

Koncepció

Alsómocsolád községben élő időskorúak életminősége javításának lehetőségeiről



***„Önmagát becsüli meg minden nemzedék azáltal,
hogy tudomásul veszi: a világ nem vele kezdődött.”
Sütő András***

Tartalom

I.	Helyzetelemzés	9
1.1.	Idősügyi Nemzeti Stratégia 2009.....	10
1.2.	Alsómocsolád népességének összetétele, jelenlegi helyzetének kialakulása.....	10
1.2.1.	Alsómocsolád község demográfiai mutatói.....	10
1.2.2.	Az idős lakosság gazdasági, szociális helyzete	11
II.	Helyben elérhető szolgáltatások rendszere	12
2.1.	Egészségügyi ellátás	12
2.2.	Szociális ellátás	13
2.3.	Kulturális, közművelődési szolgáltatások.....	13
2.4.	Digitális kompetencia-fejlesztés	14
2.5.	Közbiztonság.....	15
2.6.	Közigazgatás	15
2.7.	Az időseket, az életkorral járó sajátos igények kielégítését célzó programok	15
2.7.1.	Napirend program.....	16
2.7.2.	Korprofil program	16
2.7.3.	Időskori testmozgás.....	16
2.7.4.	Fogadd örökbe a Nagyit!.....	17
2.7.5.	Kézművességgel a kezeink ügyességéért	17
2.7.7.	Idősek Hónapja.....	17
2.7.8.	Ősz(i)ben is jön a Mikulás.....	18
2.7.9.	Adventi gyertyagyújtás.....	18
2.7.10.	Őszies Karácsony	18
2.7.11.	Mutasd a sütid!	18
2.7.12.	Észak-Hegyháti Senior Akadémia.....	18
III.	Alsómocsolád Község Idősügyet érintő Stratégiái, tanulmányai.....	20
IV.	A tervezett intézkedések rendszere.....	26
4.1.	Egészségügyi ellátás	27
4.1.1.	Az egészségügyi ellátást érintő fejlesztési terveink	27
4.2.	Szociális ellátás	29
4.2.1.	Esélyegyenlőségi és idősügyi referens foglalkoztatása	29
4.2.2.	Szociális rendelet.....	29
4.2.3.	Családsegítés és szociális információs szolgáltatás	30
4.2.4.	Őszi Fény Idősek Otthona	30
4.2.5.	Falugondnoki szolgálat.....	33
4.2.6.	A szociális ellátást érintő tervezett fejlesztéseink	33
4.3.	Kulturális, közművelődési szolgáltatások.....	35
4.4.	Digitális kompetencia-fejlesztés	37
4.4.1.	A digitális kompetencia fejlesztést érintő tervezett fejlesztéseink	38
4.5.	Közbiztonság.....	39
4.6.	Közigazgatás	39
4.7.	Infrastruktúra.....	40
4.7.1.	Az Infrastrukturális ellátottságot érintő fejlesztési terveink	40
4.8.	Gazdaságfejlesztés	43
4.8.1.	Felkészülés az aktív és minőségi időskorra.....	43
4.8.2.	Ezüst Gazdaság.....	44
4.9.	Nyilvánosság.....	46
4.10.	Koronavírus intézkedések	46
4.10.1.	Az idős korosztályt támogató települési intézkedések	47
4.10.2.	Az Őszi Fény Idősek Otthonának idős korosztályt támogató intézkedései	48
V.	Összefoglalás	50

Bevezető

Önkormányzatunk megalakulásakor célul tűzte ki, hogy segítségül hívja és kiaknázza polgárai patriotizmusát, kreativitását, összefogását, és megpróbál új értelmet adni a „kistelepülési létnek”, pezsgőbbé, élhetőbbé téve azt. Településünk hosszú távú jövőképét a nyitottság, az értékörzés és a megújulás jellemzi, célunk, hogy minden, ami Alsómocsoládon történik a település lakóit szolgálja. A község legfőbb értéke nem a létrehozott anyagi javakban testesül meg, hanem a felhalmozódott és folytonosan gyarapodó tudásban – szellemi értékekben –, valamint az erős, összetartó, alkotni akaró, szolidáris közösségében.

1991. január 1-én önálló polgármesteri hivatalt hoztunk létre, hogy ezzel is közelebb kerüljünk a településen élőkhez. „Szolgáltató” hivatalt képeltünk el – és valósítottunk meg –, ami nem csak a klasszikus közigazgatási feladatokat látja el, hanem egyéb szolgáltatásokkal is a lakosság rendelkezésére áll.

Alsómocsolád elköteleződött közösségének koherens fejlesztése, a cselekvő állampolgáriság megteremtése, így a népességmegtartó/népességvonzó képességének növelése mellett. Az ezredfordulón ez a tevékenység kiterjedt az Észak-Hegyháti Mikrotérség településeire, majd a Baranyai Hegyhátra, ma Hegyháti Járás. Bizonyítja ezt számos humán fejlesztő program, melynek nem csupán kezdeményezője, de megvalósítója is volt lélekszámában talán apró, de felkészültségében és tettekkészségében jelentős, innovatív településünk.

Az igény alapú humán programok eredményeképpen a fókuszba került az aktív és minőségi időskor megteremtésének kiemelt fontossága. Önkormányzatunk folyamatosan kiemelt feladatának tekintette/tekinti az „idősbarát” politika működtetését. Ennek eredményeként 2009. évben sikeresen elnyerte az Idősbarát Önkormányzati Díj különdíját, mely kifejezi a helyi szintű aktív önkormányzati időspolitikai hatékonyságát, és emellett jól tükrözi Önkormányzatunk idősekért vállalt cselekvő felelősségét.

Munkánkat a kezdetektől segítették a község lakói. Mindenben számíthatunk az idősebb korosztály együttműködésére. A község lakóinak több mint egyharmada nyugdíjas. Sokan élnek egyedül, szükségük van eseti, illetve állandó segítségre. Önkormányzatunk a támogatások számtalan formáját kínálja az idős embereknek: van olyan, amit igényelni lehet (pl. házi segítségnyújtás különféle formái, étkezésbiztosítás, szervezett utazásokon történő részvétel, ügyek intézésében történő segítségnyújtás); van olyan, amit választhatnak (pl. rendezvényeken, ismeretterjesztő előadásokon, képzéseken történő részvétel). S van olyan, ami kérés nélkül megilleti az időskorú embereket (pl. élelmiszer csomagok, vagyontárgyaik biztonságára történő figyelés).

Alsómocsolád Község Önkormányzata célja – a 2007-ben megalkotott és folyamatosan felülvizsgált koncepció mentén történő szolgáltatásnyújtással –, hogy egyrészt a mára kialakult, az időskorúak részére biztosított támogatási formákat rendszerezze és tovább fejlessze. Ennek érdekében felvázolja az előttünk álló időszak feladatait az ENSZ 1991-ben elfogadott, idős emberekkel kapcsolatos alapelvei szerint, ami megfogalmazza, hogy olyan időspolitikára van szükség, amely az egész élet során biztosítja a függetlenséget, a részvételt, a gondoskodást, az önmegvalósítást és a méltóságot. Továbbá figyelembe veszi a WHO 2006-ban végzett kutatása alapján megfogalmazott Idősbarát Település alapelveit, melyek a szabadban levő terek és épületek megfelelő kialakítása, a hozzáférhető és biztonságos közlekedés, a méltányos lakhatás, a társadalmi részvétel, a tisztelet és társadalmi integráció, a polgári részvétel és foglalkoztatás, a kommunikáció és információ, a közösségi támogatás és egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés biztosítása.

Alsómocsolád bemutatása

Alsómocsolád 320 lelket számláló település, Baranya megye északi szegletében, a megyeszékhelytől, Pécestől légvonalban mintegy 25 km-re északra, a Mecsek hegység festői szépségű lankáin, az úgynevezett Hegyhát nagyföldrajzi tájegységben. A települést keletről dombok, nyugatról az 1960-as években a Hábi csatorna felduzzasztásával létrehozott, négy mesterséges halastó szegélyezi.

A község belterülete:	65 ha
Külterülete:	1.235 ha
Koordinátái:	Északi szélesség 46.317
	Keleti hosszúság 18.250

Éghajlata mérsékelt meleg, ahol az óceáni hatások vannak túlsúlyban. A nyár meleg, a tél enyhe, a csapadék mérsékelt keves, a napsütéses órák száma magas. Mezőgazdasági adottságai nem szerencsések, ennek ellenére jelentős növénytermesztési kultúrával és állattenyésztési hagyományokkal rendelkeznek. Termőföldjei gondosan műveltek. Erről a helybéli mezőgazdasági vállalkozók gondoskodnak.

A 320 fő alsómocsoládi lakos közül 132 fő 60 éven felüli, 38 pedig 18 év alatti, a klasszikusan aktív korú népességbe jelenleg 150 fő tartozik. Településünk legnagyobb kihívása a folyamatosan csökkenő lakosság szám, az itt élők elöregedése, valamint a fiatalok jobb megélhetés reményében történő elvándorlása; ezen a tendencián az elmúlt 3 évtized népességmegtartásra/népesség vonzásra irányuló tudatos munkája is nehezen változtat.

Lakónépesség száma az év végén

Év	Fő	Változás
2012	300	bázis év
2013	301	100,3%
2014	283	94,0%
2015	284	100,4%
2016	320	98,6%
2017	313	104,3%
2018	317	105,6%
2019	320	106,6%
2020	324	108%

Forrás: TeIR, KSH-TSTAR, IKIR, Önkormányzati adatok

Alsómocsoládról Mágocsra, a 7 km-re fekvő szomszédos városba a 65174 számú bekötőúton lehet eljutni. Zsákfalú jellegéből adódóan községünkben átmenő forgalom nincs. 2013-ban a bekötőút teljes hosszában felújításra került, így európai színvonalú úton közelíthető meg településünk. Nincs átmenő forgalom, a gyermekek itt veszély nélkül sétálhatnak, kirándulhatnak. Nincs por és zaj, a közbiztonság jó. A közeli kisebb városok: Dombóvár, Bonyhád, Komló fél óra alatt megközelíthetőek. A Tolna megyében fekvő Dombóvár városa Alsómocsoládtól északnyugati irányban mintegy 15 km-re található, s így ez egyben a legközelebbi nagyobb város is. Dombóvár és Alsómocsolád közé Mágocs város ékelődik be.

Másik nagyobb jelentőségű település a Mecsek hegységben lévő Komló, ami déli irányban körülbelül 20 km-re található Alsómocsoládtól. Alsómocsolád közúton a Dombóvárt Bonyháddal (Bonyhád a településtől keletre, körülbelül 30 km-re fekszik) összekötő 6524-es számú út Mágocsról kiinduló bekötőútján keresztül érhető el. Naponta 4 autóbuszjárat közlekedik Mágocsra. A Volán járatait a rugalmasabb közlekedésiellátottság érdekében kiegészíti a település a falugondnoki járat, ami reggel, délben és délután egy-egy plusz járatot jelent Mágocsra. Ugyanez a járat kora reggel és délután a vasútállomásra is kiviszi az utazni szándékozókát. Mágocsi átszállással napközben szinte óránként utazhatunk Dombóvár-Szászvár-Sásd irányába. Munkanapokon és iskolai tanítási napokon a megnövekedett utaslétszám miatt több falugondnoki járat közlekedik, igazodva ezzel az igényekhez.

Alsómocsoládtól 2 km-es távolságban dél-nyugatra halad el az 50-es számú, Dombóvárt Bátaszékkal összekötő vasúti mellékvonal. A Mágocs-Alsómocsolád elnevezésű állomás egyben teherpályaudvar is. Az állomáson összességében naponta 10 személyvonat halad keresztül. Mágocs-Alsómocsolád állomástól 13 km-re, 12 percre található a dombóvári vasútállomás, ahonnan IC-vel 2 óra alatt érhetjük el a fővárost.

Az itt élő közösség támogatásával az Önkormányzat kiemelt feladatának tartja a családok helyben tartását, illetve új családok letelepedésének elősegítését, a gyermekvállalási kedv fokozását. Ennek érdekében komplex intézkedésrendszert dolgozott ki és vezetett be az elmúlt 25 évben, amelynek elemei közelebb viszik a falut a kívánt jövőkép eléréséhez.

A település infrastrukturális ellátottsága a tudatos fejlesztésnek köszönhetően fejlett, hiszen a falu apró volta, térszerkezeti adottságai és zsák jellege ellenére is összközműves. Egészséges ivóvíz, korszerű szennyvízelvezetés- és tisztítás, megoldott belterületi csapadékvíz elvezetés, zavartalan gáz-, és elektromos energiaszolgáltatás, kábel TV és szélessávú Internet is szolgálja az itt élők és az idelátogatók kényelmét.

A teljesen felújított bekötőút garantálja a balesetmentes közlekedést és a környező települések megközelítését. A település járdái folyamatosan felújításra és szélesítésre kerülnek, garantálva ezzel a babakocsival, kerekesszékekkel vagy járókerettel közlekedők számára a biztonságot.

Alsómocsolád intézményeinek és közösségi tereinek kialakítása emberi léptékű és családbarát, ahol nem csak az akadálymentesség, hanem játszóterek, foglalkoztató és folyamatos programok biztosítják a családok, a családokban élő gyermekek tartalmas időtöltését a szociális segítségnyújtás mellett. Ilyen a Faluház (a közösségek és a közösségi művelődés központja), az Ifjúsági Klub, az Interaktív Tárház a Kölyök Fészek Erdei Iskolában a Virtuális Természettudományok Otthona, vagy az Erdei Tornapálya, de az Őszi Fény Idősek Otthona is, ahol nem csupán a szociális étkeztetés, hanem a nyári gyermekétkeztetés is magas színvonalon kerül megvalósításra.

A községnek nincs saját bölcsődéje, óvodája és iskolája, ezért az iskoláskorú gyermekek közösségi közlekedés igénybevételével jutnak el az oktatási intézményekbe, a bölcsődés és óvodás korú gyerekeket pedig térítésmentesen szállítja át az alsómocsoládi falugondnoki szolgálat busza Mágocsra.

Háziorvos hetente két alkalommal, a gyermekorvos havi egy alkalommal jár a településre, a további napokon a térség központi településén, Mágocson érhetőek el, mint a fogorvos, a labor és a fizioterápia is. A Mágocsi Gyermekjóléti Szolgálat, a védőnői-, valamint a családsegítő szolgálat szükség szerint, de hetente legalább egy alkalommal nyújt helyben szolgáltatást.

A szolgáltatások mindennapos elérhetőségét a gyér Volán járatok miatt a falugondnoki szolgálattal biztosítjuk. Mágocson 1, Dombóváron 7 gyógyszertár található. Ügyeleti és készenléti rendszer működik, ami azt jelenti, hogy a hét minden napján, napi 24 órában van olyan gyógyszertár/gyógyszerész, aki sürgős esetben elérhető. A településen lakóknak nem szükséges gyógyszertárba menni, mert a gyógyszereket a falugondnoki szolgálat hozza el Mágocsról és a betegeknek igénye szerint a házi gondozó házhoz viszi. A Dombóvári Szent Lukács Kórházban járóbeteg-szakellátás, fekvőbeteg-szakellátás, Diagnosztika és Sürgősségi ellátás vehető igénybe. Komplikáltabb betegségek esetén a Pécsi Tudományegyetem klinikái és a kaposvári Kaposi Mór Oktatókórház egészségügyi ellátásai állnak a betegek rendelkezésére. Dombóvár és Sásd is rendelkezik önálló mentőállomással, így sürgős esetekben 10 percen belül Alsómocsoládra ér a mentő.

A település élő organizmus, mely akkor működhet jól, ha minden lehetséges feltétel folyamatosan biztosított. Az Önkormányzat biztosítja a település tisztaságát, a közterületek ápoltságát, működteti a könyvtári szolgáltatást, a közösségi tereket – Faluház, Ifjúsági Klub, Praktikák Háza –, segíti a közösségi közlekedést. Biztosítja a rászorulóknak a szociális szolgáltatásokat, falugondnoki szolgálatot tart fenn.

Az Alsómocsoládon élőknek lehetősége nyílik a korosztálynak és igényeknek megfelelő civil szervezetben szerepet vállalni, vagy azok programjain részt venni, hiszen a cselekvő állampolgárok kezdeményezésére, a társadalmi szerepvállalásnak színes palettája alakult ki a településen, amit leginkább az itt működő 11 civil szervezet bizonyít. Közöttük megtalálhatóak az érdeklődési körök mentén szerveződött egyesületek (Alsómocsoládi Foltvarró Klub, Alsómocsoládi Sport Egyesület, Május Kugli Egylet); a korosztályi, társadalmi csoport érdekképviseletet ellátó szervezetek (Demokratikus Alsómocsoládi Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat, Alapítvány Alsómocsoládért, „Őszi Fény” Alapítvány); a nehézsorsúak segítségét célul kitűző KÖZ-TÉR-HÁLÓ Alapítvány, az elszármazottaknak gyökereket jelentő Alsómocsoládi Baráti Köre, a közbiztonság megőrzéséért tevékenykedő Alsómocsoládi Polgárőr Egyesület, a térség együttműködésére építő, a környezettudatos megatartást népszerűsítő Hét Patak Gyöngye Natúrpark Egyesület.

Alap statisztikai adatok Alsómocsolád

Indikátor	Érték	Év	Megjegyzések
Lakosság	324 <i>migráns – 26 fő</i> <i>fogyatékossgal élő – 13 fő</i>	2020.	
Idősek függőségének aránya %	94 fő/169 fő 55,6 %	2020.	Az idős lakosság (65 év és a felett) és a munkáskorú lakosság (15-64 éves kor között) közötti arány.
Munkanélküliségi ráta %	11 fő/169 fő 6,5 %	2020.	15 éves és 15 év fölötti munkanélüliek százaléka, osztva a munkaerővel (15 éves és 15 év fölöttiek).
Foglalkoztatottak aránya %	93,5 %	2020.	15 éves és 15 év fölötti foglalkoztatottak százaléka, osztva a munkaképes korú népességgel (15-64 év közöttiek).

Korfa:			
0-14 év közötti lakosság részesedése	28 fő	2020.	
15-59 év közötti lakosság részesedése	169 fő	2020.	
60-65 év közötti lakosság részesedése	33 fő	2020.	
65+ év fölötti lakosság részesedése	94 fő	2020.	
Iskolázottság:			
Felsőoktatásban részt vett dolgozók aránya	16	2011.	Népszámlálási adatok
Alapfokú oktatásban részt vett dolgozók aránya	97	2011.	Népszámlálási adatok

Forrás: KSH-TSTAR, IKIR

Alsómocsolád Község Önkormányzata 1990 óta menedzsment szemléletben végzi tevékenységét, melynek horizontális célja, hogy Alsómocsolád fejlett infrastruktúrával és aktív állampolgárokkal rendelkező, a kor kihívásaira nyitott település legyen. A fejlesztési folyamatokban az Önkormányzat nem irányít, hanem menedzsel, koordinálja a szuverén módon gondolkodó, az Önkormányzat tevékenységét segítő egyének cselekvéseit. Meghatározó értékünk a pozitív látásmód, amely nem csak az Önkormányzatot és segítőit jellemzi. Nagyra értékeli az új iránti fogékonyságot, az összefogást, az együttműködő készséget, a fejlődés iránti elkötelezettséget, a jövő-orientáltságot s ezzel együtt a tradíciók tiszteletét és a megőrzésük iránti igényt.

Alsómocsolád közössége és vezetése rendszeresen átgondolja rövid, közép és hosszú távú céljait, stratégiáit és cselekvési terveit. Az elmúlt évtizedben is közel egy tucat stratégiai, vagy rész stratégiai dokumentum készült, de ami fontosabb, a falu közösségét bevonó tervezési folyamat zajlott le. A közösség tagjai számára a folyamatok mindig nyitottak voltak, a dokumentumok, tervek hozzáférhetők.

A 2019. évi önkormányzati választások után egyrészt jogszabályi kötelezettségből, másrészt az új öt éves testületi és polgármesteri ciklus megalapozása, továbbá a 2014-ben elfogadott tervek felülvizsgálata és megújítása céljából Alsómocsolád 2020-ben elindította a stratégia tervezési folyamatot.

A folyamat a helyben már hagyományként megszokott közösségi tervezés módszertanán, a helyi közösség bevonásán alapult. A tervezés célja, hogy a közösségnek közös látása legyen a település jövőjéről. Legyen lehetősége végig gondolni saját helyzetét, a közös jövőjüket, céljaikat és a célok elérését lehetővé tevő feladataikat. Az elkészült dokumentum egyaránt szolgálja az Önkormányzat munkáját, a jogszabályi elvárásokat, az Unió tervezési ciklus tervezését, valamint Alsómocsolád térségi együttműködését, továbbá megalapozza Alsómocsolád Község Önkormányzatának az *Alsómocsolád községben élő időszerűk életminősége javításának lehetőségeiről szóló koncepciójának* felülvizsgálatát is.

A településen az operatív munkát a polgármester és 10 ágazati vezető irányítja, társadalmi szervezetek, gazdasági szereplők és szakértők segítik.

Alsómocsolád szervezeti és feladat struktúrája

POLGÁRMESTER

Alaptevékenységek

Mágyocs Város Közös Önkormányzati Hivatalának Alsómocsoládi Kirendeltsége

- ✓ Költségvetés tervezés, beszámoló készítés
- ✓ Igazgatási feladatok
- ✓ Adóügyek
- ✓ Anyakönyvi ügyek
- ✓ HR feladatok
- ✓ Jogi feladatok
- ✓ Pénzügyi, számviteli feladatok
- ✓ Beszerzés
- ✓ Közadatkezelés

Település üzemeltetés

- ✓ Településüzemeltetés
- ✓ Település arculat kialakítása
- ✓ Közfoglalkoztatási programok megvalósítása
- ✓ Lakossági szolgáltatások nyújtása
- ✓ Rendezvény infrastruktúra biztosítása
- ✓ Vagyonvédelem, rendezvény biztosítás

Karbantartás, kertészet

Alsómocsoládi Polgárőr Egyesület

Szolgáltatások

Őszi Fény Idősek Otthona

Bentlakásos idősgondozás/ ellátás, nappali ellátás, szociális étkeztetés, étkeztetési, higiéniai, mosodai feladatok, vendég étkeztetés

Falugondnoki szolgálat

„Őszi Fény Alapítvány

Alsómocsoládi Község-fejlesztő és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft.

- ✓ Turisztikai kapacitások értékesítése
- ✓ Turisztikai marketing
- ✓ Erdei iskola Program
- ✓ Kemencés Büfé üzemeltetése

Kiss Programturizmus

SZÍN-TÉR Művelődési Ház

- ✓ Közösségi művelődés

„Mocsolád – Civilház” Közhasznú Nonprofit Kft.

- ✓ Teleház, Könyvtár, IKSZT szolgáltatások, közösségfejlesztés, digitális kompetencia fejlesztés
- ✓ Önkéntes,- Ifjúsági,- Foglalkoztatási Információs Pont működtetése
- ✓ Kommunikáció, település marketing, PR. feladatok
- ✓ Pályázatfigyelés, pályázatírás, projektmenedzsment
- ✓ Civil iroda- kommunikáció, koordináció, kooperáció a 11 civil szervezet összehangolt munkája, fejlesztési érdekében

Alapítvány Alsómocsoládért

Jövő orientáció

Cognitív Mentor Közhasznú Nonprofit Kft.

- ✓ Stratégiai tervezés
- ✓ Projektek előkészítése, pályázati forrásszervezés, projektirányítás, pályázatok, projektek utókövetése
- ✓ Letelepedést támogató programok
- ✓ Rigac elszámoló központ

Kiemelt programok

- ✓ Magunk kenyere Helyi Gazdaságfejlesztési program
- ✓ Lépés-Váltás az Észak-Hegyháti Mikrotérségben
- ✓ Minőségi élet 50+
- ✓ Ezüst gazdaság
- ✓ Egészséges Alsómocsolád
- ✓ Zöld Alsómocsolád
- ✓ Okos Alsómocsolád
- ✓ Alternatív Iskola
- ✓ Digitális HUB
- ✓ Kreatív Ipar
- ✓ Hálózatosodás

Alsómocsoládi Falugazda Szociális Szövetkezet

Hét Patak Gyöngye Natúr Park

Észak-Hegyháti Mikrotérségi Unió

I. Helyzetelemzés

Magyarországon 1990 és 2019 között a 60 éves és ennél idősebb népesség aránya 19%-ról 26,4%-ra növekedett (jelenleg 2,58 millió fő) és az előrejelzések szerint 2050-re eléri a 37,7%-ot (3,08 millió fő). A belső korösszetétel változása azt mutatja, hogy gyors ütemben növekszik a 80 éves és idősebb, azaz a nagyon idősök száma és aránya. A 2016-os mikrocenzus adatai szerint a 65 éves és idősebb népesség 31%-a élt egyedül (554 ezer fő). A 65 év feletti nők 11, míg a férfiak 21%-ának nincs olyan élő gyermeke, aki szükség esetén gondozásukat el tudná látni, ez az arány az életkor növekedésével romlik.¹

Az idősödés kihívásait még árnyaltabbá teszi az a tény, hogy az idősök jelentős százaléka demenciában szenved. A szellemi képességek kóros mértékű elvesztésével járó demencia világszerte súlyos problémát jelent. Európában több mint 7 millió, Magyarországon legalább 200.000 ember lehet közvetlenül érintett. Mivel ez a betegcsoport súlyos terheket ró a betegre és környezetére, a közvetetten érintettek száma ennek többszöröse.

Ezért is rendkívül fontos, hogy megoldásokat kínáljunk a kumulálódó társadalmi problémákra, tudatos lépésekkel teremtjük meg az aktív és minőségi időskor lehetőségeit.

Alsómocsolád Község Önkormányzata idősügyi koncepciójának célja, hogy helyi szinten keressen megoldást, nyújtson alternatívákat a különböző társadalompolitikai, egészségügyi és szociálpolitikai feladatok megvalósításával a demográfiai öregedésből származó kihívások kezelésére.

A program kidolgozásának további céljai:

- az idősellátásban résztvevő helyi szervezetek, szervek együttműködésének elősegítése,
- a szükségletek felmérése,
- a stratégiai célok kitűzése,
- a jelenlegi szociális ellátórendszer tartalmának fejlesztése, megújítása.

A célok megvalósítása érdekében elemezzük a község demográfiai jellemzőit, a lakosság életkörülményeit figyelemmel az életminőségüket befolyásoló tényezőkre, a meglévő szolgáltatások rendszerére.

Annak érdekében, hogy e folyamatokat helyileg befolyásolni tudjuk célokat, cselekvési irányokat kell meghatároznunk. Kitűzött céljainkat, azok megvalósulásának folyamatát értékelnünk, ellenőriznünk kell, ezért célszerű legalább 5 évente programunkat felülvizsgálni.

Az Önkormányzat által készített idősügyi koncepció összhangban van az ENSZ alapelveivel, az Európai Unió törekvéseivel, az Európai Szociális Kartával, valamint a Magyarországi Idősügyi Nemzeti Stratégiával.

¹ Forrás KSH (1870–1949: népszámlálás, 1950–2019: statisztikai évkönyvek (történeti statisztikai idősorok segítségével korrigált adatai), belső adatbázis, 2020–2060: a Népeségstudományi Kutatóintézet 2015-ben készült népesség-előreszámítása)

1.1. Idősügyi Nemzeti Stratégia 2009.

Az országgyűlés 2009-ben a 81/2009. (X. 2.) OGY határozatában fogadta el az Idősügyi Nemzeti Stratégiát. A stratégia célkitűzéseinek megvalósítását két ütemre bontják.

Az első rész 2010-2022-ig, a második rész 2023-2034-ig tervezhető. A magyarországi időspolitika egyik legfontosabb megoldandó kérdése az időskorúak diszkriminációjának megszüntetése és az esélyegyenlőség megteremtése, valamint az idős korosztály igényeinek figyelembevétele az élet valamennyi területén. A stratégia kiinduló pontja, hogy a legtöbb ember idős korában a következő négy dolgot szeretné elmondani magáról: a társadalom megbecsült tagja, egészséges, nem magányos, biztonságban és védettségben tud élni. Ezen belül fontos alapelv, hogy biztosítsuk az idős emberek számára a függetlenséget, a társadalmi részvételt, a gondoskodást, az önmegvalósítást és a méltóságot. Kívánatos cél az idősök társadalmi megbecsülése, a szolidaritás és a helyi közösségek együttműködésének erősítése.

1.2. Alsómocsolád népességének összetétele, jelenlegi helyzetének kialakulása

Az idősödés genetikailag meghatározott. Az időskor fogalomköre különböző dimenziókban értelmezhető. Az, hogy ki milyen idős kifejezhető az évek számával, de a biológiai életkor ettől eltérő lehet, hiszen ez az egészségi állapot függvénye. Ez utóbbi tekintetében Alsómocsolád község lakossága az országos átlag alatti mutatókkal bír. Beszélhetünk pszichológiai életkorról, arról, hogy milyen idősnek érzi magát az illető személy, vagy szociológiai életkorról, amelyen azt értjük, hogy a társadalom milyen idősnek tart valakit.

1.2.1. Alsómocsolád község demográfiai mutatói

Alsómocsoládon jelenleg 111 családban és az Őszi Fény Idősek Otthonában összesen 320 fő él.

A település XX. századi demográfiai adatai szerint Alsómocsolád lélekszáma a századfordulón számlált létszámhoz képest a II. világháború befejezéséig alig csökkent, 870 és 850 fő között ingadozott. A háborút követő évektől a népesség száma folyamatos csökkenést mutat. 1949 és 2000 között a lélekszám 348-ra csökkent, ami több mint 50 %-os népességfogyást jelent.

A lélekszám-fogyás elsősorban a (fiatalabb) lakosság városokba történő költözésének eredménye.

Az itt maradó lakosság – tekintve, hogy a fiatalok aránya igen alacsony – többé nem képes természetes szaporulattal pótolni a migrációból adódó fogyást. Az élve születések számának csökkenése is egyértelműen kimutatható. A XX. század közepétől kezdődően drasztikusan csökken a gyermekvállalási hajlandóság is.

Községünk – hasonlóan a magyarországi kistelepülésekhez – elindult az „előregedés” útján; ezt megállítandó, az Önkormányzat rendeletet alkotott a község népesség-megtartó erejének fokozása érdekében. Evvel párhuzamosan az Önkormányzat az egyedül maradt és saját otthonukban önállóan minőségi életet biztosítani nem tudó idősök biztonságának és ellátásának biztosítása érdekében 2006-ban létrehozta az Őszi Fény Idősek Otthonát.

Az Önkormányzat ugyancsak rendeleti formában szabályozta a pénzben, illetve természetben nyújtható szociális ellátások körét, és igénybevételek módját, lehetőségeit.

A halálozások száma jelenleg csökkenő tendenciát mutat, ez elsősorban a népesség fogyó létszámának tulajdonítható és csak kisebb mértékben a javuló szociális és orvosi ellátásnak, illetve a népesség fiatalodásának.

A község lakóinak száma 2006-ban az Őszi Fény Idősek Otthonának megnyitásával több, mint 40 fővel nőtt. Az otthonba költözöttek, jelenleg 46 fő valamennyien időskorúak.

A 320 fő alsómocsoládi lakos közül 132 fő 60 éven felüli, 38 pedig 18 év alatti, a klasszikusan aktív korú népességbe jelenleg 150 fő tartozik. Településünk legnagyobb kihívása a folyamatosan csökkenő lakosság szám, az itt élők elöregedése, valamint a fiatalok jobb megélhetés reményében történő elvándorlása; ezen a tendencián az Önkormányzat elmúlt 3 évtizedben végzett népességmegtartásra/népesség vonzásra irányuló tudatos munkája is nehezen változtatott.

Népesség életkora	Nő	Férfi	Összesen
100+	0	0	0
95-99	2	0	2
90-94	4	3	7
80-89	25	6	31
70-79	22	12	34
60-69	22	36	58
19-59	66	84	150
0-18	25	13	38
Teljes népesség	166	154	320
Egyszemélyes háztartásban élő idősek száma életkor szerint	Nő	Férfi	Összesen
80+	2	1	3
76-80	1	1	2
71-75	2	1	3
65-70	4	3	7

Forrás: TeIR, KSH-TSTAR, IKIR, Önkormányzati adatok

1.2.2. Az idős lakosság gazdasági, szociális helyzete

A településünkön élő 320 főből 132 fő 60 éven felüli, közülük 114 fő, tehát a település több mint egyharmada nyugdíjas korú, 20 fő elönyugdíjas, vagy rokkantsági nyugdíj ellátásban részesül.

A 114 főből 75 fő nő, 39 fő férfi. 46 fő nyugdíjas él az Őszi Fény Idősek Otthonában, közülük egy csupán a házaspár, 15 fő nyugdíjas él egyedül, ebből 9 fő nő, 6 fő férfi, valamennyien „kisnyugdíjasok”. Az, hogy nyugdíjban és nyugdíjszerű ellátásokban több nő részesül azzal magyarázható, hogy a nők kedvezményesen is elmehetnek nyugdíjba, illetve a férfiak kimutathatóan rövidebb ideig élnek.

Az idős lakosság gazdasági helyzete minden esetben a kapott nyugdíj összegétől függ. A 114 fő kivétel nélkül „kisnyugdíjas”. Jellemzően alacsony jövedelemmel rendelkeznek, az alacsony nyugdíj miatt gazdasági helyzetük romlik, hiszen a megélhetési és gyógyszerköltségeik magasak, önellátó képességük korlátozott, segítségre, támogatásra szorulnak, a fizetős jóléti és kulturális szolgáltatások elérhetetlenek számukra. Az egyszemélyes háztartásokban élők nélkülözik a családi támogatást, az egyedüllét miatt nagyobb szociális gondoskodást, figyelmet igényelnek.

Az időskorúak – az idősek otthonában lakókat, valamint az Önkormányzat szociális bérletkétszámban élőket kivéve – saját, vagy családi tulajdonban lévő házában laknak. A ház, a kert rendben tartása az évek előre haladtával egyre nehezebb. Hosszabb-rövidebb időszakokra – pl. betegség idején – a bevásárlás és a háztartás vezetése is problémát okozhat.

Ilyen esetekben is segítséget nyújt az Önkormányzat a ház és környékének rendben tartásával, a szükséges élelmiszerek, gyógyszerek megvásárlásával és házhoz szállításával, rendszeres meleg étel biztosításával. Ez a szolgáltatás térítésmentes.

Mára időskorú polgáraink ismerik, igénybe veszik és elismerik szolgáltatásainkat.

II. Helyben elérhető szolgáltatások rendszere

2.1. Egészségügyi ellátás

Egészségügyi ellátó központunk Mágocs. A területi kötelezettséggel bíró házi orvosok és házi gyermekorvosok száma Mágocson összesen 3 fő.

Alsómocsoládon van ugyan orvosi rendelő, de a körzet központja Mágocs. Ott működik a fogorvosi rendelő, a labor, a gyermekorvosi ellátás, a gyógyszerész és a fizioterápia is. A gyógyításhoz szükséges speciális berendezéseket az önkormányzatok a lakosságszám arányában vásárolják meg a vállalkozó orvosként a körzetet működtető és üzemeltető orvosok számára. Alsómocsoládra hetente egyszer települ ki az orvos, aki csütörtökönként délelőtt fogadja a lakosokat. Az Őszi Fény Idősek Otthonában hétfőnként rendel, így a bentlakóknak nem kell hosszabb időre elhagyniuk az intézményt.

Az alsómocsoládi orvosi rendelő rendkívül jól felszerelt, az alapeszközökön túl rendelkezik többek között EKG géppel, hordozható vér és vizeletlaborral, holter géppel, Visual táblával, melyek mindennapi használatát a rendelési időn túl az Őszi Fény Idősek Otthona szakápolói biztosítják.

Településünk rendkívül nagy figyelmet fordít az egészségfejlesztésre, így rendelkezünk innovatív egészségmegőrzést szolgáló prevenció eszközökkel (Medex Screen, Bemer készülék, Polarisol készülék), amiket a település lakosai ingyenesen vehetnek igénybe. Folyamatban van egy só-szoba és egy Orgon szoba kialakítása, illetve nyár elejétől Pi-víz kút is elérhetővé válik az itt élők számára.

A fizikai aktivitást és az egészség megőrzését segítik továbbá az Őszi Fény Idősek Otthonában kialakított fitness-terem bárki számára elérhető szolgáltatásai – *Flabélos, szobakerékpár, elliptikus tréner, futópad* –, valamint a terápiás-szoba – *Jáde-köves masszázsszoba, masszázsfotel, infra szauna* – korszerű eszközei.

Az Őszi Fény Idősek Otthona defibrillátorral és képzett szakemberrel rendelkező Életmentő Pontként is működik.

Ezen felül Önkormányzatunk:

- támogatja az egészségügyi ellátás színvonalát szinten tartó, illetve növelő fejlesztéseket, ezekhez pályázati lehetőségeket keres,
- egészségmegőrző, prevenciós programokat szervez: lakossági szűrések, egészségnapok, szűrőbuszok, intézményi egészségnapok, védőnői programok,
- nagy hangsúlyt fektet a parlagfű elleni védekezésre,
- biztosítja és helyszínt ad a településen véradás lehetőségének a Magyar Vöröskereszt Baranya Megyei Szervezetén keresztül.

2.2. Szociális ellátás

Településünkön a szociális alapellátások közül elérhető a szociális információ szolgáltatás, a gyermekvédelmi és családsegítő szolgálat, a szociális étkeztetés, a házi- és jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, a falugondnoki szolgálat, a bentlakásos és a nappali ellátás.

A falugondnoki szolgáltatás jelentős szerepet tölt be a község életében. Házhoz szállítja az ebédet, az óvodásokat az óvodába és onnan hazaszállítja. Összegyűjti az igényeket és bevásárol, kiváltja a gyógyszereket, a háztartási gépeket javítóba szállítja. A rászorulókat szakrendelésre viszi és buszjáratokat is helyettesít.

Az alapszolgáltatások mellett szakintézmény is működik községünkben. Az Őszi Fény Idősek Otthona az életkoruk, egészségi állapotuk, valamint szociális helyzetük miatt rászorult személyek állapotának és helyzetének megfelelő alapellátást (étkeztetés), nappali ellátást (időskorú és demenciával élő személyek), illetve szakosított ellátást (demenciával élő személyek és nem demenciával élő személyek számára) nyújt. Az Otthon 100%-os kihasználtsággal működik, folyamatosan érkeznek a kérelmek az elhelyezés iránt. A bentlakásos intézmény jó tárgyi és személyi feltételekkel rendelkezik. Az elhelyezés 2 és 3 ágyas szobákban történik, két szobához (lakrészhez) tartozik fürdőszoba (zuhanyzó+WC). Minden szobában televízió, vonalas telefon, lakónként külön zárható szekrény, éjjeli szekrény, ágyneműtartós heverő szolgálja a kényelmet. A kulturális és egyéb szórakozási-foglalkoztatási tevékenységek biztosítására egy nagyobb és egy kisebb alapterületű társalgó és egy külön erre a célra kialakított rendezvényterem és étterem áll rendelkezésre. Technikai eszközök is segítik ezen időtöltéseket (televízió, videó, DVD lejátszó, rádió, magnó, CD lejátszó). A kulturálódni vágyók részére napilapok, hetilapok, valamint az Önkormányzat könyvtára is rendelkezésre áll. Az intézménynek saját főzőkonyhája van, szakképzett ételmezésvezetővel, dietetikussal, szakácsokkal, akik maximálisan biztosítani tudják a lakók részére a koruknak, egészségi állapotuknak legmegfelelőbb étrendet.

2.3. Kulturális, közművelődési szolgáltatások

A településen Művelődési Ház és Integrált Közösségi és Szolgáltató Tér működik „SZÍN-TÉR” néven. A "SZÍN-TÉR" Művelődési Ház 2007 évi alapítása óta meghatározó szerepet tölt be a település közművelődési életében. Alkalmazkodik az Alsómocsoládiak művelődési igényeihez, elvárásaihoz és kielégíti a lakosság igényeit. Műsorstruktúrájának összeállításánál igyekszünk a már meglévő hagyományokra építeni, ugyanakkor alkalmazkodni a folyamatosan fellépő új igényekhez.

Szolgáltatásai:

- Művelődő közösségek létrejöttének elősegítése, működésük támogatása, fejlődésük segítése, közművelődési tevékenységek és a művelődő közösségek számára a helyszín biztosítása.
- Közösségi és társadalmi részvétel fejlesztése.
- Egész életre kiterjedő tanulás feltételeinek biztosítása.
- Hagyományos közösségi kulturális értékek átörökítése feltételeinek biztosítása.
- Amatőr alkotó- és előadó-művészeti tevékenység feltételeinek biztosítása.
- Tehetség gondozás- és fejlesztés feltételeinek biztosítása.
- Kulturális alapú gazdaságfejlesztés.

Az eddigi jól bevált irányvonalakat figyelembe véve igyekszünk a helyi igényeknek megfelelő rendezvények megvalósítására az alábbi programtípusokban:

- a korosztályi művelődést szolgáló rendezvények, programok (gyermek, ifjúsági, felnőtt, időseknek szóló műsorok, játszóházak, kézműves alkotó napok, vetélkedők);
- a kifejezetten szórakozási alkalmak (zenés-táncos estek, könnyűzenei koncertek, népnepélyek, fesztiválok, regionális, nemzetközi komplex rendezvények);
- a magasabb művészeteket közvetítő előadások, kiállítások;
- egyéb formák, konferenciák, más szervezetek rendezvényeinek befogadása, kiszolgálása (állami ünnepek, évfordulók méltó megünneplése, civil szervezeti rendezvények, helyiségek technikai eszközök bérbeadása).

Ezen túl a településen és az Őszi Fény Idősek Otthonában élő időseknek évente egy alkalommal színházlátogatást szervezünk, és egy alkalommal múzeumi kiállításokra is elvisszük őket.

A településünkön működő könyvtárnak rendszeres olvasói szépkorú lakóink, e mellett rendszeresen részt vesznek a templomi miséken és az Idősek Otthonában szervezett istentiszteleteken.

Az olvasásnépszerűsítő, egészségfejlesztő és egyéb programokon, települési rendezvényeken (Majális, Falunap, Adventi Vásár, Adventi Gyertyagyújtások, Falukarácsony, egyéb jeles napok) az idősek rendszeresen jelen vannak nemcsak résztvevőként, hanem szervezőként is.

2.4. Digitális kompetencia-fejlesztés

A településen 3 Digitális Jólét Program Pont működik – az Őszi Fény Idősek Otthonában, a Faluházban és a Vendégházban –, ahol nem csupán ingyenes internet hozzáférés és eszközrendszer várja a betérőket, de magas szaktudással rendelkezők segítenek a világhálón való eligazodásban, a digitális kompetencia-fejlesztésben személyre szabottan.

Hiszünk abban, hogy nem csak a húszéveseké a világháló, ezért számítástechnikai alapismeret tanfolyamokat, Internet-klubokat szerveztünk és szervezünk a településen élő időskorúak számára, egy ERASMUS+ pályázat keretein belül pedig kifejezetten nekik szóló tananyagot is fejlesztettünk.

2.5. Közbiztonság

Alsómocsolád biztonságos, élhető település, az elmúlt 3 év során nem történt bűncselekmény a közigazgatási területen. A közbiztonság a társadalmi együttélés rendjének – adott időszakban és helyen – jogilag szabályozott olyan tényleges helyzete, amelyben az emberek élete, személye, javai és jogai biztosítottak az illetéktelen támadásoktól. A közbiztonság infrastrukturális tényező is, amely befolyásolja a beruházási szándékot, az idegenforgalmat, az állampolgárok mindennapjait, hangulatát, a letelepedési kedvet. A település közbiztonsági állapotát a helyi problémák összessége határozza meg, melyek kezelése és a bűncselekmények megelőzése is csak helyi összefogással lehetséges.

A közbiztonság megteremtése érdekében Alsómocsolád Község Önkormányzata térfigyelő kamerarendszert működtet és támogatja az Alsómocsoládi Polgárőr Egyesület működését. Az Egyesület tagjai között megtalálhatóak a senior korosztály képviselői is. Az Alsómocsoládi Polgárőr Egyesület a bel- és külterületi jelző, figyelő szolgálatok biztosítására, a rendezvénybiztosítás nyújtásán túl 2014-ben megszervezte és azóta működteti a Szomszédok Egymásért Mozgalom (SZEM) hálózatát a településen, évente több alkalommal bűnmegelőzési fórumokat szervez, melyek egyik célcsoportját az időskorúak jelentik, hiszen ma már nem csupán a trükkös tolvajlástól kell tartaniuk az időseknek, szinte heti rendszerességgel jelennek meg újabb és újabb módszerek, amikkel könnyen megkárosíthatják őket. A helyi Hírlevélben és a település Facebook csoportjában is kétheti rendszerességgel jelentetjük meg a bűnmegelőzési tanácsokat.

2.6. Közigazgatás

Az Önkormányzat közigazgatási feladatait a Mágocsi Közös Önkormányzati Hivatal látja el, Alsómocsolád községben 3 főt foglalkoztató kirendeltséget működtet.

A közigazgatási szolgáltatások jó minőségben és jól elérhető módon működnek.

A Közös Önkormányzati Hivatal ügyfélfogadása (pl. anyakönyvi ügyek, polgári védelmi ügyek, földügyek, szociális támogatási ügyek stb.) helyben elérhető települési ügysegéd biztosításával. Egyéb ügyekben szállítási lehetőséget biztosítunk a Hivatal központjába, Mágocsra az összehangolt volán járat, falugondnoki szolgálat segítségével, csak úgy, mint a járási vagy körzet szintű alapszolgáltatásokhoz – pl. gyámhivatal, okmányiroda, munkaügyi központ – való hozzáférés biztosítása érdekében.

2.7. Az időseket és az életkorral járó sajátos igények kielégítését célzó programok

Az időseket és az életkorral járó sajátos igények kielégítését célzó programok megvalósítása során a nemzetközi gyakorlatban létező, valamint saját fejlesztésű módszertani programelemek kerültek bevezetésre Alsómocsoládon a minőségi időskor megteremtése érdekében, melyek az alapcél elérésén túl, kapcsolatot teremtenek a szépkorúak és az ifjúsági korosztály között, megakadályozzák az érdeklődés elvesztését, az önállóság, a társadalmi kapcsolatok beszűkülését. A programok között szerepelnek szemléletformáló, egészséges életmódot bemutató és bevezető, közösségfejlesztő és hagyományörző programok egyaránt.

2.7.1. Napirend program

Az életkor előrehaladtával csökken az idős emberek cselekvési készsége, valamint a saját személyére és a környezetre irányuló érdeklődés. Az idős ember mind fizikai, mind lelki okból hajlamos arra, hogy elhanyagolja saját magát, valamint környezetét. Megváltozik az életmódja, felcserélődnek a napszakok, a táplálkozás, tisztálkodás rendszertelenül történik. Ennek megakadályozását, visszafordítását célozza a klubfoglalkozás szerűen megvalósított napirend program, melyben az életritmusuknak megfelelő tudatos napirend kerül kialakításra és bevezetésre, a megvalósítás során a szellemileg és testileg friss faluban élő idősek és otthonlakók nem csupán résztvevőként, hanem önkéntesként elesettebb társaik mellett segítőként is megjelennek.

2.7.2. Korprofil program

Célja az egészségtudatos életmód alapjainak megismertetése a résztvevőkkel. A program mottója: *„Emberközpontú minőségi élet mindenkor, minden generációnak.”*

Egészségünk alakításáért nagy részben mi magunk vagyunk felelősek, hiszen egészségmagatartásunk, káros vagy éppen hasznos életmódbeli szokásaink számos betegség kialakulásához vagy megelőzéséhez hozzájárulhatnak. Az egészségmagatartás Gochman (1997) értelmezése szerint mindazon magatartási mintákat, cselekvéseket és szokásokat magában foglalja, amelyek hozzájárulnak az egészség fenntartásához, az egészség helyreállításához vagy javításához.

A programban résztvevők állapota felmérésre kerül a program indításakor, majd egy év elteltével a változások nyomon követése céljából; a köztes időszakban az egészségtudatos magatartás kialakításához szükséges információkat kapnak előadások és háttéranyagok segítségével, illetve szakmai támogatást azok mindennapokba történő beépítésére.

2.7.3. Időskori testmozgás

A mozgás minden korban hozzátartozik az életünkhöz, segít a jobb életminőség elérésében.

A testedzés és a sport kedvező hatásai minden életkorban érvényesülnek, azonban 60 év felett különösen fontos a hanyatló képességek szinten tartása, az életminőség romlásának megelőzése érdekében – pl. a szív teljesítőképesége a kor előrehaladtával csökken, azonban a rendszeres fizikai aktivitás ezt nagy mértékben lelassítja.

Hatvanéves kor felett az alacsonyabb intenzitású, minimális sérülésveszéllyel járó mozgásformák javasoltak, mint a gyaloglás, a kocogás, a megfelelő gimnasztika, az úszás, a vízi torna, a kerékpározás, a táncolás. Ha mindezeket közösségben, társaságban végezzük, lelkileg is karbantartó hatásúak.

2.7.3.1. Ezüst Léptek - Sétálj az életért

Az Ezüst Léptek Gyalogló Klub Sétálj az életért programja során a célcsoportot jelentő idős korosztály napirendjébe illeszthető módon jelennek meg a rendszeres, közösségi „Sétaórák”, amelyekben kidolgozott motivációs rendszerrel tartjuk fent az érdeklődést, önkéntesek és az Őszi Fény Idősek Otthona szakdolgozói segítségével biztosítjuk a támogatást.

3.2.2.2. Fitt percek a Fitness Parkban

Az időskori gimnasztika a szabadtéri eszközparkban, illetve az Őszi Fény Idősek Otthonának erre a célra kialakított konditermében végezhető mozgásgyakorlatoknak irányított megismerése, beépítése az idősek napirendjébe, önkéntesek és az Őszi Fény Idősek Otthona szakdolgozói segítségével.

2.7.4. Fogadd örökbe a Nagyit!

A program célja a csonka családok kieső, elvesztett vagy meg sem született, távol élő unokák, valamint a nagyszülők hiányának enyhítése, a családban betöltetlen szerepek pótlása, a generációk egymáshoz közelítése, az elmagányosodás megelőzése, visszafordítása.

Megvalósítása során lehetőséget biztosítunk a generációk találkozására, a természetes szimpátia és kötődés kialakulására közös rendezvények alkalmával, amire építve a szeretetszálakon keresztül találhatnak egymásra a résztvevők, akik ezek után saját igényeik szerinti találkozásokkal, közös eseményekkel színesítik egymás mindennapjait, újra rangot adva az ünnepeknek azok közös megélése által.

2.7.5. Kézművességgel a kezeink ügyességéért

Időskorban hatalmas szükség van aktivitásra, gyakorlásra, hogy a képességek, készségek hanyatlását megfékezzük.

A kézműveskedés lefoglalja a kezet és az elmét, kellemes és kreatív időtöltés, mindeközben pihentet is. Ráadásul a végeredmény általában lenyűgöző, dekoratív, szép vagy éppen hasznos.

A Neurology c. folyóiratban publikált tanulmány szerint a kézműveskedés, kiváltképp a festés és a szobrászat, jótékony hatással van a középkorú és szépkorú emberek memóriájára. A kutatók szerint az egyébként is hasznos elfoglaltság segít az idős korban fellépő memóriazavarok és demencia késleltetésében. Több mint négy éven keresztül tartott a kutatás, amely során 256, átlagosan 87 éves idős embert figyeltek meg és kérdeztek ki, majd tanulmányban rögzítették, hogy mennyi időt töltenek kézműveskedéssel és szocializációval (járnak-e moziba, koncertre, színházba, klubokba). Azok az emberek, akik az olyan kézműves foglalkozásokat kedvelték, mint például a festés vagy a szobrászat 73%-kal kevésbé, azok, akik inkább a fafaragást vagy a foltvarrást kedvelték 45%-kal kevésbé, és a szociális természetűek 55%-kal kevésbé voltak hajlamosak memóriazavarra vagy más, kognitív jellegű problémára, mint azok, akik egyáltalán nem űztek ilyen tevékenységeket.

Ezen túl a kézműveskedés fejleszti az idősök finom motoros mozgásának koordinációját és vidám, kreatív időtöltést teremt számukra! A kézműves foglalkozásokat rendszerint jeles napokhoz illeszkedően szervezzük.

2.7.6. Beszélgetés a múlttól

A Beszélgetés a múlttól a település 2000 óta hagyományosnak mondható programja, amely során a gyermek- és ifjúsági korosztály beszélgetést kezdeményez egy szépkorúval és storytelling módszerrel levezeti, megőrökíti a még élő emlékeket.

Alsómocsolád és térsége néphagyományai, jellegzetes szokásai írásos emlékek hiányában gyakran már csak az idős generáció emlékezetében élnek. A program azon túl, hogy tartalmas szórakozást nyújt mindkét generációnak, segít a mentális egészség megőrzésében, a szépkorúak közösségbe vonásában, továbbá megmentik az enyészettől a tájegység néprajzi kincseit is.

2.7.7. Idősek Hónapja

Alsómocsoládon, a település és az Őszi Fény Idősek Otthona lakói számára minden év októberében egész hónapos programsorozatot szervez a település Önkormányzata és Intézményei, amely során a nyitóünnepség és a záró találkozó között egész hónapban színes és változatos programokkal kedveskedünk a szépkorúaknak. A kínálatban megtalálhatóak

hitéleti események, egészség előadások, kreatív napok, kirándulások és sok egyéb programelem.

2.7.8. Ősz(i)ben is jön a Mikulás

Az idősök számára rendkívül fontos az ünnepek közösségben történő megülése, ezért bár a Mikulás klasszikusan nem az adott korosztályt látogatja, mi mégis közös ünnepséggel és ajándékozással emlékezünk meg róla, aminek előkészítésében és bonyolításában is aktív szerepet vállal a célcsoport.

2.7.9. Adventi gyertyagyújtás

Az Alsómocsoládiak vallják, hogy az ünnep üzenetek sora! Benne felismerhető a tisztelet, a megbecsülés, az egymásra figyelés, a közösség ereje. Az ünnep mérföldkő! Kiemelkedik a mindennapokból, jelzi a megtett utat, megmutatja a jövő irányát.

Alsómocsoládon a közösségi ünnepre hangolódás jegyében telik a decemberi hónap. Az események sorát hagyományosan az Adventi Vásár nyitja, ahol a térség termelőinek és kézműveseinek portékáin kívül teret kap a kultúra is. Továbbá sor kerül a közösségi Adventi koszorú első gyertyájának meggyújtására és a közösségi adventi kalendárium első hat fiókjának megnyitására is, amik édességcsomagot, mesekönyvet és helyi terméket rejtő tartalma a résztvevők között kerül kisorsolásra. Aki nem tudott személyesen részt venni az eseményen, ő is kapcsolódhat, hiszen a „Vidd haza a lángot, add tovább a lángot” kezdeményezés lehetővé teszi, hogy a résztvevők a kis adventi koszorún fellobbanó első gyertya lángját mécses formájában magukkal vigyék, megosszák szomszédaikkal, barátaikkal, szeretteikkel. Ezt követően a második vasárnapon a község civil közösségei, a harmadik vasárnapon a település időskorú biztositják a műsort, miközben a résztvevők teával, forralt borral és házi süteményekkel kínálják egymást. Ezen alkalmakkor is megnyílnak a közösségi kalendárium újabb fiókjai és meggyújtásra kerülnek az adventi gyertyák. A negyedik vasárnap a Falukarácsony, ahol az ünnepi műsoron – amit a település minden korosztályának bevonásával szervezünk – a fióknyitáson és a gyertyagyújtáson túl az Önkormányzat Jézuskája személyre szóló ajándékokkal várja a 14 évet be nem töltött lakosokat és az Alsómocsoládiak Baráti Köre nyújtja át a családoknak szánt ünnepi meglepetését.

2.7.10. Őszi Karácsony

A Falukarácsonyra való közösségi felkészülésben, a műsor biztositásában aktívan részt vesznek az idősök is. Kényelmük biztositása érdekében a decemberben megvalósuló heti három alkalommal szervezett próbák az Őszi Fény Idősök Otthonában zajlanak, amik alkalmat teremtenek a generációk rendszeres találkozására. A próbák során nem csupán a fellépők, hanem a hozzájuk csatlakozó érdeklődők is együtt énekelnek, verselnek. A próbasorozat tetőpontja az ünnep közös megülése, amin a ráhangolódásnak köszönhetően nem csak a szereplők, hanem a közönség is aktív részese az előadásnak.

2.7.11. Mutasd a sütid!

A nagymamák specialitásai olyan édességek, amelyekre lehetetlenség nemet mondani. A Mutasd a sütid program e sütemények receptjeinek közreadásáról, közös elkészítéséről, majd elfogyasztásáról szól. Az alkalmak újabb lehetőséget teremtenek a generációk találkozására, kapcsolatépítésre és a közöttük végbemenő tudástranszferre.

2.7.12. Észak-Hegyháti Senior Akadémia

Az aktivitás megőrzésének egyik kulcseleme az idősök tanulása, gyámolítása, a passzív létezés helyett társadalmi reintegrációjuk, pontosabban aktív társadalmi részvételük

megőrzése, a nyugdíjazás után felszabadult idő, a „kései szabadság” aktív megélése, a korosztály – társadalom szövetéből való kihullásának – megelőzése, azaz az emberi élet értékének, minőségének megőrzése.

Az Észak-Hegyháti Senior Akadémia az általános, egyéni művelődés és a gazdaság érdekeinek összekapcsolása az egyén egészsége, a társadalom és a család erősítése, a produktív foglalkoztatás és a személy műveltség béli gazdagodása és fejlődése révén, ami felkészíti az idősödő társadalmi csoportokat arra, hogy új szerepeket, feladatokat találjanak maguknak, és új egyensúlyt a társadalom életében való részvétellel.

Egy ERASMUS+ pályázat keretein belül 4 tananyagot fejlesztettünk és oktattunk az elmúlt időszakban. Az első modul az időskori digitális kompetencia-fejlesztésről, az informatika oktatásról és tanulásról szól. A második modul példákat, jó gyakorlatokat és útmutatást kínál minden korosztály számára az önkéntességhez. A harmadik modul a tudás átadásáról és tanácsadásról, továbbá arról szól, hogyan lehet új szokásokat kialakítani, majd azokat megtartani az egészséges életmód fenntartása érdekében, illetve miként lehet az időskort hasznos szabadidős tevékenységekkel tölteni. A negyedik modul számos jó gyakorlatot mutat be az aktív öregedésről és a generációk közötti együttműködésről, valamint arról, hogy mit tegyünk, ha kiderül, hogy egy családtagunk Alzheimer-kórral vagy demenciával küzd.

A Senior Akadémia nem csupán előadások szervezésében merül ki, megvalósítása során feltérképezzük a térségben élők tudásbázisát, erre épülve alakulnak ki helyi tartalmú modulok, valamint célunk további releváns modulok tananyagfejlesztése és oktatása (pl. idős a családban, okos megoldások a minőségi időskor érdekében).



III. Alsómocsolád község idősügyet érintő stratégiái, tanulmányai

4.1. Alsómocsolád Stratégiája 2020-2025.

Alsómocsolád közössége és vezetése rendszeresen átgondolja rövid, közép és hosszú távú céljait, stratégiáit és cselekvési terveit. A 2019. évi önkormányzati választások után egyrészt jogszabályi kötelezettségből, másrészt az új öt éves testületi és polgármesteri ciklus megalapozása, valamint a 2014-ben elfogadott tervek felülvizsgálata és megújítása céljából Alsómocsolád 2019-ben elindította a stratégia tervezési folyamatot.

Alsómocsolád Stratégiája 4 pillér – *Társadalom, közösség, emberek; Lakhatás, környezet, település működése; Szolgáltatások; Jövedelem, gazdaság, foglalkoztatás* – mentén fogalmazza meg azokat a célokat és beavatkozásokat, amik a településen élők szerint szükségesek jövőkéjük eléréséhez. A nevesített beavatkozások közül több érinti Alsómocsolád szépkorú lakosságát, e mellett külön rész rögzíti az időseket érintő kezdeményezéseket.

Idősek Alsómocsoládja

- *Idősek ellátása a településen és az Őszi Fény Idősek Otthonában*
- *Idősek étkeztetése: idényi konyha, idény ételek készítése; tematikus étkezése az idény alatt megtermelt ételekből elkészített ételeket lehet kóstolni.*
- *Mocantó: az idősek otthonában lakók rendszeresen sétáltatása, önkéntesek támogatásával; padok elhelyezése az útvonalon; kerekesszék szállító és egymás mellett ülős tandemkerékpárok.*
- *Oltalom Otthon program: minta okos házak megoldások létrehozása az idősek otthoni ellátása érdekében.*
- *Kizökkentő programok: az idős emberek szokásaiba, sémáiba nem illő, programok szervezése (pl.: digitális tudás).*
- *Ezüst kert: magaságások építése az Idősek Otthona kertjében; gyógynövények, zöldségek, gyümölcsök termelése.*
- *Senior önkéntes hálózat: idősek részt vehetnek a közösség életében, segítenek a közösségnek, egyéneknek; idősek tudásának, erőforrásának felmérése; Mihez van kedvük az időseknek?*
- *Állatterápia az Idősek Otthonában.*
- *Dalárda létrehozása.*
- *Térségi Senior Akadémia.*

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=60&menu=82>

4.2. Alsómocsolád Község Önkormányzata Gazdasági Programja 2019-2024.

Gazdasági programunk a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 91.§ (6) bekezdésében foglaltaknak megfelelően bemutatja a jelenlegi makrogazdasági helyzetet, a fejlesztési elképzeléseket, a munkahelyteremtés feltételeinek elősegítését, a településfejlesztési politika, az adó politika célkitűzéseit, az egyes közszolgáltatások biztosítására, színvonalának javítására vonatkozó megoldásokat.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=61&menu=81>

4.3. Alsómocsolád Okos Falu Stratégiája

Az Okos Falu koncepció, mint keret, elengedhetetlen ahhoz, hogy megalapozza a tudatos, módszeres, agilis szemléletű fejlesztéseket stratégiai gondolkodás mentén, melyek hatására településünk nem a vegetáló falvak sokaságát szaporítja, hanem a globális versenyhelyzetben tényezőként megjelenő, élhető településsé válik. Az Okos Falu fejlesztések komplex beavatkozást igényelnek, egyaránt érintik a helyi embereket, a közösségeket, az infrastruktúrát és a természeti környezetet is. A fejlesztések a helyi lakosság igényeire kell alapuljanak, csatlakozniuk kell valamely élethelyzethez. Az okos megoldásokat az érintettek többsége nem ismeri, így az Okos Falu program a felismert igényekre ad „okos” válaszokat, amelyek használatának oktatása, az érintettek felkészítése, a közösség fejlesztése is része a programnak.

Az Okos Falu Stratégiában az idős korosztály számára hasznos kezdeményezések és projektötletek is szerepelnek, mint pl. az Oltalom Otthon mintaintézmény, vagy az Ezüst Gazdaság koncepciója.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=60&menu=82>

4.4. Alsómocsolád Község Helyi Esélyegyenlőségi Programja 2019-2024.

Összhangban az Egyenlő Bánásmódról és az Esélyegyenlőség Előmozdításáról szóló 2003. évi CXXV. törvény, a helyi esélyegyenlőségi programok elkészítésének szabályairól és az esélyegyenlőségi mentorokról szóló 321/2011. (XII. 27.) Korm. rendelet és a helyi esélyegyenlőségi program elkészítésének részletes szabályairól szóló 2/2012. (VI. 5.) EMMI rendelet rendelkezéseivel, Alsómocsolád Község Önkormányzata Esélyegyenlőségi Programban rögzíti az esélyegyenlőség érdekében szükséges feladatokat.

A program helyzetelemzés része kitér

- az Alsómocsoládon élő időskorú népesség főbb jellemzőire,
- munkaerő-piaci helyzetükre,
- a közszolgáltatásokhoz, információhoz, közösségi élet gyakorlásához való hozzáférésükre,
- valamint az időseket célzó települési programokra.

A program elkészítése során a HEP referensek az időskorúak vizsgálata során beazonosított problémákhoz fejlesztési lehetőségeket fogalmazznak meg, amiknek részletezése a Helyi Esélyegyenlőségi Program Intézkedési Tervében található.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=62&menu=83>

4.5. Alsómocsolád község stratégiája

Az élethosszig tartó tanulás programjának kialakításáról

A stratégiai dokumentum áttekinti a Lifelong Learning fogalomrendszerének kialakulási szükségletét, a hivatalos uniós és magyar direktívákat. Bemutatásra kerülnek azok a nemzetközi trendek és hazai jó gyakorlatok, amelyek az említett állásfoglalásokat figyelembe véve jöttek létre. A települési folyamatok helyzetelemzése kiterjed Alsómocsolád társadalmi-gazdasági környezetére, a tanulási képzési lehetőségekre, az élethosszig tartó tanulás eszméjének helyi befogadására. A kutatás része a település véleményformáló szereplőivel készített interjú, amely feltárja a szükségleteket, a kulcsproblémákat, az igényeket.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=97&menu=119>

4.6. Alsómocsoládi Őszi Fény Idősek Otthona Idősgondozási stratégia 2017-2027

A szervezeti vízió szerint az Őszi Fény Idősek Otthona olyan komplex szolgáltató intézmény, amely ellátja azokat az alapfeladatokat, úgymint a szociális étkeztetés, a nappali ellátás, a bentlakásos idősgondozás, de speciális szolgáltatásaival egyéni fejlesztési lehetőségeket is nyújt. Működésével az önálló támogatásválasztó magatartás attitűdjét kívánja erősíteni. Szolgáltatásait rendkívül magas színvonalon és egyénre szabott fejlesztési tervek alapján végzi. Mindemellett egyfajta forrásközpontként működik, ami egyrészt tudástranszfert biztosít, a már meglévő tudásokat rendszerezi, továbbadja, vagyis oktató gyakorlati helyszíneként működik. Demens specializációjával, idősgondozási szakember oktatásával és az idősök számára nyújtott speciális képzéseivel idősgondozás területén magyarországi viszonylatokban is maga generál új folyamatokat. Hosszútávon az aktív és a minőségi időskorra való felkészülést is támogatja. Tehát már nem csak a szépkorúakkal foglalkozik, hanem lényegesen előbb kezdi a fejlesztési feladatot, támogatást nyújtva az új generációk számára. Támogatást nyújt azoknak a családoknak, akiknek egy idős személy ellátásáról kell gondoskodnia.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=97&menu=119>

4.7. Intézményi egészségterv

Az egészségfejlesztés egyik kiemelkedő tényezője a közösségi szintér, ebben az esetben az intézmény (Őszi Fény Idősek Otthona). Az intézményekben a normaképződés sajátos módon történik, amennyiben a szervezeti kultúra nem szabályozza a vonatkozó magatartást. Ezek a normák erősítik az intézményben a humán erőforrásokat, a közösségi normák megtartása szervezeti identitást ad a munkahelynek, és támogatja a csoporthoz való tartozás érzését. Az intézményekben meghatározott célokkal (például egészségfejlesztés) magatartásformákat lehet kialakítani és gyakorolni egy kiépített program mentén (például egészségterv). Az egészségfejlesztési terv a szervezeti kultúra részeként erősíti a munkahelyi lojalitást, a szervezeti hatékonyságot és a humán erőforrásokkal kapcsolatos prevenciós cselekvési programok része. Az intézményi egészségterv része a környezeti és a társadalmi adottságok feltárása.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.8. Alsómocsoládi Őszi Fény Idősek Otthona Intézményi továbbfejlesztési stratégia és koncepció

Az Intézményfejlesztési Stratégia célja az alsómocsoládi Őszi Fény Idősek Otthona rövid-, közép- és hosszú távú fejlesztési irányainak, célrendszerének és azok elérése érdekében tervezett tevékenységeknek a meghatározása. Továbbá, hogy a stratégiai tervezés eszközeivel meghatározza az Otthon szociális alap- és szakellátásához szükséges intézményfejlesztési céljait. A tervezés folyamatának célja és haszna, hogy tisztázza az Otthon alapfeladatait és célkitűzéseit, meghatározza az Otthon fő irányvonalát és prioritásait, segíti a pénzügyi alapok megteremtését, a pénzügyi források megfelelő felhasználását, figyelmeztet a tervezésnél figyelembe veendő kritikus pontokra, és ha kell folyamatosan alakítható, megismételhető a korrekcióknak megfelelően.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=60&menu=82>

4.9. Szolgáltatásnyújtás rendjének korszerűsítése

Az idősgondozásban minden a megelőzés fontosságát hangsúlyozza, és azt, hogy az egészségügyi és szociális szakembereknek központi szerepe van a rehabilitációban és az aktivitás fenntartásában. A korral szembeni diszkriminációt az egészségügyi és szociális ellátásban is meg kell szüntetni. A megelőzésére kell összpontosítani, illetve, ha már bekövetkezett a betegség, akkor javítani kell az életminőséget, hogy a nyugdíjas korúak is sokáig tevékenyek maradjanak.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.10. Hídépítés a generációk között

Transzgenerációs tudásmenedzsment lehetőségei az idősgondozó intézményekben

Az időseket gondozó intézmények egyik gyakori kihívása a generációk közötti kapcsolattartás támogatása, elősegítése és az idősek családi kapcsolatainak ápolása, gondozása. Többször az okozza az intézménybe való költözés halogatását vagy kerülését, hogy az idősek félnek a családtól való elszigetelődéstől, a családi kapcsolatok megszakadásától. Éppen ezért az időseket ellátó intézményekben érdemes nagyobb hangsúlyt fektetni a generációk közötti kommunikáció biztosítására, jellemzően olyan foglalkozások keretében, ahol a különböző kommunikációs csatornák működésének módjait, rendszerét tanulhatják meg.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.11. Klubok és közösségi tevékenységek jelentősége az idősgondozó intézményekben

Az alsómocsoládi időseket fogadó és ellátó intézmény az Őszi Fény Idősek Otthona idősgondozási központ 2006. óta látja el funkcióját. Működése során folyamatos minőségi és folyamatbeli változásokon megy keresztül. Elhivatott képviselője a modern szemléletet tükröző élethosszig tartó tanulás, és az aktív időskori élet biztosításának. Minden fejlesztési folyamat, minden újítás azért történik, hogy az ellátottaik minden szinten a legmegfelelőbb szolgáltatásban részesülhessenek.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.12. A palliatív szolgálat jelentősége az idősgondozás területén

A palliatív ellátás olyan fontos, mára közegészségügyi kérdés, elsősorban a lakosság elöregedése miatt, hogy nem lehet elmenni mellette. Az elöregedés növekedése és a társadalmi változások komplex igényeket támasztanak az ellátó rendszerek felé. A palliatív ellátás az ellátás minőségének növekedésére, a fájdalmas tünetek csökkentésére, az emberi méltóság megőrzésére összpontosít. Az életminőség megtartása az emberi élet közeledtével fontosabbá válik, a család, a barátok, a társas kapcsolatok, a gondoskodás igénye erősödik.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.13. Őszi Fény Idősek Otthona szociális módszertani és konzultációs központtá fejlesztése

A módszertani és konzultációs központ tervét az Otthon fejlesztési stratégiája tartalmazza. A központ tervezett működése túllép az Otthon alaptevékenységén, azonban szervesen kapcsolódik ahhoz. A fejlesztési dokumentumok szerint a módszertani és konzultációs központ ráépül az Otthon alapműködésére, egyrészt növeli annak szakmai színvonalát, másrészt a szakmai tudás megosztásával segíti az Otthon környezetében, térségben élő lakosokat az idősek részére nyújtandó támogató feladatokra való felkészülésben és azok hatékony elvégzésében.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.14. Hospice szellemiség az idősgondozásban

A hospice az életük végén járó – elsősorban daganatos – betegek humánus gondozását végző szervezet, az emberhez méltó életvégért küzdő mozgalom. A hospice gondozás célja a betegek életminőségének javítása (testi és lelki szenvedéseik enyhítése, fizikai és szellemi aktivitásuk támogatása), valamint a hozzátartozók segítése a betegség és a gyász terheinek viselésében. Ingyenes segítséget nyújt a betegeknek és családtagjaiknak, függetlenül származásuktól, világnézetüktől és anyagi helyzetüktől. A hospice gondozásban orvosok, nővérek, gyógytornászok, pszichológusok/mentálhigiénikusok, lelkészek, szociális munkások, dietetikusok és képzett önkéntes segítők vesznek részt.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.15. Az egészséges táplálkozás alapelvei időskorban

Az étkezésnek nagyon fontos szerepe van minden életkorban, az egészséges életmód egyik alappillére. Fontos, hogy étrendünk megfelelő mennyiségben tartalmazza a szervezetünk számára szükséges tápanyagokat. A rendszertelen és egészségtelen táplálkozás több betegség kialakulásáért felelős (pl. szív-érrendszeri betegségek, cukorbetegség, elhízás).

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>

4.16. NetreFel! Nemcsak 20 éveseké a Világháló!

A tananyag az időskori informatika tanulásról szól. Kiemelt jellemzője, hogy különös figyelmet fordít az idős korosztály egyéni tanulási jellemzőire.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=383&menu=510>

4.17. S.O.S DEMENCIA Együttműködés az Alzheimer és a Demencia ellen

A tananyag jó gyakorlatot mutat be az aktív öregedésről és a generációk közötti együttműködésről, valamint arról, mi a teendő, ha kiderül, hogy egy családtag Alzheimer-kórral vagy demenciával küzd.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=384&menu=511>

4.18. Aktív és egészséges idősök Legyél Aktív és Legyél Boldog

A tananyag az időskori egészséges életmód fenntartásáról, az időskori hasznos szabadidős tevékenységek bemutatásáról és az időskori táplálkozásról szól.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=411&menu=512>

4.19. Kézikönyv Önkéntesség az idősödő nemzedék életminőségének javításáért

A tananyag példákat, jó gyakorlatokat és útmutatást kínál az önkéntességhez.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=391&menu=513>

4.20. Irodalomkutatás az aktív időskorra történő felkészülést segítő civil, közösségi és szakmai módszerekről

A tanulmány áttekinti az idősödéssel kapcsolatos kulcsfogalmakat és a hazai idősekre jellemző egészségmagatartási jellemzőket; fókuszba helyezi az egészség komplexebb megközelítésével kapcsolatos beavatkozásokat.

A teljes dokumentum megtekinthető: <https://alsomocsolad.hu/?oldal=99&menu=121>



IV. A tervezett intézkedések rendszere

Intézkedés rendszerünk középpontjában az ember áll!

Alsómocsolád fejlettsége elsősorban az itt élők életének minőségén, az emberek közötti kapcsolatrendszer gazdagságán, az együttműködni és együtt élni tudáson múlik. Az Önkormányzat, nem a nosztalgikus falumentésre, hanem a hagyomány és a modernizáció együttes megbecsülésére helyezi a hangsúlyt, a lélekben egyenesen járnai tudó idősök és a jövőbe tekintő, okos fiatalok összefogására támaszkodik.

Alsómocsolád Község Önkormányzata elkötelezett az idősök tisztelete, megbecsülése, támogatása és segítése iránt. A helyi időspolitikai intézmény- és feladatrendszere olyan szemlélet megerősítését szolgálja, amely az időskorúakra erőforrásként tekint, amellyel növelhető az időskor presztízse, az idősök iránti szolidaritás, olyan feltételek megerősítését szolgálja, melyekkel a szépkorúak megőrizhetik emberi méltóságukat, önállóságukat, autonómiájukat, aktivitásukat, teret kapnak kreativitásuk, új céljaik, kezdeményezéseik kiteljesedéséhez.

Alsómocsolád elköteleződött az aktív és minőségi időskor megteremtése mellett, szemlélete és eddigi törekvései, intézkedései szellemi és infrastrukturális háttérrel nyújtanak a további fejlesztéseknek, melyek alappillérei:

- az idősök aktív részvétele a tervezésben, megvalósításban,
- holisztikus szemléletű egészség megőrzés/fejlesztés, prevencióra való alapozás,
- családias, személyre szabott szolgáltatás,
- szakmaiság,
- innovatív környezet,
- tudásbázis bővítés, tudásátadás,
- folyamatos megújulás,
- az időskorúakra, mint erőforrásra tekintés.

A tervezett intézkedéseink rendszere tartalmazza Alsómocsolád Község Önkormányzata és Intézményei által elérhető szolgáltatások palettáját és azok tervezett fejlesztéseit egyaránt.

Intézkedési rendszerünk állapotfelmérésre és a társadalmi tervezés módszertanára épül.

A tervezés során az alábbi adatforrások kerültek felhasználásra:

- A meglévő adatok összegyűjtése és elemzése,
- A témában készült stratégiai dokumentumok, tanulmányok dokumentumelemzése,
- Az adatbázisokból, dokumentumokból hiányzó indikátorokhoz információgyűjtés:
 - kérdőíves lakossági felmérés,
 - fókuszcsoporthoz beszélgetések,
 - tervező fórumok,
 - egyéni mélyinterjúk.

4.1. Egészségügyi ellátás

Az Önkormányzat kötelező feladata az egészségügyi alapellátás biztosítása. A Képviselő-testület az egészségügyi szolgáltatást magas minőségben, nem csupán a kötelező elemekkel, hanem azokat önkéntes vállalásokkal komplexé téve a következő módon kívánja biztosítani:

- Egészségházat működtet, biztosítja heti egy alkalommal a településen a háziorvosi rendelést, heti egy alkalommal az Őszi Fény Idősek Otthonában az intézményorvosi ellátást.
- Azokon a napokon mikor nincs helyben rendelés, az Önkormányzat a falugondnoki szolgálat által biztosított ingyenes buszjáratral támogatja a szolgáltatáshoz való hozzáférést. A szakorvosi vizsgálatokra jutáshoz Mágocsra és Dombóvárra szintén „háztól – házig” buszjáratot biztosít.
- Ha az időskorú rendkívüli élethelyzetbe kerül és ápolásra szorul, az Önkormányzat házi szociális gondozóján keresztül legalább két heti időtartamra, térítés mentes ápolást biztosít. Ha az időskorú állandó ápolásra szorul, helyben az Őszi Fény Idősek Otthonában biztosít helyet számára, ahol felvétele prioritást élvez.
- Működteti az Őszi Fény Idősek Otthonában az életmentő pontot.
- Az Önkormányzat támogatja az egészségügyi ellátás színvonalát szinten tartó, illetve növelő fejlesztéseket, ezekhez pályázati lehetőségeket keres.
- Egészségmegőrző, prevenciós programokat szervez (szemléletformáló programok, lakossági szűrések, egészségnapok, szűrőbuszok, intézményi egészségnapok, védőnői programok), illetve támogatást nyújt erre a célra a helyi civil szervezeteknek, a preventív magatartás forma kiépülése és a betegségek (pl. az időskori magas vérnyomás és cukorbetegség) korai felismerésének érdekében.
- Térítés mentesen biztosítja az idősek részére a térítés köteles védőoltásokat.
- A parlagfű elleni védekezésre hangsúlyt fektet, támogatja a témával kapcsolatos ismeretterjesztést, illetve a parlagfű terjedése ellen küzdő akciókat.
- Biztosítja és helyszínt ad a településen véradás lehetőségének a Magyar Vöröskereszt Baranya Megyei Szervezetén keresztül.

4.1.1. Az egészségügyi ellátást érintő fejlesztési terveink

4.1.1.1. Orgon Egészségközpont

Térségünkben jelenleg nem létezik holisztikus szemléletű komplex egészségmegőrző, betegségmegelőző, rekreációs szolgáltatást nyújtó Egészségközpont, ugyanakkor jellemző a térségi alapon szervezett lakosság-közeli egészségügyi rendszer és a rehabilitációhoz kapcsolódó intézmények nagyfokú leterheltsége. Ezzel párhuzamosan a társadalmi változások és a szemléletformáló programok eredményeképpen egyre nagyobb az igény, a kereslet ezen típusú kezdeményezésekre egészségünk megőrzése, állapotunk javítása érdekében.

Az egészséges életmód fontos összetevője az egészséges táplálkozás és folyadékpótlás, a rendszeres mozgás, stresszel való megküzdési képesség – mentális egészségvédelem és lelki egyensúly megteremtése, testünk jelzéseinek felismerése –, prevenciós szűrővizsgálatokon való részvétel rendszerbe építetten. Az Orgon Egészségközpont teret adna az általános állapotfelmérésnek az élettani paraméterek, mentális egészség feltérképezésével, új típusú szűrőeszközökkel (pl. Medex Screen: a modern neuroreflexológia elveire alapozott készülék).

Ezen túl az Egészségközpontban elérhetőek lennének az állapotfelmérésre alapozott életmód tanácsadások, terápiás eszközök (pl. Bemer keringést támogató érterápiás eszköz, Polarisol fényterápia), valamint a szervezet általános jó állapotát támogató só szoba, az Orgon életenergia szoba, PI-víz, de a rekreációra irányuló személyi masszáz, Jáde-köves masszáz, masszázsfotel, infrasauna, egyéb wellness szolgáltatások is.

4.1.1.2. Ez csak természetes! Az alsómocsoládi egészség és szabadidő park létrehozása

A lakosság számára alapvető probléma a helyben rendelkezésre álló közösségi és sportinfrastruktúra hiányos volta. Ennek pótlása érdekében szükség van a helyi önkormányzatok fellépésére a közösségi élet és a szabadidősport szervezése, annak feltételeinek biztosítása területén.

Az egészség és szabadidő park jellegéből adódóan mind a közösségi rendezvényeknek, mind az aktív életnek méltó színtere, hiszen egy olyan hely, ahol egy térben található:

- szabadtéri színpad kiszolgáló helyiségekkel (büfé, WC),
- gyermekjátszótér - meglévő fejlesztésre szorul,
- futballpálya - meglévő felújításra szorul,
- szabadtéri fitness park - meglévő,
- Kneipp ösvény,
- Petanque-pálya,
- röplabda pálya,
- jógatér és tai-chi mező Pagoda pihenővel,
- szabadtéri sakk és malom tábla,
- kerékpár pálya,
- elektromosságot termelő fix kerékpárokkal és avval működtethető szökőkúttal,
- sétautak padokkal, okos padokkal, ivó kutakkal, napelemes kandeláberekkel megvilágítva,
- parkoló, biciklitároló, elektromos kerékpár töltő állomás.

A tematikus park egyaránt szolgál közösségi, környezet- és egészségtudatos szemléletformálási és egészségturisztikai célokat is, hiszen itt a különböző generációk – helybéliek és ide érkező vendégek – együtt tölthetik el szabadidejüket, ezzel is erősítve a generációs kapcsolat kialakulását, a kölcsönösségen alapuló családi köteléket. A generációk találkozása, a nagyszülők, szülők és a gyermekek társas együttléte a mindennapokban, a közös szabadidős tevékenységek közösségalkotó és családi kohéziós erővel bírnak. Minden olyan tevékenység, amelyet közösen végeznek, felerősíti a közösségi kapcsolódásokat és a családi összetartozás érzését, élményét.

Az egészségmegőrzés szempontjából kiemelt szerepe van a közösségi életnek és a rendszeres testmozgásnak. Kutatási adatok alapján megállapítható, hogy a felnőtt lakoságnak csak 10-15 %-a sportol rendszeresen (heti két alkalom), közösségben 10%-uk aktív, míg ez a mindennapos testnevelésen kívül a gyerekek csupán 10%-ára igaz a rendszeres sportolás a közösségi életben pedig csupán 5%-uk mutat rendszeres aktivitást! Ezeknek az arányoknak a nagyságrendekkel történő növelése kiemelt érdekünk, hiszen a lakosság egészségi állapota alapvetően meghatározza az ország teljesítőképességét.

A tematikus park létrehozásával Alsómocsoládon egy olyan, ingyenesen igénybe vehető közösségi tér, szórakoztató központ alakul ki, amely attrakcióival komplex módon szolgálja a relaxációt, az aktív pihenést, a szabadidő kellemes és hasznos eltöltését és a közösségfejlesztést!

4.2. Szociális ellátás

Az Önkormányzat Képviselő-testülete fontosnak tartja a szociális alapellátások biztosítását, valamint olyan szociális háló megteremtését, amely biztonságot nyújt a település teljes lakosságának. A szociális ellátások területén az Önkormányzat a következő feladatokat látja el.

4.2.1. Esélyegyenlőségi és időügyi referens foglalkoztatása

Alsómocsolád község polgármestere az esélyegyenlőségi és időügyi döntések, intézkedések, fejlesztések, programok összehangolása érdekében esélyegyenlőségi és időügyi referenst nevezett ki.

A referens időügyi feladatai:

- igényalapú helyzetfelmérést készít,
- a helyzetfelmérés alapján javaslatokkal segíti az időüggyel kapcsolatos települési/szervezeti politika és stratégia kialakítását (Időügyi koncepció, intézményfejlesztési terv, cselekvési tervek, Life Long Learning stratégia stb), összehangolja a rész és Intézményi stratégiákat,
- monitorozza, nyomon követi az időügyi stratégiák megvalósulását a megfogalmazott célkitűzések fényében,
- összefogja és koordinálja az időüggyel kapcsolatos feladatokat, kihívásokat „élesztő-kelesztő” szemléletben,
- az időügy szempontjából nyomon követi a szervezeti döntések és új folyamatok hatását, illetve figyel a kínálkozó új lehetőségekre,
- figyeli az időüggyel kapcsolatos jogszabályi környezet változását, azokat átvezeti a helyi szabályozásba,
- irányítja és szervezi az időüggyel kapcsolatos belső és külső kommunikációt,
- felső és középvezetés számára rendszeresen tájékoztatást ad az időüggyel kapcsolatos eredményekről és egyeztet a jövőbeni tervezett intézkedésekről, javaslatokat fogalmaz meg a sokszínűségi stratégia fejlesztésére,
- a településvezetőket, szervezeti vezetőket, középvezetőket informálja, hogy milyen feladatok hárulnak rájuk az esélyegyenlőség szervezeti célkitűzések megvalósítása és fejlesztése érdekében,
- kezdeményezi települési Időügyi tanács létrehozását, segíti munkáját,
- reprezentálja a települést/szervezetet az időüggyel kapcsolatos szakmai konferenciákon, megbeszéléseken,
- bekapcsolódik az időügyet érintő hálózati kezdeményezések munkájába.

4.2.2. Szociális rendelet

A Képviselő-testület évente legalább egy alkalommal – illetve központi jogszabályváltozások miatt szükség szerint – felülvizsgálja a helyi szociális ellátások rendszerét meghatározó rendeletét, azon végrehajtja a szükséges módosításokat.

A rendelet szerinti támogatások rendszere:

- Települési támogatás:
 - *Rendkívüli jelleggel:*
 - létfenntartást veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe került személyek részére,
 - elhunyt eltemetéséhez kapcsolódóan a temetés költségeinek viseléséhez,
 - elemi kár elhárításához.

- *Eseti jelleggel:*
 - gyógyszer- és gyógyászati segédeszközhöz kapcsolódó kiadások mérséklésére,
 - a lakhatáshoz kapcsolódó rendszeres kiadások viseléséhez,
 - a 18. életévét betöltött tartósan beteg hozzátartozójának ápolását, gondozását végző személy részére,
 - kamatmentes kölcsön biztosítása,
 - Rigac támogatás jeles ünnepeken, nyugdíjasok részére Idősek Világnapján és karácsonykor.
- Természetben nyújtott ellátások:
 - szociálisan rászorulóknak részére kedvezményes étkeztetés biztosítása,
 - szociális célú tűzifa támogatása.

4.2.3. Családsegítés és szociális információs szolgáltatás

A Szociális Információs Szolgáltatás egyrészt a mágocsi Gondozási Központ Családsegítő- és Gyermekjóléti Szolgálatán belül, másrészt a helyi Teleház (Faluház) keretein belül működik.

A Szolgáltatás célja, hogy az Alsómocsoládon élő polgárok az ellátásokról és szolgáltatásokról, azok igénybevételének módjáról megfelelő tájékoztatást kapjanak:

- információ a szociális, gyermekvédelmi, egészségügyi szolgáltatásokat nyújtó intézményekről, szervezetekről,
- információ a pénzügyi- és természetbeni szociális és gyermekvédelmi, családtámogatási, foglalkoztatási, társadalombiztosítási, fogyatékkal élővel összefüggő ellátásokról,
- információ az ellátás megállapítására hatáskörrel és illetékességgel rendelkező szerv elérhetőségéről,
- az ellátások igényléséhez szükséges nyomtatványok és segítségnyújtás azok kitöltéséhez.

4.2.4. Őszi Fény Idősek Otthona

Az Őszi Fény Idősek Otthona 2006. május 01. óta nyújt szolgáltatást településünkön. Megálmodásának és létrehozásának elsődleges célja a településen élő idős emberek biztonságának megteremtése, életminőségük javítása, életük meghosszabbítása, idős napjaik aktívan és méltóságban történő megélésének megteremtése volt.

4.2.4.1. Bentlakásos idősellátás biztosítása

Az Őszi Fény Idősek Otthona bentlakásos intézmény komplex ellátást biztosít, amely magába foglalja a fizikai ellátást – étkeztetés, személyi higiénia, ápolás-gondozás –, az egészségügyi ellátást – alap- és szakorvosi ellátáshoz való hozzájutás biztosítása, gyógyszer-gyógyászati segédeszközhöz való hozzájutás biztosítása –, a mentálhigiénés ellátást – tartalmaz elfoglaltság biztosítása, szellemi és fizikai aktivitás megőrzésében segítség, pszichés támogatás, segítő beszélgetések, lelki támasz, vallási élet gyakorlásának segítése, kulturális programok.

Az Intézmény egészségügyi ellátását heti 2x2 órában (hétfői és csütörtöki napokon) Dr. Tarai Lajos háziorvos látja el az Otthonban lévő orvosi szobában. Amennyiben szükséges szakorvosi ellátás, úgy a Dombóvár, illetve Pécs körzetébe tartozó szakrendelőbe, kórházba utalással kerül biztosításra, a szállítás betegszállítóval, könnyen mobilizálható ellátottak esetében a Falugondnoki Szolgálat közreműködésével történik.

Az Intézményben a koronavírus pandémia időszakában izolált fertőtlenítő- és hőmérőállással ellátott látogatószoba került kialakításra, folyamatos az infekció kontroll, illetve nagyobb hangsúly helyeződött a digitális kapcsolattartásra, amelynek alapot teremt a Digitális Jólét Pont eszközrendszere és az elmúlt 2 évtized folyamatos digitális kompetencia-fejlesztése mind a munkatársak, mind az ellátottak körében.

4.2.4.2. Szociális étkeztetés

Az Őszi Fény Idősek Otthona biztosítja a szociális étkeztetést a település lakosai számára, akik egészségi állapotuk, szociális helyzetük miatt ezen támogatást igénylik. Lehetőség van napi egyszeri meleg ételre az Otthon főzőkonyhájáról helyben fogyasztással, elvitellel vagy a Falugondnoki Szolgálat által történő díjmentes kiszállítással. Az igénylők számára az orvos előírásainak, utasításainak megfelelő diétás étkezést biztosítunk; ha speciális étkezési igény nem áll fenn, a szolgáltatást igénybe vevők 2 menü közül választhatnak. A menüsor dietetikus közreműködésével kerül összeállításra, új étel bevezetése esetén a szolgáltatást igénybe vevők előzetesen fényképes leírást kapnak az ételről.

4.2.4.3. Házi segítségnyújtás

A házi segítségnyújtás keretében szociális segítség vagy a szociális segítség tevékenységeit is magába foglaló személyi gondozás kerül megvalósításra.

A szociális segítség keretein belül a házigondozó segítségével biztosítjuk:

- a lakókörnyezeti higiénia megtartásában való közreműködést,
- a háztartási tevékenységben való közreműködést,
- a veszélyhelyzetek kialakulásának megelőzésében és a kialakult veszélyhelyzet elhárításában történő segítségnyújtást,
- szükség esetén a bentlakásos szociális intézménybe történő beköltözés segítségét.

A személyi gondozás keretein belül a házigondozó segítségével biztosítjuk:

- az ellátást igénybe vevővel a segítő kapcsolat kialakítását és fenntartását,
- a gondozási és ápolási feladatok elvégzését,
- a szociális segítség keretében elvégzendő feladatokat.

4.2.4.4. Idősek és demenciával élő személyek nappali ellátása

Az Őszi Fény Idősek Otthona nappali ellátása elsősorban a saját otthonukban élő, szociális és mentális támogatásra szoruló, önmaguk ellátására részben képes időskorúak napközbeni gondozásában nyújt segítséget:

- fizikai ellátásban (fürdési lehetőség, mosás, ételmezés),
- a klubtag szociális helyzetének, egészségi és higiénés viszonyainak javításában.

Ezen túl kulturált környezetet biztosít. Az ellátást igénybe vevő egyedülletének megszüntetésére (egymás közötti kapcsolatok alakítása, egyéni mentális gondozás) törekszik. Cél a tétlenség káros következményeinek megelőzése, a szabadidő hasznos eltöltésével, közösségi programokkal, foglalkozásokkal. Közreműködik a demenciában szenvedők számára állapotuk rosszabbodásának megelőzésében, meglévő képességeik szinten tartásában. A demenciával élő személyek nappali ellátása során egyéni és csoportos foglalkozások napi szinten zajlanak. Sokrétű és színes programok gazdagítják mindennapjaikat, melyek hozzájárulnak meglévő képességeik megőrzéséhez és fejlesztéséhez. Rendszeresek a tornáik, kirándulásaik, illetve játékos délutánjaik. A nappali ellátásban részesülők aktívan részt vesznek az Otthon életében is, gyakoriak a bentlakókkal közös programok (pl. szentmise, fürdőnapok, közös kirándulások, közös kártyázások, neves ünnepekről való megemlékezés és névnapok megünneplése).

4.2.4.5. Az Őszi Fény Idősek Otthona szolgáltatásainak szemlélete, a komplex és holisztikus szemléletben gondolkodó ápolás és gondozás

A szemlélet alapján nyújtott szolgáltatások révén az idősök állapotának rosszabbodása lassítható; az egészségtudatosabb, tartalmasabb, jobb mentális állapot elérésével boldogabb és minőségibb életet tudnak megélni intézményi keretek között is. Komplex jellege abból adódik, hogy kiterjed mind az önkéntességre, a fiatalok, a családtagok, valamennyi generáció bevonására, a közösségi és mentálhigiénés programok szélesítésére, az egészségtudatos és mozgásra ösztönző szemléletre, a betegségek megelőzésére, szűrőprogramokra.

Elemi:

- Generációs híd kiszélesítése - élő kapcsolat a fiatalokkal: közös kreatív és kézműves napok, közös ünnepek, kulturális programokon való szereplések, beszélgetős napok, generációs tudás átadása.
- Mozgás és egészséges életmód szemléletének bevezetése az idősök mindennapjaiba: heti és napi rendszerességgel tornák, séták, idősök játszóterének használata, gyógytorna.
- Egészséges táplálkozás, étkeztetés biztosítása, speciális tanácsadások dietetikus közreműködésével, idősök meghallgatása a menü összeállításakor, előadások.
- Szűrések: látás, hallás, ortopédiai, fogászati és belgyógyászati, valamint laborvizsgálatok rendszerbe építetten.
- Idősök és önkéntesek bevonása az intézmény életébe: önkéntesek szerepe, az idősök önmaguk is részt vesznek egymás támogatásában, segítésében, kertgondozásban, virágültetésben, virágöntözésben, mentális támogatásban.
- Rekreációs lehetőségek biztosítása: zeneterápia, masszázs, infrasauna, kirándulások, közösségi programok és kulturális programok (színházi előadások, kirándulások, tánc- és zenei előadások, vers- és mesemondó versenyek, irodalmi délutánok, teadélutánok, hagyományörzések, ünnepnapokra való közös készülődés és annak megélése).
- Családias jelleg, ahol fontos az idős meghallgatása, a rá irányuló figyelem, a szeretetteljes közeledés, a szeretetnyelv használata (simogatás, ölelés), a családtagok bevonása az intézmény életébe - közös ünneplések (különösen Anyák Napja, karácsony, októberben idősök hónapja programsorozat keretében kerti-partik stb.).
- Mentálhigiénés programok napi rendszerességgel: hétfő - játékos nap, kedd - irodalmi nap, szerda - kreatív nap, csütörtök - Emlékidőző és Memória-fejlesztő Nap, péntek - Zenés, nótás nap. Havi egyszer mozi délután, imaóra, "fiús nap" (mivel a férfiak kis létszámban fordulnak elő az idősotthonban, ilyenkor csak nekik szóló közösségi program zajlik), világjáró nap - Utazzuk be a világot!
- Speciális mentálhigiénés tevékenység demenciában szenvedőknél - speciális mentálhigiénés foglalkozás, meglévő funkciók és képességek megőrzése és erősítése: pl. finom motorikus mozgás fejlesztése, időbeli és térbeli tájékozódás segítése, érzékszervek működését (látás, hallás, szaglás, íz-érzés) fejlesztő játékok alkalmazása, segítő beszélgetések, életminőség fejlesztését elősegítő szokások gyakorlása (pl. testi higiénia területén, kommunikációs készségek fejlesztése) – én-közlés jobb kifejezése, beszédértés, mozgásfejlesztés –, egyensúlyérzék javítása céljából.
- Gondozói mentálhigiénés munka: az ápolók, gondozók egyéni mentálhigiénés munkát is végeznek (egyéni beszélgetések, közösségi beszélgetések idősökkel). Minden hétvégén, amikor nincs mentálhigiénés az egyik gondozó tart foglalkozást az idősöknek: társasjáték, mozgás, kreatív nap, zenés nap stb.
- Állatok terápiás jellegű bevonása: terápiás kutya 2 heti rendszerességgel.

4.2.5. Falugondnoki szolgálat

Alsómocsoládon 1995 óta működik falugondnoki szolgálat, melynek célja:

- az önkormányzat által nyújtandó szociális alapellátások kiépítésének és működtetésének elősegítése,
- a kistélepülés társadalmi hanyatlásának megállítása, e folyamat visszaszorítása,
- a lakosság életfeltételének javítása,
- a közszolgáltatásokhoz való hozzájutás elősegítése,
- a településre nézve kedvező gazdasági folyamatok elindítása,
- a települési funkciók bővítése,
- a közösség fejlesztése, a helyi társadalom és civil szféra erősítése,
- a településen a jobb életminőség elérése,
- helyi adottságokhoz és sajátosságokhoz igazodó egyéni és közösségi szintű igények kielégítése.

A falugondnoki szolgálat e célok megvalósítása érdekében az alábbi feladatokat látja el:

- a szociális alapellátás körébe tartozó feladatok,
- egyéb szolgáltatás jellegű feladatok.

Ezek során többek között gondoskodik az idősek és rászorulóknak háziorvoshoz és szakrendelésre történő szállításáról, kiváltja és házhoz szállítja a gyógyszereket, megvásárolja és házhoz szállítja azokat az árucikkeket, melyek Alsómocsoládon nem szerezhetők be. A falugondnok elszállítja a meghibásodott háztartási gépeket javítani, és vissza is szállítja. Gondoskodik az ebéd házhoz szállításáról.

4.2.6. A szociális ellátást érintő tervezett fejlesztéseink

4.2.6.1. Őszi Fény Idősek Otthonának férőhelybővítése

Otthonunk lakrészei 2-3 ágyas elhelyezésűek. A férőhelybővítést intézményünk helyi adottságai lehetővé teszik, tetőterünk egyik szárnyában további 3 lakrész kialakítása megvalósítható, a krízishelyzetekben 1 plusz lakrész kialakítása segíthetné az azonnali elhelyezési igénnyel bírók esetében az átmeneti időszak átvészelését.

4.2.6.2. Oltalom Lakrész

Településünkön, térségünkben, de Magyarországon is hiányzik egy olyan speciális forrásközpont, illetve bemutató hely, ahol elméletben és gyakorlatban megismerhető a kognitív fogyatékosokkal és demenciával küzdő emberek és családtagjaik, valamint az ellátásukban résztvevő szakemberek számára a demencia barát környezet kialakításának módszertana, az otthon, biztonságban eltöltött időt meghosszabbító segítő termékek, technológiák eszköztárával.

Az Őszi-Fény Idősek Otthonában szeretnénk egy „Oltalom Lakrészt” kialakítani, amely egyrészt demencia-barát megoldásokat mutat be, belsőépítészeti, térhasználati megoldásokkal, a hozzá kapcsolódó kiszolgáló infrastruktúrával, közösségfejlesztési programjával, okos megoldásokkal magas színvonalú ellátást biztosít bentlakóinak. Másrészt használat közben mutatja be a jelenlegi szakmai jó megoldásokat, a digitális megoldásokat az idősgondozásban, továbbá inspiratív teret, egyfajta tesztpályát vagy „homokozót” biztosít a területben érintett magyar fejlesztők számára professzionális szociális szakmai háttér biztosításával arra, hogy új típusú megoldásokat dolgozzanak ki, ehhez szükséges eszközöket fejlesszenek, azokat élesben kipróbálhassák, a tesztidőszak eredményeinek tükrében tökéletesíthessék. Ezen túl bemutatóteremként is működne, ahol ki lehet próbálni, meg lehet ismerni az eszközöket, azok használati tapasztalatait, így megalapozva az intézményekben és a háztartásokban való széleskörű elterjedésüket.

A teszteredmények összegzésével, dokumentálásával ki tudunk fejleszteni egy országos tudásbázist, amely mind magánembereknek, mind az egészségügyi és szociális ellátórendszer számára hozzáférhető lenne. Ez alapján ki lehet alakítani és ajánlani egy, a manifesztálódott szükségletekhez rugalmasan alkalmazkodó, folyamatosan fejlődő és bővülő eszköztárat, aminek bevezetése az érintett intézményekben, ellátó láncokban, családokban tehermentesítheti azokat, illetve megteremtheti a szélesebb körű, differenciáltabb, az igényekhez rugalmasabban alkalmazkodó ellátási rendszer alapjait, amiben az idősek biztonságban, magas életminőségben hosszabb időt tölthetnek családtagjaik körében, illetve az egyedül élők esetében otthonaikban.

4.2.6.3. Oltalom Otthon

Az Oltalom Otthon az Oltalom Lakrész mintájára létrehozandó mintaintézmény, amely egyrészt lakóegységeivel, a hozzájuk kapcsolódó kiszolgáló infrastruktúrával, közösségfejlesztési programjával, okos megoldásokkal magas színvonalú ellátást biztosít bentlakóinak megteremtve az aktív minőségi időskor feltételeit. Másrészt használat közben mutatja be a jelenlegi szakmai jó megoldásokat, a digitális megoldásokat az idősgondozásban, továbbá inspiratív teret, egyfajta tesztpályát vagy „homokozót” biztosít a területben érintett magyar fejlesztők számára professzionális szociális szakmai háttér biztosításával arra, hogy új típusú megoldásokat dolgozzanak ki, ehhez szükséges eszközöket fejlesszenek, azokat élesben kipróbálhassák, a tesztidőszak eredményeinek tükrében tökéletesíthessék. Továbbá bemutatóteremként, bemutató házként használhatják a létesítményt, ahol ki lehet próbálni, meg lehet ismerni az eszközöket, azok használati tapasztalatait, így megalapozva az intézményekben és a háztartásokban való széleskörű elterjedésüket.

4.2.6.4. Állatasszisztált terápia az Őszi Fény Idősek Otthonában

Az Őszi Fény Idősek Otthonában jelenleg 46 idős ember él, köztük jelentős számmal található súlyos, illetve középsúlyos demenciával élő – összesen 23 fő. Nemcsak a demenciával élők esetében, hanem valamennyi ellátottunk számára a COVID időszak jelentősen megterhelő volt lelkileg, hiszen családjuk közvetlen jelenlétét nélkülözniük kellett. A fizikai korlátozások miatt – intézmény-elhagyási tilalom – fizikai erőnlétük javítására tett intézkedéseink az intézmény falai közé szorultak. Régóta megfogalmazódott bennünk egy terápiás kutya állandó jelenléte intézményünkben időseink mentális és fizikális egészségmegővése érdekében. A terápiás kutya jelentősége kiemelkedő a terápiás foglalkozások tekintetében. A terápiás foglalkozásokon a kutya aktívan részt vesz, segítve a fejlesztési munkát az intézményben.

- *Fizikai segítség:* a csoport tagjai számára a nehéz fejlesztő feladatok elvégzése kellemes élménnyé válik, ha azt egy kutyával közösen kell megvalósítani. Segíti az életminőség javításában is az idős embert.
- *Lelki segítség:* az otthon lakói szoros érzelmi kötődést alakítanak ki a kutyával. A kutyás terápia eredményességét az adja, hogy a kutya a csoport tagjait elfogadja olyannak amilyenek, korlátaik ellenére dolgozik velük együtt, segíti őket, feltétlen szeretetet ad.

A kutya és terápiás segítőtje együtt vesznek részt a foglalkozás megtartásában. A terápiás kutyák alkalmazása nagyon sokrétű, a mozgásfejlesztésen át a pszichés kórképek (depresszió, szorongás) kezeléséig nagy hatékonysággal bír. A terápiás kutya segítőtje társaként állandó jelenlétével pozitív érzéseket generál az idősekben, demenciával élőkben. Biztonságot ad.

4.2.6.5. A falugondnoki busz cseréje

A falugondnoki szolgálat szakmai programjában központi szerepet kapnak az időskorúak, hiszen a megfelelő életminőségük megteremtésében elengedhetetlen szerepe van személyre szabott, rugalmas szociális gondoskodásnak, amit a falugondnok képes biztosítani! A falugondnoki szolgálat ellátására jelenleg használt mikrobuszunk 6 éves, fenntartási költségei jelentős kiadást jelentenek az Önkormányzat számára, mivel a gépjármű erősen amortizálódott, elhasználódott, folyamatos karbantartásra szorul, ami veszélyeztetheti a biztonságos személyszállítást. Programunk célja a meglévő, de már rossz állapotban lévő falugondnoki buszunk cseréjével biztonságosabb és minőségibb szolgáltatás nyújtása községünk valamennyi lakója számára.

4.3. Kulturális, közművelődési szolgáltatások

Közművelődési szolgáltatásaink során építünk a már bemutatott jó gyakorlatokra, Művelődési Házunk a "SZÍN-TÉR" alkalmazkodik az Alsómocsoládiak művelődési igényeihez, elvárásaihoz és kielégíti a lakosság igényeit. A Művelődési Ház műsorstruktúrájának összeállításánál igyekszünk a már meglévő hagyományokra építeni, ugyanakkor alkalmazkodni a folyamatosan fellépő új igényekhez.

Az idős korosztályra fókuszálva szervezünk számukra:

- korosztályi művelődést szolgáló rendezvényeket, programokat (pl. időseknek szóló műsorokat, kézműves alkotó napokat, vetélkedőket);
- kifejezetten szórakozási alkalmakat (pl. zenés-táncos esteket, könnyűzenei koncerteket, nekik szóló tartalmakkal színesítjük a népünnepélyeket, fesztiválokat);
- szervezünk számukra a magasabb művészeteket közvetítő előadásokat, kiállításokat;
- általuk is elérhető módon ünnepeljük az állami ünnepeket, évfordulókat;
- a településünkön működő könyvtárnak rendszeres olvasói szépkorú lakóink, könyvtárállományunkat az idősek igényeinek és kívánságainak tükrében rendszeresen bővítjük, az Őszi Fény Idősek Otthonában „fiók könyvtárat” nyitottunk, számukra számos folyóiratot biztosítunk, az ott elhelyezett könyvtári állományon túli igények kielégítésére a pandémiás időszakban beindítottuk a „Könyvet házhoz” szolgáltatást is a településen.

Ezen túl:

- a településen és az Őszi Fény Idősek Otthonában élő időseknek évente egy alkalommal színházlátogatást szervezünk, és egy alkalommal múzeumi kiállításokra is elvisszük őket,
- számukra a település miséin túl rendszeresen szervezünk az Idősek Otthonában istentiszteleteket, beszélgető köröket a hitéletük gyakorlásának támogatására,
- bemutatkozási lehetőséget biztosítunk helyi amatőr művészek/gyűjtők számára pl. költői est, felolvasó est, kiállítások, egyéb bemutatók szervezésével,
- rekreációs lehetőséget biztosítunk pl. zeneterápia, teadélutánok, filmes délutánok formájában,
- Senior Önkéntes hálózatot szervezünk, ami az idősek nagyobb szerepvállalását jelenti a közösség életében; „kortárssegítés” (önkéntesség online módon); hagyományörző tevékenységek végzése; tudástranzfer a korcsoporton belül és generációk között. Bevonjuk őket a generációkon átívelő programok pl. olvasásnépszerűsítő, egészségfejlesztő és egyéb programok, települési rendezvények – Majális, Falunap,

Adventi Vásár, Adventi Gyertyagyújtások, Falukarácsony, egyéb jeles napok – tervezésébe, szervezésébe és megvalósításába is,

- továbbra is szervezzük programjainkat, amik az idősök életkorával együtt járó sajátos igényeiket elégítik ki:

- Napirend program
- Korprofil program
- Időskori testmozgás
 - Ezüst Léptek Gyalogló Klub - Sétálj az életért
 - Fitt percek a Fitness Parkban
- Fogadd örökbe a Nagyit!
- Kézművességgel a kezeink ügyességéért
- Beszélgetés a múlttól
- Idősek Hónapja
- Ősz(i)ben is jön a Mikulás
- Adventi gyertyagyújtás
- Őszies Karácsony
- Mutasd a sütid!
- Észak-Hegyháti Senior Akadémia.

4.3.1. Kulturális, közművelődési szolgáltatásokat érintő tervezett fejlesztéseink

4.3.1.1. Élő tájház

A település központi részén található, az Önkormányzat tulajdonában lévő hagyományos stílusú parasztházat szeretnénk felújítani, modernizálni, Élő Tájházzá alakítani, ahol a település kulturális értékeinek bemutatása mellett lehetőség lenne a falusi életmód, vidéki életforma megismerésére, megélésére is.

A lakó- és bemutató épület lehetőséget teremt arra, hogy a kistelepülési életet kedvelő, vagy azt megismerni vágyó szépkorúak és aktív korúak, akár gyermekes családok letelepedjenek községünkben, állat- és növénytermesztéssel, esetleg feldolgozással foglalkozzanak. Az épület adottságai lehetővé teszik, hogy népi mesterek, kézművesek is otthonul válasszák és megmutassák tehetségüket. Ezzel válna élővé, étellel telivé tájházunk.

4.3.1.2. AlkotLak - a kézműves minifalu

Felméréseink, társadalmi tervezéseink, eddigi programjaink tapasztalataira építve alakítottuk ki az AlkotLak koncepcióját. Az AlkotLak a népi hagyományok, a használati és dísz tárgyak készítésének munkafolyamatát, rendeltetészerű használatát bemutató színtér. A tárgyalkotó mesterek és a szellemi hagyományörzők otthona. Lehetőséget teremt kiállítások szervezésére, az élő műhelyekben egy-egy mesterség – fafaragó, kőfaragó, bőrdíszműves, foltvarró, keramikus stb. – megismerésére, közösségi rendezvényekre (népi játszóházak, mesterség bemutatók, koncertek, előadások, táncházak), kézműves termékek forgalmazásra.

A projekt keretében, az AlkotLak koncepció alapján szeretnénk kialakítani egy olyan lakó, alkotó, oktató és kereskedelmi parkot, ahol 14 darab kétszintes, szálláshellyel és kézműves műhellyel ellátott házat építünk családi vállalkozások számára.

A kulturális örökség feltárása, megőrzése, a hagyományok újraélesztése, átörökítése hozzájárulhat a település életminőségének javításához, a népesség megtartásához.

4.4. *Digitális kompetencia-fejlesztés*

Alsómocsoládon a Teleház 1997-ben nyitotta meg kapuit azzal a célkitűzéssel, hogy számos digitális kompetencia-fejlesztő programunk hatására minden korcsoport, köztük az idősödők is készségszinten használhassák az IT eszközöket, azok mindennapjaik szerves részévé váljanak.

Habár a Teleház mindenki számára nyitva áll, az idős és idősödő korosztály szívesebben veszi igénybe az Őszi Fény Idősek Otthonában található eszközöket, amik mindennapjaik szerves részévé váltak. Ugyanakkor az idős korosztály egy része még nem képes az eszközök és az általuk elérhető információk önálló feldolgozására, használatára, így számukra a különösen fontos Internet adta lehetőségek kihasználatlanul maradnak, mivel az információkhoz és szolgáltatásokhoz kizárólag az eTanácsadók, a DJP mentorokon keresztül jutnak.

Ennek okán számukra egy több elemből álló interaktív programsorozatot biztosítunk a digitális írástudás, az Internet használat készségszintű elsajátítása, a digitális kommunikáció előmozdítása, a közösségi média használata, a felhasználói motiváltság előmozdítása érdekében, informális és formális pedagógiai módszerek használatával, valamint közösségi szabadidős programok segítségével. Fontosnak tartjuk, hogy időseink számára támogassuk azon készségek és kompetenciák megszerzését, amelyek az élet minden területét átszövő Internet használatához szükségesek. Mindemellett kiemelt célunk harcolni az idősök elmagányosodása ellen az e-kompetenciák fejlesztésével.

Mivel Alsómocsolád zsáktelepülés, a tömegközlekedési lehetőségei szűkösek, a járásközpont nehéz megközelíthetősége miatt egyre nagyobb kihívást jelent az idősök számára a kapcsolattartás, az ügyintézési helyszínre jutás, a vele járó hosszas várakozás. Ennek kiküszöbölésére, a digitális kompetenciák fejlesztésére, alaptudások elsajátítására, meglévő tudások aktualizálására, az ERASMUS+ programban NetreFel! Nemcsak 20 éveseké a Világháló című tananyag közös feldolgozására építettük fel a tervezett előadások tematikáját, az elméleti tudásátadáson túl, gyakorlati feladatokkal színesítve:

- Alapozó képzés heti 1 alkalom, 3-3 óra alkalmanként, mindösszesen 30 óra időintervallumban - számítógép, Laptop, Tablet és egyéb okos eszközök használatának elsajátítása, szövegszerkesztés egy eTanácsadói végzettséggel rendelkező és tevékenkedő mentálhigiénés szakember vezetésével. Gyakorlat: szövegszerkesztés, tablet, e-book olvasó, okostelefon stb.
- Netre fel! Internet használati praktikumok. Gyakorlati feladat: keresők használata, információ szűrés, internet-biztonsági alapok elsajátítása.
- Gyorsposta - eLevelezés. Gyakorlati feladat: e-mail cím készítés, regisztráció, SPAM, NETikett.
- Skype, Video - élő csevegés, Facebook távolból, NETikett. Gyakorlati feladat: csevegés különböző módozatainak, különböző eszközökön való kipróbálása.
- Házhoz jön az ügyintéző! E-ügyintézés kialakulása, elvei, jelenlegi lehetőségei. Gyakorlat: Ügyfélkapu regisztráció, elektronikus űrlapok próbakitöltései.
- Találj rám! Ismerkedős és közösségi portálok a világhálón. Gyakorlati feladat: digitális fénykép készítés, letöltés, regisztráció egy közösségi portálon.
- Nem csak a 20 éveseké a világháló! Idősprogramok, portálok, honlapok, ezüstkorúak megjelenése az interneten. Gyakorlat: fórumok indítása, fórumba való bekapcsolódás.

4.4.1. A digitális kompetencia fejlesztést érintő tervezett fejlesztéseink

4.4.1.1. Digitális háló az Észak-Hegyhát felett

Az Észak-Hegyháti Mikrotérsvégi Unió 2014-ben 5 település közreműködésével (Alsómocsolád, Bikal, Mágocs, Mekényes, Nagyhajmás) és a három szektor együttműködésével jött létre. Cél a közösségi tervezésre építő fejlesztésekkel a települések megtartó erejének növelése, a helyi gazdaság fejlesztése.

A mikrotérsvég 2018 októberében, az országban elsőként fogalmazta meg „Okos térség” -ként való együttműködési szándékát, a közösségi erőforrások összekapcsolását az információs technológiai vívmányokkal egy új minőség megteremtésének érdekében. 2019-ben elkészült Smart Region Okos térség stratégiánk, amivel csatlakoztunk az európai SMART Rural hálózathoz is.

Az egész térségre kiterjedő digitális háló célja, a vidéki élet újraértelmezése, az itt élők komfortérzetének, aktivitásának növelése, az időskorú lakosság biztonság érzetének növelése, az otthonukban, jóllétben, méltóságban eltöltött idő meghosszabbítása társadalmi innovációval, okos eszközökkel.

Programunk négy alappillére az okos ember, az okos környezet, az okos életkörülmények és az okos kormányzás létrehozásának lépései:

- megalapozó tanulmány készítése, a résztvevő települések és térségek társadalmi, gazdasági, közigazgatási, informatikai adottságainak, az eddig megvalósult okos jellegű fejlesztéseknek elemzése, a további fejlesztések meghatározása;
- széleskörű digitális kompetenciafejlesztés lakossági, vállalkozói, intézményi célcsoportokkal;
- szemléletformáló programok indítása (pl. okos lakás program, ügyintézés fotelből program stb.);
- minden település frekvenciált teresedéseinek falusi hotspot és okos terek kialakítása okos padokkal, okos közvilágítással stb.;
- hálózatos térfigyelő biztonsági rendszer telepítése;
- időjárás állomások telepítése levegő tisztaság mérőkkel;
- a meglévő Digitális Jólét Program Pontok humán kapacitásának és eszközparkjának fejlesztése;
- térségi integrált informatikai rendszer és mobil applikáció fejlesztése, ami alkalmas lakossági vélemények begyűjtésére – akár szavazás formájában, közérdekű információk azonnali közzétételére, akár riasztás jelleggel, kátyúk bejelentésére, zöldhulladék elszállításának igénylésére, de ezen keresztül a rászoruló, idős lakosok jelzést tudnak majd adni egészségügyi vagy biztonsági vészhelyzet esetén, ugyanakkor a lakosok kényelmét is szolgálhatja a közösségi tér funkció révén, amelynek segítségével időpontot lehet foglalni a helyi szolgáltató intézményekhez;
- okos kommunikációs stratégia kidolgozása és megvalósítása (pl. LED falak kihelyezése, virtuális településséták fejlesztése, online településmarketing kialakítása, a térség egységes arculatának bevezetése a virtuális térben).

A program jellegéből adódóan megkívánja az agilis szemléletet mind a tervezés, mind a megvalósítás időszakában.

4.5. Közbiztonság

A közbiztonság megőrzése érdekében Alsómocsolád Község Önkormányzata továbbra is működteti a térfelügyelő kamerarendszert, támogatja az Alsómocsoládi Polgárőr Egyesület működését, aminek tagjai között megtalálhatóak a senior korosztály képviselői is.

Az Alsómocsoládi Polgárőr Egyesület a bel- és külterületi jelző, figyelő szolgálatok biztosítására, a rendezvénybiztosítás nyújtásán túl 2014-ben megszervezte és azóta működteti a Szomszédok Egymásért Mozgalom (SZEM) hálózatát a településen, évente több alkalommal bűnmegelőzési fórumokat szervez, melyek egyik célcsoportját az időskorúak jelentik. A jelen időszakban különös figyelmet kell fordítani a trükkös lopások és „átverős” módszerek ismertetésére, hiszen napjainkban számtalan módon próbálnak visszaélni az emberek – elsősorban az idősek, egyedül élők – bizalmával, jóhiszeműségével. A csalók egyre trükkösebbek, változatosabb eszközökhöz nyúlnak és a személyes megkeresések helyett gyakrabban keresik telefonon a vétlen áldozatokat. Az utóbbi hónapokban számtalan olyan esetről számolt be a Rendőrség, amit időskorúak sérelmére követtek el. Leggyakrabban az alábbi csalások fordulnak elő:

- ál értékesítők kínálnak egészségügyi eszközöket
- ál egészségügyi, önkormányzati dolgozók végeznek adategyeztetést
- felajánlkoznak a koronavírus elleni oltáshoz szükséges regisztráció elvégzésére
- az "unokázós" csalók a hozzátartozók balesetére hivatkozva próbálnak pénzt kicsikarni.

Legtöbb esetben pénztadásra, pénzutalásra, vagy személyes és bankkártya adatok megadására próbálják rávenni az áldozatokat.

Fontos feladatunk, hogy felhívjuk a veszélyeztetett korosztály figyelmét ezekre a visszaélésekre, figyeljünk és rendszeresen tájékoztassuk az egyedül élő időseket. Ebben nagy segítséget jelent a településen működő SZEM mozgalom, valamint az Alsómocsoládi Polgárőr Egyesület.

A személyes és online fórumokon túl, a helyi Hírlevélben és a település Facebook csoportjában is rendszeresen kell bűnmegelőzési tanácsokat megjelentetni.

4.6. Közigazgatás

Az Önkormányzat közigazgatási feladatait a Mágocsi Közös Önkormányzati Hivatal látja el, Alsómocsolád községben 3 főt foglalkoztató kirendeltséget működtet. A közigazgatási szolgáltatások jó minőségben és jól elérhető módon működnek.

A Közös Önkormányzati Hivatal ügyfélfogadása (pl. anyakönyvi ügyek, polgári védelmi ügyek, földügyek, szociális támogatási ügyek stb.) helyben elérhető települési ügysegéd biztosításával.

Egyéb ügyekben továbbra is szállítási lehetőséget biztosítunk a Hivatal központjába, Mágocsra az összehangolt volán járat, falugondnoki szolgálat segítségével, csak úgy, mint a járási vagy körzet szintű alapszolgáltatásokhoz – pl. gyámhivatal, okmányiroda, munkaügyi központ – való hozzáférés biztosítása érdekében.

Továbbá digitális kompetencia-fejlesztéssel, a Digitális Jólét Program Pontok működtetésével és segítségnyújtással támogatjuk az eÜgyintézéshez való hozzáférést és annak használatát az időskorúak számára.

4.7. Infrastruktúra

A település infrastrukturális ellátottsága a tudatos fejlesztésnek köszönhetően minden korosztály igényét kielégíti, hiszen a falu apró volta és zsák jellege ellenére is összközműves. Egészséges ivóvíz, korszerű szennyvízelvezetés- és tisztítás, zavartalan gáz- és elektromos energiaszolgáltatás, kábel TV és szélessávú Internet is szolgálja az itt élők és az idelátogatók kényelmét. A teljesen felújított bekötőút garantálja a balesetmentes közlekedést és a környező települések megközelítését. A település járdái folyamatosan felújításra és szélesítésre kerülnek, garantálva evvel a babakocsival, kerekesszéssel vagy járókerettel közlekedők számára a biztonságot.

Alsómocsolád község idősek által is használt intézményei – Őszi Fény Idősek Otthona, Egészségház, Faluház, Praktikum Háza – akadálymentesek.

Alsómocsolád Község Önkormányzatának fokozott figyelmet kell fordítani a közterületek állapotára, ezért gondoskodik a közterületek virágosításáról, kezdeményezi és támogatja a lakóingatlanok virágosítását, gondoskodik a közterületek fásításáról, az elöregedett, veszélyes fák kivágásáról és pótlásáról, figyelmet fordít a köztéri építmények karbantartására, állagának megőrzésére a falugazda irányítása mellett.

A Magunk Kenyerén Helyi Gazdaságfejlesztési Program keretein belül az Önkormányzat részben támogatást (200.000 Ft értékben), részben kamatmentes kölcsönt (200.000 Ft értékben) nyújt azoknak az alsómocsoládi lakóhellyel rendelkező állampolgároknak, akik olyan lakóházat kívánnak felújítani a községben, amelynek legalább fele részben tulajdonosai. A támogatás felhasználható az idősek lakhatási körülményeinek javítására, akadálymentesítésre is.

4.7.1. Az infrastrukturális ellátottságot érintő fejlesztési terveink

A minőségi és méltó időskor megteremtésének egyik alappillére a megfelelő közösségi és lakossági infrastruktúra megteremtése. Alsómocsolád község adottságai jónak tekinthetők, de úgy hisszük van még tennivalónk ezen a területen is!

4.7.1.1. Energiaközösség létrehozása

A fenntartható településfejlesztés egyik fontos pillére a fenntartható energiagazdálkodás. Ennek jegyében indult el Alsómocsoládon egy olyan Energiaközösség létrehozása, amely biztosítani tudja az intézményi és lakossági energetikai fejlesztések megvalósítását, a szemléletváltást, a takarékos és hatékony energiagazdálkodást és a megújuló energiák közösségen belüli előállítását és felhasználását.

Az Energiaközösség az Ezüst Gazdaság fontos területe, mivel jelentősen hozzájárul a biztonságos lakhatáshoz, az energiaszegénység csökkentéséhez, mely az idősebb korosztályt fokozottabban érintheti. Támogatja a méltányos lakhatást, elősegíti azt, hogy az idős emberek hosszabb ideig élhessenek a saját otthonukban, saját magukat ellátva. Az energetikai korszerűsítések és az okos eszközök biztosítása növeli az ingatlanok értékét, ugyanakkor megkönnyíti a mindennapi életet, a biztonságos és egészséges lakhatást. A károsanyag-kibocsátás csökkenése hozzájárul a település levegő-tisztaságához, a természeti környezet megőrzéséhez.

4.7.1.2. Élőgépekkel a tiszta vízért - az alsómocsoládi szennyvíztisztító telep bővítése

Alsómocsolád Község Önkormányzata 2005-ben építtette meg a településen alternatív szennyvíztisztítóját és csatornahálózatát, ami 72 rákötött házból és szolgáltató helyről vezeti a keletkezett szennyvizet egy saját, környezetbarát élőgépes, eleveniszapos technológiára épülő szennyvíztisztítóhoz. Az élőgép olyan szennyvíz-tisztító módszer, amely élő szervezetek metabolikus folyamatait felhasználva fokozza a hagyományos szennyvíztisztító berendezés hatékonyságát azáltal, hogy ezek a szervezetek kiválasztják és semlegesítik a mérgező anyagokat. Az „élőgépek” szennyvíztisztítási technológia olyan magyar mérnökök által kifejlesztett eljárás, amely ma nem csupán hazánkban, de a nemzetközi piacokon is egyre elismertebb. Ennek elsődleges oka, hogy míg a hagyományos szennyvíztisztítók meglehetősen sok negatív hatással (kellemetlen szagok, zajhatás, környezetbe nem illő kialakítás) járnak, az élőgépes-telepek a környezetbe remekül illeszkedő, esztétikus, botanikus kert külsejű, szaghatások nélkül működő létesítmények. Külső adottságaikon túl kiemelkedően magas tisztítási hatásfokra képesek úgy, hogy üzemeltetési költségeik jóval alulmúlják a hagyományos rendszereket. Az élőgépes technológia különlegessége a biológiai sokféleség lehetőségeinek maximális kihasználásában rejlik. A természetes tisztítási folyamatok felgyorsításával a rendszer egyesíti a hagyományos eleveniszapos technológiák és a természetközeli tisztítási módszerek előnyeit. Az alsómocsoládi szennyvíztisztító telep teljes mértékben megfelel az Európai Unió horizontális célkitűzései közül a környezetvédelemre vonatkozó céloknak. Az alternatív szennyvízkezelő nemcsak jelentősen javítja a környezet állapotát, de teszi ezt biológiai módszerekkel, emellett hatékonyabb, környezetkímélőbb a hagyományos eljárásoknál.

A szennyvíztisztító telep kapacitása 25 m³/nap, ami már nem képes optimálisan befogadni a háztartásokban, az Idősgondozási Intézményben, a turisztikai központban és szolgáltató helyeken keletkező szennyvíz mennyiséget, új rákötési lehetőséget nem tud biztosítani, ezért a telep hatékonyságának fokozására, bővítésre szorul.

Idősgondozási intézményrendszerünk fejlesztésének elengedhetetlen tartozéka a szennyvíztisztító telep bővítése, új rákötési lehetőségek megteremtése.

4.7.1.3. Minigolf pálya

A lakosság számára alapvető probléma a helyben rendelkezésre álló közösségi és sportinfrastruktúra hiányos volta. Ennek pótlása érdekében szükség van a helyi önkormányzatok fellépésére a közösségi élet és a szabadidősport szervezése, annak feltételeinek biztosítása területén.

Hazánkban is egyre népszerűbb szabadidő töltési lehetőség a minigolf, ami kinézetre hasonlít a golfra, de a játék sokkal kisebb pályákon történik és a szabályok közt is vannak eltérések.

A projekt keretében szeretnénk kialakítani egy minigolf pályát és beszerezni az ehhez szükséges ütőket, labdákat, állványokat. A kialakított pálya kiválóan alkalmas a szabadidő hasznos eltöltésére, remek közösségi program minden korosztály számára.

4.7.1.4. Ezüst kert

A gyógyító kertészet gondolata nem új keletű, az ember jóléte, testi és lelki egészsége a kertben eltöltött idővel arányosan javul. A kert, mint terápiás tér nem csak betegségek gyógyításához, rekreációhoz használható, hanem prevenciók céllal is tökéletesen helytáll. A

kerti munka, illetve a kertben való lét jelentősen javítja a kedélyállapotot, állóképességet, mozgáskoordinációt, megnyugtatóan hat és értelmet ad a mindennapoknak, értéket teremt az életünkben.

Térségünkben jelenleg nem létezik olyan kert, gazdaság, ahol rekreációs, illetve kapcsolódás céljából lehetne kockázat-mentesen kertészkedni. Azok számára, akik már nem tudják fenntartani a saját kertjüket, de kivennék a részüket a kert adta lehetőségekből akár saját friss és egészséges zöldség szükségletük megtermesztése céljából, akár rekreációs céllal, megoldást jelentene az Ezüst Kert. Továbbá az Ezüst Kert lehetőséget nyújtana az idősothtonok lakosainak képességeikhez és egészségügyi állapotukhoz mértén élvezni a kertészkedés és kert adta előnyöket. Kialakítása igazodna a mozgáskorlátozott igényekhez megfelelő utakkal és kerekesszékből is művelhető magaságysokkal.

Figyelembe véve, hogy a késő őszi és kora tavasz között tartó időszak a legnehezebb az idősebb korosztály számára, hiszen a bent lét, a mozgás és napfény hiánya leépítően hat a fizikai és a lelki egészségre, erre az időszakra különös tekintettel kell lenni. Erre megoldást jelentene az Ezüst kert mellé épített téli kert, ami téli időszakban is természetes fényt és zöld növények közti közösségi életet biztosítana, illetve a téli növénygondozás és a következő szezonra való felkészülés – palántanevelés – által is lehetővé válna.

Kültéri és beltéri kerti létesítmények létrehozása mellett fontos az itt történő szakmai munka támogatása, program animáció, ami magában foglalja az ismeretterjesztést, asszisztenciát és támogatást is.

4.7.1.5. Fecskeház

A település közösségi élete pezsgő, fejlődő, társadalma demográfiaiilag erősen hanyatló, elöregedő tendenciát mutat. Országos szinten példaértékű a településen folyó idősgondozás, amely szakképzett munkaerő-igényt generál.

A társadalmi és technikai változások előtérbe helyezik a kistelepülési életforma megújításának lehetőségét. A korszerű, fizikai és lelki egészséggel összekapcsolódó létforma lehetőséget ad településünk számára is a megújulásra.

A munkaintenzív, helyhez kötött idősgondozás mellett más területen teret nyer a távmunka. A feloldódó térbeli kötöttség lehetővé teszi, hogy az egyén és a család életterét szabadabban definiálja. A korszerű társadalom egy része csökkenő mértékben kötődik az eddigi urbanizációs struktúrákhoz - a munkahely közeli lokációhoz. A térbeli kötöttségek oldása egyben felértékeli a közösségek megtartó szerepét. Ez a falunak lehetőséget ad az erősen hanyatló demográfiai tendenciák megfordítására. Trendként figyelhető meg a szándék a városi fiatalok és a nyugdíjas korúak részéről a vidéki létforma kipróbálására, vidéki biztonságos élhető, emberi léptékű élettér kialakítására. Ez lehetőséget teremt a kistelepülés szerepének újradefiniálására. A mobilis nyugdíjas célcsoport, a helyhez kötött munkát végzők, a távmunkát végzők, köztük a digitális nomádként nevezett csoport egyaránt célközönsége a fejlesztésnek, aminek eredményeként egy olyan lakóépületkomplexum jön létre, ahol a beköltözni szándékozó szépkorúaknak és aktív korúaknak akár gyermekes családok átmeneti, néhány éves lakhatást biztosítunk addig, amíg megvásárolják/felújítják vagy felépítik saját lakóépületeiket.

A település lakóingatlan-állományát zömében előregedett, korszerűtlen, még II. VH előtt épült vályogházak alkotják, amelyek komplex felújításra szorulnak. Jelenleg korszerű lakóingatlan a betelepülni szándékozók számára nem elérhető, így releváns az igény olyan korszerű lakóterekre, amik lehetőséget biztosítanak az időseknek és a fiataloknak arra, hogy abban hosszabb vagy rövidebb távra megtelepedjenek.

A fecskeház terveink szerint 10 db földszintes, kis alapterületű, kiskerttel rendelkező korszerű lakóegységet foglalna magában, amelyek lehetőséget adnak a településre költözni vágyó kis családok, vagy egyedülállóknak részére.

Az új ingatlanegyüttes szervesen kapcsolódik a település szerkezetébe. A lakóegységek energiaellátása az EU Zöld Megállapodásában foglaltakkal összhangban történik, CO2 kibocsátása nélkül, ezáltal is mintát képezve és kapcsolódva a többi innovációhoz, illeszkedve a település stratégiájához. Optimális esetben aktívház koncepció megvalósítása.

Teveink szerint a lakók 6 hónap-3 év időtartamot töltenek a lakásokban. Tartózkodásuk alatt a közösségi terek biztosítják a faluközösséghez, az egymáshoz való aktív kapcsolódás lehetőségét, és a privát szféra intimitásának megőrzését is. A lakók a tartózkodási idejük letelte után véglegesen integrálódnak a falu közösségébe, a település közösségi értékeit közvetítik.

A fecskeház minőségi életteret biztosít mind a betelepülő ezüstkoriak, mind a részükre szolgáltatásokat nyújtó aktív korúak célcsoportjának, ezáltal is erősítve a generációk együttműködését, a generációs hidat.

4.7.1.6. Ezüst Léptek Sétaút

A Sétaút megvalósítása az Ezüst Léptek Gyalogló Klub kezdeményezésére, a tagok tervezésbe vonásával valósul meg. A település belterületén, az Őszi Fény Idősek Otthonától induló és oda érkező 7 pihenő hellyel rendelkező útvonal, mely lehetőséget teremt a nehezen mozgó és könnyen elfáradó célcsoportnak is Alsómocsolád frekvenciált területein, közösségben vagy egyénileg végzett testmozgás mindennapokba történő beillesztésére.

4.8. Gazdaságfejlesztés

4.8.1. Felkészülés az aktív és minőségi időskorra

Alsómocsolád Község Önkormányzata a szemléletformáláson túl is figyelmet fordít az idősödő korosztályra az aktív és minőségi időskor megteremtése céljából, munkavállalóira vonatkozó intézkedéseit az Esélyegyenlőségi tervében, az alábbi két pontban foglalja össze:

- A munkakörülmények javítása, különös tekintettel az 50 éven felüli, vagy a megváltozott munkaképességű munkavállalók helyzetének javítása céljából:
 - a munkáltató engedélyezi, hogy a krónikus betegségekben szenvedő, rendszeres kezelés alatt álló foglalkoztatottak a kezelést – amennyiben ez a dolgozó által a közvetlen munkahelyi vezetőnek bemutatott írásbeli szakorvosi ajánlás vagy vélemény alapján indokolt – a munkaidő terhére, a vizsgálat elvégzéséhez szükséges időtartamban igénybe vehessék. A kedvezmény igénybevétele nem akadályozhatja a foglalkoztatott munkaköri kötelességeinek ellátását. A betegségre vonatkozó adatok nem nyilvántarthatóak, a bemutatás csak a kedvezményre jogosultság igazolására szolgál.

- A munkaidő kedvezmény igénybevételét a foglalkoztatott közvetlen felettese tartja nyilván.
- A munkáltató vállalja, hogy a Népegészségügyi Szakigazgatási Szervvel együttműködve lehető teszi a 40 éven felüli nők számára a csoportos mammográfiai vizsgálaton történő részvételt, illetőleg egészségügyi intézmény megkeresése esetén a 40 éven felüli foglalkoztatottak számára egészségügyi állapotfelmérésen való szervezett, csoportos részvételt munkaidő terhére, a vizsgálat elvégzéséhez szükséges időtartamban.
 - A munkáltató biztosítja a 40 év feletti munkavállalók számára megelőző szűrővizsgálatokon való részvételt – az orvosi beutaló, vagy az egészségügyi intézménybe adott vizsgálati időpont bemutatásával – munkaidő terhére, a vizsgálat elvégzéséhez szükséges időtartamban. A munkaidő kedvezmény igénybevételét a foglalkoztatott közvetlen felettese tartja nyilván.
 - Az egészséges és biztonságos munkavégzés feltételeinek megteremtése érdekében a munkáltató a munkahelyi körülményeket stratégiai tervezéssel, állandó kontrollal, fejlesztéssel jobbra, ellenőrzöttebbé teszi. A rendszeresen elvégzésre kerülő értékelés alapján biztosítja az ergonómiai követelményeknek megfelelő munkahelyek kialakítását.
 - A nyugdíjas korba történő átmenet megkönnyítése érdekében a munkáltató:
 - a létszámleépítések előkészítése és végrehajtása során a hátrányos helyzetű csoportok (50 év feletti, roma származásúak, megváltozott munkaképességűek) érdekeit fokozottan kell érvényesíteni. Elbocsátások esetén meg kell vizsgálni esetenként a nyugdíjazás lehetőségét. A közsférát érintő humánerőforrás leépítést fokozott empátiával, még rugalmasabb szervezéssel kell kezelni.
 - A nyugdíjas korba való átmenet megkönnyítése érdekében a munkáltató a Hivatal közreműködésével tervezetten bonyolítja az alkalmazottak nyugdíjazását. Az érintett számára egyénre szabottan tájékoztatást ad a nyugdíjba vonulási lehetőségekkel kapcsolatban, törekszik az egyén helyzetének, igényeinek legjobban megfelelő lehetőség megkeresésére.
 - A nyugdíjas évek alatt is kapcsolatot tart a volt munkavállalókkal.
 - A munkáltató az 55. életévet betöltött munkavállalóknak 5.000 Ft/hó, a 60. életévet betöltött munkavállalóknak 10.000 Ft/hó bérkiegészítést biztosít.

4.8.2. Ezüst Gazdaság

Alsómocsolád Község Önkormányzata megkezdte koncepciójának felépítését az Ezüst Gazdaság témakörében az adottságokhoz igazítva térségi szemléletben.

Az Ezüst Gazdaság egy viszonylag fiatal fogalom/jelenség, ami az idősök igényeit, az előregedő társadalom folyamatait vizsgálja, elsősorban gazdasági szemüvegen keresztül. Lényegét tekintve arról szól, hogy mivel sok ország, társadalom, így Magyarország is „öregszik”, az idős emberek egyre nagyobb tömegeinek jelennek meg speciális igényei, szükségletei, amikről, mint önálló gazdasági tényezőről is érdemes gondolkodni.

Az Ezüst Gazdaság olyan javak és szolgáltatások előállítására, elosztására és fogyasztására, amelyek az idősödő emberek vásárlói potenciálját célozzák meg, kielégítve ezzel a fogyasztási, életmódbeli és egészségügyi szükségleteiket.

Az Ezüst Gazdaság az 50+ -os korcsoportot veszi figyelembe.

Az Ezüst Gazdaság nem kizárólag új termékek, szolgáltatások fejlesztéséről szól, hanem arról is, hogy feltérképezzük a jelenlegi termékeket és szolgáltatásokat, amelyek hasznosak és értékesek az élményteli, tudatos öregedés, a minőségi időskor megteremtésének folyamatában, azokat könnyen elérhetővé téve, esetleg csomagba szervezve, marketing tevékenységgel alátámasztva kínáljuk az 50+ -os generációknak. Az Ezüst Gazdaság fejlesztése során az 50+ korosztály életének számtalan területe érintett, így például az egészség, a táplálkozás, a szabadidő, a jóllét (wellbeing), pénzügyek, utazás/szállítás/közlekedés, lakhatás, oktatás, munkavállalás, gondoskodás, idősgondozás, életminőség stb.

Ha Ezüst Gazdaságról beszélünk, akkor elsődleges fogyasztóként az itt élő, vagy éppen a gazdaságfejlesztési törekvéseink hatására térségünkbe érkező 50 év feletti korosztály definiálható, másodlagos célcsoportként pedig az 50 év feletti alkalmazottak, munkaadók vagy betelepülni szándékozók. Érdemes tehát térségünk adottságait ezen szempontok alapján számba venni! Sőt, térségünk határain túlmutató kitekintést tenni egyes ágazatok esetében pl. gyógyfürdők feltérképezése.

Az elsődleges célcsoportot érintő ágazatok többek között:

- ✓ vendéglátás, turizmus, idegenforgalom (pl. szálláshelyek, helyi attrakciók, nyugdíjasokra szabott szállodai és éttermi ajánlatok, kedvezményes üdülések, gyógyfürdő, wellness),
- ✓ kereskedelmi szolgáltatások (élelmiszer, ruházat, benzinkút stb.),
- ✓ élelmiszeripar (pl. helyi termékek; glutén, cukor-és laktózmentes élelmiszerek; háztáji jellegű ételek; reform és bio élelmiszerek),
- ✓ szabadidő, sport, egészséges életvitel (pl. szabadtéri fitness parkok, futópályák, túraútvonalak, szervezett kirándulások, nyugdíjas klubok, bajnokságok, sport napok, versenyek szépkorúak számára, nyugdíjas-és gyógytorna, fizioterápia, masszázs, akupunktúra),
- ✓ kultúra, szórakoztatóipar (pl. koncertek, zenei- és gasztronómiai fesztiválok, előadások, táncanfolyamok),
- ✓ egészségügy (pl. rekreációs központok, egészségügyi központok, rehabilitációs centrumok, fürdők, gyógyászati segédeszközök és kezelések),
- ✓ bentlakásos ellátás biztosítása, nappali ellátás biztosítása, házi ápoló szolgálat, életmentő pont- jelezve az igénybevétel feltételeit,
- ✓ gyógyszer, gyógyhatású készítmények kereskedelme,
- ✓ szépségipar (pl. fodrászat, kozmetika, manikűr, pedikűr, esztétikai fogászat, plasztikai sebészet),
- ✓ építőipar (pl. akadálymentesítés, liftek beépítése, idősek otthona, családi házhoz hozzá építés, vagy gyerekszobából vendégszoba építés),
- ✓ oktatás, képzés (pl. Senior Akadémia, nyelvtanfolyamok, e-ügyintézés, kompetencia fejlesztés),
- ✓ távközlés, elektronika és számítástechnika, biztonságtechnika, tájékoztató és kommunikációs technológiák (pl. riasztó berendezések, segélyhívók, programok és szoftverek, okos eszközök, okos otthonok),

- ✓ bank, pénzügy, biztosítás, jogi szolgáltatás (pl. nyugdíjas bankszámlák, időskori és kegyeleti biztosítás),
- ✓ közlekedés (pl. falugondnoki járatok, közösségi közlekedés, taxi szolgáltatások),
- ✓ közéleti szerepvállalás, önkéntesség lehetőségei (civil szervezetek, közösségi kezdeményezések, önkéntes fogadó szervezetek),
- ✓ média (pl. nyomtatott vagy elektronikus tartalmú anyagok nagyobb méretű betűkkel).

A másodlagos célcsoport számára többek között:

- ✓ munkaközvetítő cégek, munkáltatók, alternatív jövedelemhez jutás lehetőségei (álláskeresés 50 év felettiiek számára),
- ✓ ügyintésében való segítségnyújtás (pl. DJP Pontok).

A másodlagos célcsoport azért kell, hogy kiemelt figyelmet kapjon gondolkodásunkban, mert rájuk erőforrásként tekintünk, a nyugdíj melletti foglalkoztatás egyre nagyobb teret kap.

4.9. Nyilvánosság

Az Önkormányzat Képviselő-testülete fontosnak tartja, hogy az idősügyi intézkedések a település számára ismert módon, a széles nyilvánosság biztosítása mellett történjenek, mivel ez a biztosítéka annak, hogy az elméleti fejlesztési tervekből azok valósuljanak meg, amelyekre valós igény jelentkezik, megteremtve ezzel az aktív és minőségi időskor megélésének lehetőségét!

Az idősügyi intézkedések és tervek nyilvánosságával kapcsolatos célkitűzések:

- Folyamatosan karban kell tartani a település honlapját, LED falát, Facebook oldalait, rajtuk biztosítani kell a helyet
 - a Képviselő-testület működésével kapcsolatos közérdekű adatoknak, határozatoknak,
 - az idősügyet érintő tervezéseknek, koncepcióknak, stratégiáknak,
 - a település intézményeinek,
 - a helyi civil szervezeteknek,
 - a településen megrendezett programoknak,
 - a turisztikai kiadványnak,
 - egyéb közösségi híreknek.
- Meg kell jelentetni 2 hetente a helyi Hírlevelet.
- Az idősügyi szolgáltatásokba, fejlesztésekbe be kell vonni a helyi lakosságot, vállalkozókat, önszerveződő közösségeket és helyi civil szervezeteket.

4.10. Koronavírus intézkedések

Intézkedéseink fókuszában az ember áll, elsődleges célunk lakosaink védelme oly módon, hogy a szükséges intézkedések betartása mellett közösségünket is óvjuk, életben tartjuk, azért, hogy Alsómocsolád a vírushelyzet elvonulása után is élhető, polgárai által becsült és szeretett község maradjon. A karantén és a kijárási korlátozás közelebb hozta egymáshoz a családok tagjait, a rendszeres kapcsolattartás elengedhetetlen részei lettek az okos eszközök, amelyek használata új kompetenciák elsajátítását tette lehetővé – ez elsősorban településünk idősebb lakóira, valamint a távol élő családtagokra jellemző.

4.10.1. Az idős korosztályt támogató települési intézkedések

- A veszélyhelyzet kihirdetésétől heti rendszerességgel juttattuk el az alsómocsoládi háztartásokba a Hírlevelet, minden fontos információt közzétettünk Alsómocsolád község weblapján és Facebook oldalán, megjelentettük a település központjában található LED falon, valamint plakátok és szórólapok formájában is eljutott a helyi lakosokhoz. Létrehoztunk egy külön Facebook csoportot *Alsómocsolád közössége a koronavírus árnyékában* néven, annak érdekében, hogy közösségünk élő maradjon akkor is, ha személyes találkozásaink korlátozottak. Az Alsómocsoládon élő külföldiek számára angol nyelvű tájékoztató anyagokat jelentetünk meg a helyi Hírlevélben és a közösségi média felületünkön önkénteseink segítségével.
- Idős, beteg lakosainkra, valamint a külföldről hazatért, fertőzés vagy kontakt miatt karanténba került személyekre, családokra is odafigyelünk, segítjük őket mindennapi szükségleteik kielégítésében, ügyeik intézésében a Teleház szervezésében a falugondnok és önkénteseink segítségével.
- Idős, beteg lakosainkra, valamint a külföldről hazatért, fertőzés vagy kontakt miatt karanténba került személyekre, családokra mentális egészségük védelmében is különös figyelmet fordítunk, Teleházunk munkatársai együttműködésével napi kapcsolatot tartunk velük.
- Több alkalommal egészségügyi egységcsomagokat állítottunk össze és juttatunk el a családoknak, amelyek – a családtagok számának megfelelő mennyiségű – maszkot, kesztyűt, kézfertőtlenítőt és C-vitamint, D-vitamint és Allergodil orrsprayt tartalmaztak.
- A közösségünkkel elkészített Immunkommandó című kiadványunk olyan témákat dolgozott fel, praktikumokat gyűjtött össze – pl. folyadékbevitel, táplálkozás, táplálék kiegészítők használata, pihentető alvás, váltott zuhany, légzőtorna, keringést serkentő torna, hálapló –, amelyeknek nagy szerepe van az immunerősítésben, mentális egészségünk megőrzésében és bárki számára könnyen elvégezhető, alkalmazható otthoni körülmények között is.
- Az alsómocsoládi családok önfenntartása érdekében térítésmentesen biztosítottunk vetőkrumplit és dughagymát, valamint a Magunk Kenyerén Gazdaságfejlesztési Program keretein belül 13 családhoz helyeztünk ki összesen 46 db malacot a felnevelésükhöz szükséges takarmánnyal.
- A járványhelyzettel kapcsolatos személyes véleményekre és tapasztalatokra is kíváncsiak voltunk, ezért a lakosság körében kérdőíves kutatást végeztünk, a térségben működő vállalkozások, civil szervezetek, intézmények vezetőivel pedig interjúkat készítettünk. Az eredményeket széleskörben publikáltuk.
- Az Alapítvány Alsómocsoládért szervezet és az Alsómocsoládi Sport Egyesület 2020-ban és 2021-ben is meghirdette a települési virágosítási és környezetszépítési versenyt, aminek kategóriáit a járványhelyzetre való tekintettel kiegészítette a Kreatív kertek kategóriával az otthon töltött idő hasznos felhasználásának érdekében. Az Alapítvány Alsómocsoládért szervezet „Üzenj a Nagyinak” felhívása azoknak az alsómocsoládi gyermekeknek szólt, akik szívesen üzentek saját nagyszüleiknek akár a településen, akár az ország távolabbi pontján él. A beérkezett üzeneteket Anyák napjára eljuttattuk az érintett nagymamáknak, nagypapáknak.
- A koronavírus következtében kialakult veszélyhelyzet miatt könyvtárunkat személyesen nem lehet látogatni, ezért elindítottuk "Könyvet Házhoz" szolgáltatásunkat. A visszaszállított könyvek könyvkaranténba kerülnek.
- A Teleház munkatársainak segítségével az oltakozás támogatásaképpen segítjük a lakosság regisztrációját, a szükséges nyilatkozatok le- és kitöltését, valamint szervezzük a háziorvoshoz és/vagy oltópontokra jutásukat a falugondnoki szolgálat segítségével.

4.10.2. Az Őszi Fény Idősek Otthonának idős korosztályt támogató intézkedései

- Infokommunikációs tudás javítása az időseknél, mellyel különösen az alábbi területeken érhetünk el fejlődést: a telemedicinális eszközök használatában (pl. skype az idősek házi segítségnyújtásában); az elmagányosodás csökkentésében; a közösségi média használatában és a családi integritás elősegítésében; az időskori tanulásban és IKT technológiák további elsajátításában.
- Szociális munka szerepének erősítése, ami segítséget jelenthet a demenciával élő személyek ellátásában, az egyén problémamegoldó és konfliktuskezelő kompetenciáinak fejlesztésében, a work-life balance megteremtésében, a munkához kapcsolódó kompetenciák fejlesztésében és más különböző terápiákban (pl. foglalkozásterápiák, zeneterápia és közös éneklés, pszichoterápia).
- Önkéntesség időskorban, mely jelentheti az idősek nagyobb szerepvállalását a közösség életében; „kortárssegítést” (önkéntesség online módon); hagyományörző tevékenységek végzését; tudástranzfert a korcsoporton belül.
- A testi/fizikai aktivitás, táplálkozás időskorúaknak való megfeleltetése figyelemmel van a testtömeg, testösszetétel, táplálkozás és mobilizáció korfüggő változásaira, a szabadidő eltöltésének aktív, egészségmegőrző módjaira, az étkezés közösségi élménnyé tételére.
- A kognitív képességek megőrzése és a stresszel való megküzdés területén is többféle fejlesztési, prevenciós és/vagy rehabilitációs program létezik, pl. a demenciával élők számára nyújtott speciális tréningek, re-szocializációjuk, preventív beavatkozások a demencia ellen (játékok).
- Fizikai egészségvédelem: komplex infekciókontroll szabályozás kidolgozása, a hatályos és érvényes előírások és rendelkezések szerint. Infekciókontroll szabályozás jelentős részét a prevenciós – megelőző és védelmi intézkedések jelentették időseink és dolgozóink védelme érdekében.
- Online kapcsolattartások, generációs és családi kapcsolatok támogatása és erősítése:
 - rendszeres telefonos, messenger, skype beszélgetések,
 - online lakógyűlés,
 - online Anyák napja: unokák és gyermekek videót készítettek a településen és az Intézményben élő idős szeretteiknek,
 - online Gyermeknap: az Intézményben élő idősek gyermeknap videóval lepték meg unokáikat, felnőtt gyermekeiket,
 - rendszeres híradás – életképek megosztása Intézményünk közösségi oldalán, hogy a családtagok részesei lehessenek az otthon életének,
 - szerető és motiváló üzenetek küldése közösségi oldalunkon keresztül.
- Mozgás és egészséges életmód: heti és napi rendszeres tornák, napi szintű séták és programok az Intézmény parkjában, az Intézmény tornatermének és meglévő eszközparkjának (fitneszeszközök, masszázseszközök, fényterápiás lámpák) használata, BEMER terápia alkalmazása. Online dietetikusi konzultáció, ahol az idősek is kifejezhetik igényeiket és észrevételeiket.
- Mentális programok: a mentális tevékenységeket és a foglalkozásokat a COVID-19-hez igazodva kiscsoportos, illetve egyéni foglalkozás formájában valósítottuk meg, terápiás munkatársunk mellé szociális gondozó/szakgondozó, illetve önkéntes fiatalunk, valamint az Intézményvezető is bevonásra került. A mentálhigiénés és foglalkoztatási tervünk változatlan maradt, igazodva a tematikánkhoz: hétfő - játékos nap, kedd - irodalmi nap, szerda - kreatív nap, csütörtök - emlékidéző és memóriafejlesztő nap, péntek - zenés és nótás nap.

- Speciális mentálhigiénés tevékenység: megerősített mentális tevékenység végzése demenciával élők körében – segítő beszélgetések fokozottabb érvényesítésére törekedtünk, valamint kiemelt teret kapott az izolációba helyezett időseink mentális gondozása is, ami az izolációs szobában gondozást végző szakgondozókra, ápolókra helyezett nagyobb terhet.
- Közösségi programok: rendszeres kreatív és kézműves foglalkozások, V. Vers- és mesemondó versenyünk megtartása online formában, videók küldésével, közös sütések, virágültetések, az Intézmény ablakaiba szívek készítése.
- Vallásgyakorlás fontossága: fokozott teret kapott a heti szintű imaórák rendszeressége, amikkel törekedtünk időseink lelki hitének megerősítésére, támogatására. Emellett az online szentmisék rendszeres hallgatását, egyéni imaszoba látogatását is segítettük.
- Családias jelleg: még fontosabb teret kapott az idősek napi szintű meghallgatása, a közös ünnepek megtartása (online születésnapi köszöntésekkel a családtagok is bevonásra kerültek). Valamennyi dolgozó (intézményi takarítótól a felsőbb vezetésig) kivette a részét a mentális támogatásból és meghallgatásból. Szeretettelv alkalmazása: minőségi idő időseinkkel, apró ajándékok és figyelmességek, kedves gesztusok, elismerő szavak.
- Életkönyv készítése: emlékkönyv készítése időseink részéről, ami révén élettörténetüket könyv formájában készítjük el, megosztva bennük gondolataikat, érzéseiket családtagjaikkal
- Életfa – lélekmadár fali festmény formájában, nosztalgia szoba kialakításának megkezdése.



V. Összefoglalás

Alsómocsolád Község Önkormányzata elkötelezett az idősök tisztelete, megbecsülése, támogatása és segítése iránt. A helyi időspolitika olyan szemlélet megerősítését szolgálja, amely az időskorúakra erőforrásként tekint, amellyel növelhető az időskor presztízse, az idősök iránti szolidaritás, olyan feltételek megerősítését szolgálja, melyekkel a szépkorúak megőrizhetik emberi méltóságukat, önállóságukat, autonómiájukat, aktivitásukat, teret kapnak kreativitásuk, új céljaik, kezdeményezéseik kiteljesedéséhez.

Önkormányzatunk a jövőben is kiemelt figyelmet fordít az idősök életkörülményeire, a támogatásukra, a kulturális, szabadidős lehetőségeik bővítésére. Folyamatosan fejleszti a közszolgáltatások körét, annak érdekében, hogy a szépkorúak minél hosszabb ideig élhessenek saját, megszokott környezetükben, otthonukban, biztonságban és magas életminőségben.

Önkormányzatunk az időspolitikájában szerepet vállal a különböző ágazatokkal, intézményekkel, szakemberekkel való együttműködésekben. Rendszeresen támogatja az idősök önszerveződését, szervezeteiket, amelyekben a szépkorúak aktívan tevékenykednek.

Minden területen érvényesítjük, hogy az idősök egyenlő eséllyel részesüljenek a közszolgáltatásokban, a minden napi életvitelükben. A valamilyen okból hátrányos helyzetben lévőket támogatjuk szükségleteik manifestálásában, kielégítésében. Az idősügyi politikában is fontos számunkra a szolidaritás jelenléte.

Összességében elmondható, hogy a felelősség, a szolidaritás, a hagyományőrzés, innováció, az értékteremtés, a fenntarthatóság továbbra is megjelenik az önkormányzati időspolitikai tervezésben, a döntésekben és azok végrehajtásában.

Alsómocsolád, 2021. április 13.

s.k. Dicső László
polgármester