban (<https://www.enklereliv.no/helse.html>) minden megtalálható, amire egy egyedülállóknak vagy idősnek szüksége lehet. Az üzletben lehetőségünk nyílt megtekinteni és kipróbálni különböző termékeket. Az Enklere Liv küldetése, hogy könnyebbé és élhetőbbé tegye az egyedülállóknak életét. Az üzletben bemutatták a különlegesebb termékeket melyek megkönnyítik az idősek életét, mint például a csúszásgátló, ami cipőre húzható, így segíti a jeges úton való közlekedést, az írást segítő toll az ízületi bántalmakban szenvedőknek, különféle nagyítók és nagyító tükrök, melegítő párna, takaró, könnyített olló, egészségmegőrző termékek, cipők, ruházati termékek. Érdekes végigbongészni a weboldalt, ahol sok érdekes termék megtalálható. Néhány kiemelten érdekes termék itt látható: www.enklereliv.no

Helyszín: Oslo

Centre for Senior Policy- „Hogyan maradj munkában, mint időszerű” előadás Akers gt. 32, 0180

Oslo. www.seniorpolitikk.no



A Senior Politik Center fő célkitűzése, hogy népszerűsítse az aktív időskort a munkavállalók körében együttműködésben a Szociális partnerekkel (szakszervezetek és munkavállalói szövetségek) illetve magával az állammal. A CSP-t 1969- ben alapították és 1990-re körvonalazódtak jelenlegi céljai melyek között szerepel az elnyújtott időskori munkavégzés, azaz a cél, hogy az 64 év felettek még maradjanak néhány évet aktív dolgozók.

A cégek számára fontosak és értékesek az időskorú munkavállalók tapasztalataik és tudásuk miatt. A CSP segíti a cégeket és intézményeket, hogy integrálják vissza idős dolgozóikat a munkaerő piacra, segítsék és támogassák az életen át tartó tanulást, így elkezdődhessen a harmadik életfázisban történő karrierépítés. A CSP megpróbál politikai és szociális szinten is rávilágítani az időskori tudás és munka jelentőségére és annak értékére.

Több okból is szerencsésnek mondható, hogy az elmúlt években növekedett az időskorú foglalkoztatottak és munkavállalók szerepe Norvégiában. Az időskori munkavégzés csökkenti a betegségek számát, erősíti a munkaerőpiacon való részvételt mind az idősök mind a fogyatékkal élők számára, illetve a2009-2018 között a munkaerő piacon az 50 év felettek 12 hónappal tovább dolgozzanak, mint korábban.

Norvégia, mint sok más nyugati ország előregedő tendenciát mutat. Fontos, hogy az idősök aktívak maradjanak ezáltal csökkentve nemzetgazdasági szinten is az egészségügyi kiadások számát, a betegségek számát. Hosszú távú cél, hogy az idősök hosszabb és tartalmasabb életet és jobb életminőséget tarthassanak fenn. A CSP kiadványaiban küzd a sztereotípiákkal, mint hogy az idős haszontalan, lassú stb.

2017. 09.29 Péntek

Oslo-Budapest hazaút

Réggel 7 órakor indultunk a szállodából Oslo repülőtérre. A szakmai program zárásaként a hazautazás közben értékeltük a szakmai programokat. Nagyon hasznos napokat töltöttünk Norvégiában, számtalan jó példát láttunk középkorúak felkészítésére illetve az időskorúak aktív és élhető életmódjának kialakítására.

Köszönjük kiváló házigazdáinknak és a háttérrel biztosító Norvég projektnek a lehetőséget.

Az eddigi intézkedéseknek köszönhetően 2030-ra közel 10%-al növekedhet a 60 év feletti munkában töltött ideje.

2017.09.25-29.

Készítette: Dicső László

Aláírás:.....