

# **ПРИМЕРИ ЗА ДОБРИ ПРАКТИКИ ОТ ГЕРМАНИЯ, ФРАНЦИЯ, ГЪРЦИЯ И БЪЛГАРИЯ**



# ДОБРИ ПРАКТИКИ В ГЪРЦИЯ



# НЕ ГЛЕДАМЕ ВСТРАНИ, ПОДКРЕПЯМЕ ХОРАТА ОТ ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ



Гърция



Организация

Emphasis



**Основен обхват:**

Социално включване  
(борба с изолацията  
и социалното  
изключване)

Място:

Пирея

Участници

35 бездомни хора

Честота:

Седмично (за 1 година)

Тип:

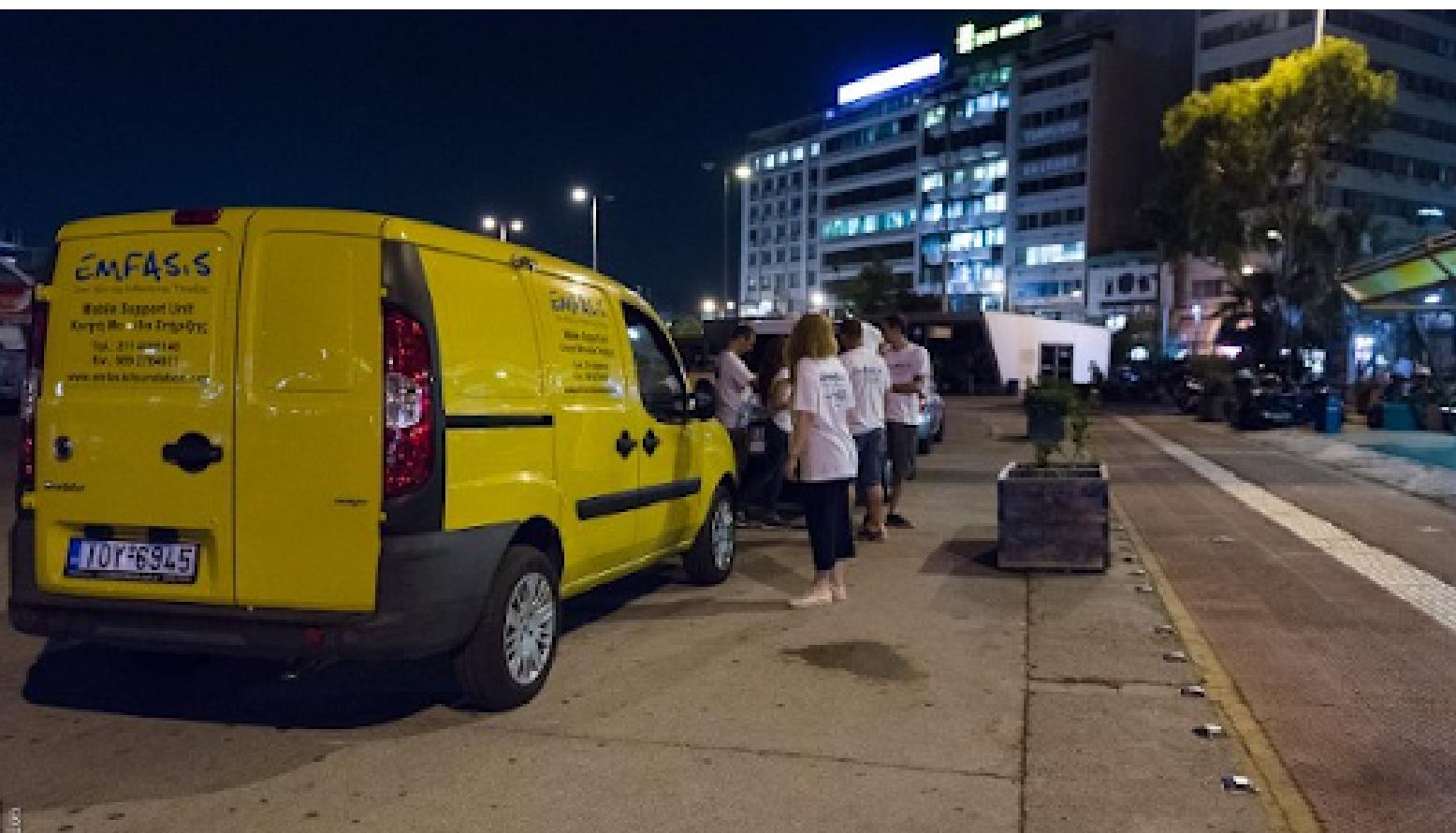
Социопсихологична, правна и  
счетоводна подкрепа, за да им  
помогнем да променят живота си.



## **Подробно описание:**

С дарение от фондация „Тима“, организацията „Емфасис“ разработи и приложи програма за подкрепа на възрастни хора, живеещи по улиците на Пирея. Тези хора са безработни и бездомни и екипът на Emfasis от доброволци, социални работници и правни консултанти ще ги посети на улицата, за да им предложи „цялостна“ помощ според техните нужди.

Примерите за подкрепа включват придвижаване на бездомни хора до болници и социални заведения и помощ при нерешени правни въпроси. Целите на програмата са психологическа подкрепа на хората, живеещи на улицата и осигуряване на стимули за продължаване на живота им. Крайната цел е тези хора да напуснат улиците. Това е първата програма в Гърция за интервенции на улицата, която ще бъде адресирана изключително до възрастни бездомни.



### **Resources:**

1. <https://www.timafoundation.org/el/grant/151-g-emfasis-%CE%B1%CE%BC%CE%BA%CE%B5>
2. <https://www.timafoundation.org/el/grant/205-g-emfasis-amke>
3. <https://www.emfasisfoundation.org/>

# ПОЧИТАМЕ. ПОМАГАМЕ. ПОДКРЕПЯМЕ. ПРОГРАМА ЗА ДАРЯВАНЕ НА ЛЕКАРСТВА ЗА ГЕРИАТРИЧНИ ОТДЕЛЕНИЯ В АТИКА



Гърция



Организация

GivMed



**Основен обхват:**

Здравна грижа

Място:

Атика

Участници

35 бездомни хора

Честота:

Целогодишно (3 години)

Тип:

Дигитално приложение за потребители и транспортиране на неизползвани лекарства до старчески домове



## Подробно описание:

GivMed е нестопанска организация за достъп за всички до лекарства. Тя е разработила дигитално приложение, където потребителите да обявяват излишните си пакети с лекарства или нуждите си от тях. След това мрежата на организацията транспортира лекарствата.

Целите на програмата “Почитаме. Помагаме. Подкрепяме.” са следните:

- Задоволяване чрез мрежата и софтуера на GIVMED на нуждите от лекарства на около 800 възрастни хора в Атика.
  - Информиране и активиране на местните общности за подпомагане на гериатрични единици, като чрез софтуера на GIVMED даряват лекарства, които вече не са им нужни.
  -
- Програмата работи вече 3 години от 2019 г. и се финансира от фондация TIMA. През 2020-2021 г. програмата покрива специално фармацевтичните нужди за COVID-19 (22 250 защитни маски, 150 000 ръкавици, 296 специални чаши и 390 литра дезинфектант).



“GIVMED for NGO's”  
σε 15 γηριατρικές μονάδες.

Τιμά. Υποστηρίζουμε. Ενισχύουμε.

Πρόγραμμα δωρεάς φαρμάκων για γηριατρικές μονάδες της Αττικής.

### Resources:

- 1.<https://www.youtube.com/watch?v=tGaocc5b6C0&t=4s> <https://givmed.org/en/>,
- 2.[https://www.youtube.com/watch?list=TLGG-4loXFm2fMwNzAzMjAyMQ&time\\_continue=6&v=DOoojXfLhC0](https://www.youtube.com/watch?list=TLGG-4loXFm2fMwNzAzMjAyMQ&time_continue=6&v=DOoojXfLhC0),
- 3.<https://givmed.org/el/nea/ekdilosi-apologismou-girokomeia/>,
- 4.<https://givmed.org/el/nea/girokomia-dorea-farmakwn-givmed/>,
- 5.<https://givmed.org/el/nea/givmed-kai-tima-koinofeles-idryma-stirizoynti-mac/>

# ПРОГРАМА ЗА МУЗЕЕН ТУР С ГИД ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА



Гърция



Организация

Музей Бенаки



**Основен обхват:**

Социално  
включване-културно  
образование

Място:

Атина - Западна Атика

Участници

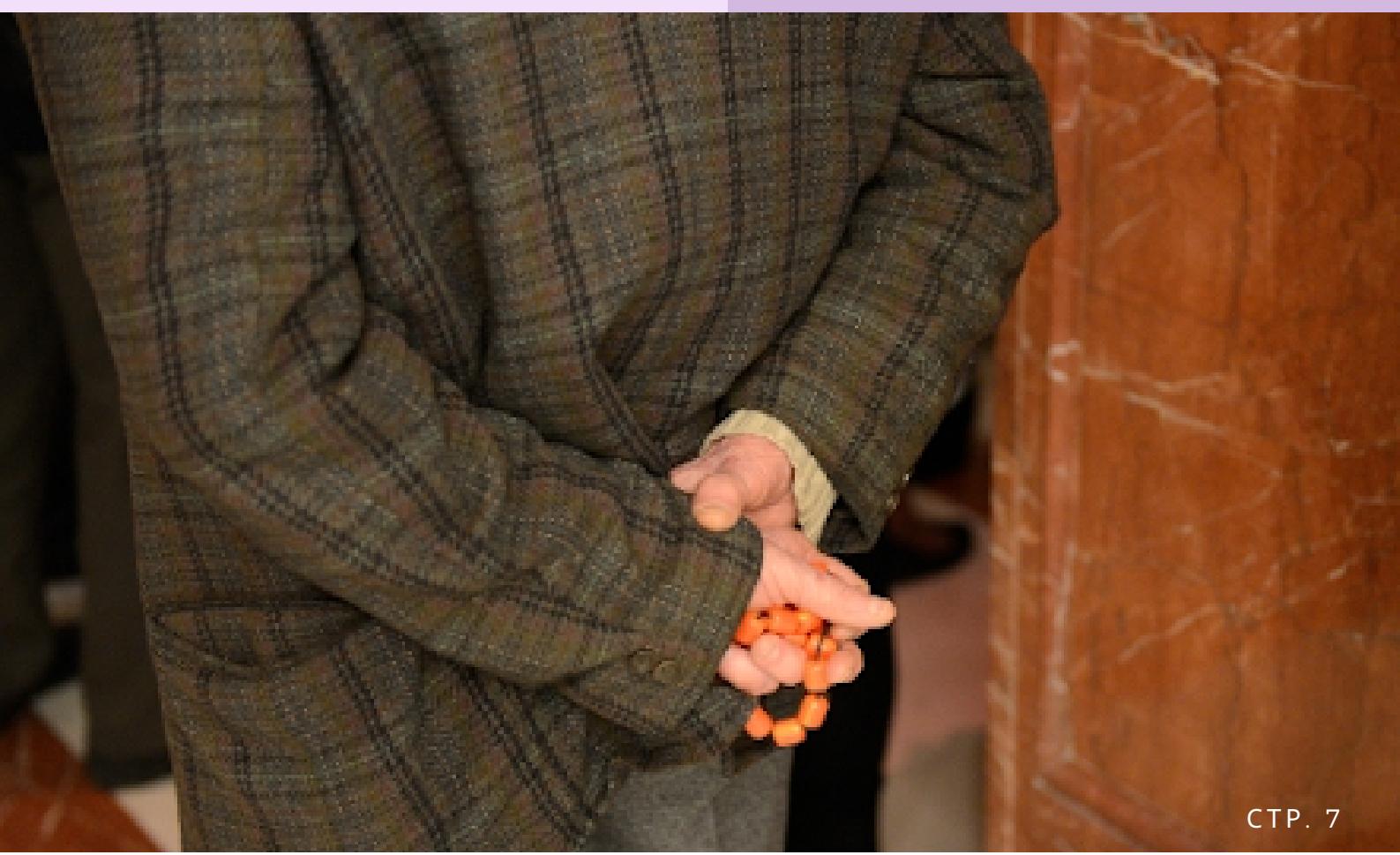
2000 възрастни хора

Честота:

Ежедневно

Тип:

Музеен тур с гид



## Подробно описание:

Дарението от фондация „Тима“ е предназначено за осъществяването на програма за посещения на музея „Бенаки“ за възрастни хора.

2000 членове на Центровете за закрила на възрастни хора от различни общини на Западна Атика ще посетят музея бесплатно в рамките на 12 месеца. На възрастни хора в групи от около 30 души ще бъдат предложени екскурзии с екскурзовод и ще включват транспорт до и от музея и напитки. Служителите на музея ще участват в интерактивна симулативна програма за обучение, за да предложат по-добро обслужване на възрастните хора.

Иновативната програма за обучение се прилага от геронтолози и се основава на най-добрите международни практики и изследвания.



### Resources:

- <https://www.timafoundation.org/el/grant/136-g-moyseio-mpenaki>
- <https://www.benaki.org/index.php?lang=el>

# ПРИЯТЕЛСТВО ВЪВ ВСЯКА ВЪЗРАСТ



Гърция



Организация

Prolepsis Institute



Основен обхват:

Социално включване

Място:

Атина

Участници

около 100 человека

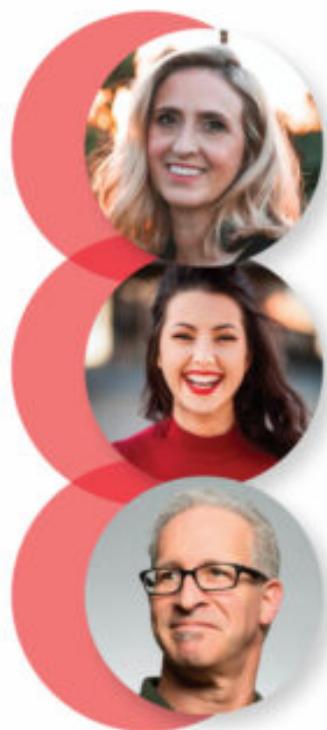
Честота:

седмично

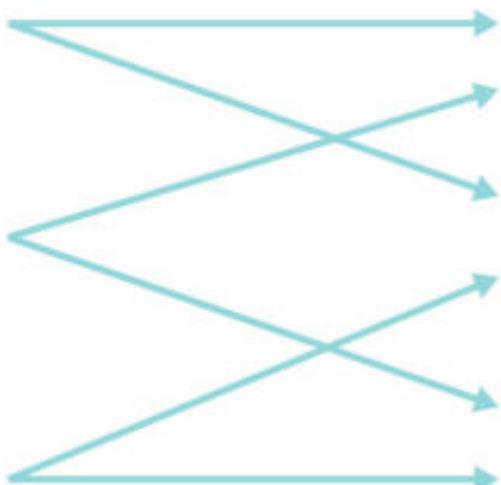
Тип

Организиране на колективни  
действия, събития и др.

ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ



ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ



## Подробно описание:

Програмата „Приятелство във всяка възраст“ се отнася до самотни и социално изключени хора над 65 г. За изпълнението й институтът „Пролепсис“ си сътрудничи с френската НПО „Petits Frères des Pauvres“ (Бедните малки братя), чиято единствена мисия са такива програми във Франция от 1946 г. и в международен план с партньори от 1979 г.

Бенефициентите биват свързани с доброволци, обучени от Prolepsis, които посещават през седмицата възрастните хора вкъщи и организират социални събития извън дома, като ходене на плаж, разходки, безплатни театрални представления и др. Доброволците оказват психологическа подкрепа по различни въпроси, например смърт на обгрижван от тях възрастен бенефициент. Институтът „Пролепсис“ работи и с гореща линия за психологическа подкрепа на самотни възрастни хора без да са участници в програмата.



### Resources:

- <https://www.prolepsis.gr/gr/programs/programma-filia-se-kathe-ilikia-gia-tin-katapolemisi-tis-monaxias-kai-koinonikis-apomonosis-ton-ilik>
- <https://filiasekatheilikia.gr/>
- <https://www.timafoundation.org/el/grant/228-g-prolepsis>
- <https://www.facebook.com/filiasekatheilikia/>

# УНИВЕРСИТЕТ ЗА ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ



Гърция



Организация

People Behind



**Основен обхват:**

Овластване на  
възрастните хора,  
борба със  
стереотипите

**Място:**

могат да участват хора от  
цяла Гърция

**Участници**

160

**Честота**

ежедневно/ежеседмично/  
единократно

**Тип:**

онлайн курсове (поради Covid-19)



## Подробно описание:

People Behind създаде програма, чрез която на възрастни хора над 65 години напълно бесплатно се предлагат семинари и курсове без значение от националността, образователното равнище, икономическото положение и т.н.

Има дори възможност някои от възрастните хора да координират тези курсове/семинари, ако имат определен опит.

В момента поради пандемията курсовете се провеждат онлайн, давайки възможност на възрастни над 65 г. от всеки регион да участват.

Технологиите предлагат възможност на всеки, който се интересува, да участва и ученето през целия живот се подобрява. Някои от предлаганите курсове са английски, европейска история, компютри, древногръцка философия, история на изкуството, здравословно готвене, групови дискусии и др.

Основните цели на инициативата са взаимно разбирането, обмен на знания, създаване на справедливи и устойчиви решения за всички, засилване на доброволчеството, социално включване, подобряване качеството на живот, положителни емоции и самочувствие. Възрастните стават все по-овластени, защото развиват знанията си и се чувстват активни в обществото. Те се смятат за равноправни членове, които са от полза и за обществото.

Остават активни, здрави!



### Resources:

- <https://www.peoplebehind.gr/>
- [https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/306928\\_panepistimio-3is-ilikias-ena-diaforetiko-panepistimio-gia-toys-ilikiomenoys-stin](https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/306928_panepistimio-3is-ilikias-ena-diaforetiko-panepistimio-gia-toys-ilikiomenoys-stin)
- <https://portnet.gr/themata/29608-to-panepisthmio-tritis-hlikias-anogei-tis-portes-tou-psifiaka.html>
- <https://www.gernaoallios.gr/2020/01/03/panepistimio-tritis-ilikias-stin-athi/>
- <https://enallaktikidrasi.com/2020/02/panepistimio-tritis-ilikias-ilikiwmenoi-65-etwn-epistrefon-thrania/>
- <https://sputniknews.gr/20200110/to-proto-panepistimio-tritis-Ilikias-epitelous-anogei-kai-stin-athina--5865133.html>

# МЪДРИ ПРИЯТЕЛИ В МУЗЕЯ



Гърция



## Организация

Музей на  
цикладското изкуство



## **Основен обхват**

забавление, връзка  
с цикладското  
изкуство

Място:

Атина

Участници

1.060

Честота:

ежедневно/ежеседмично/  
ежемесечно

Тип:

VR



## Подробно описание:

Програмата „Мъдри приятели в музея“ стартира през 2016 г. с подкрепата на фондация ТИМА и е адресирана към хора над 65 г. До днес тя е била домакин на повече от 6 000 възрастни хора в музея чрез организирани групови посещения. През периода 2017-2018 г. програмата беше подкрепена от Младите патрони на музея. През 2019 г. програмата се разшири, като си партнира отново с фондация ТИМА и фондация „Ставрос Ниархос“.

От 2020 г. Музеят на цикладското изкуство дава възможност на възрастните през очила за виртуална реалност да участват в тур на музея с екскурзовод и да пътуват в Цикладите.

На базата на опита на Seveneleven от 2018 г. виртуалната реалност предлага нова форма на забавление за тези, които живеят с някаква форма на деменция, докато същевременно според някои изследвания сензорното преживяване, което предлага, ограничава симптоми като стрес, беспокойство и объркване.

Целта на семинарите е не само да забавлява възрастните хора, които живеят в домове за грижи и не могат да посетят музея, но също така и с изживяването им да засилят връзката им с цикладската култура.



### Resources:

- <https://cycladic.gr/page/ikoniki-xenagisi-sto-mousio-kikladikis-technis>
- <https://www.iefimerida.gr/politismos/eikoniki-xenagisi-moyseio-kykladikis-tehnis>
- <https://www.timafoundation.org/el/grant/196-g->
- <https://www.eurodiaconia.org/el/2018/12/virtual-reality-for-elderly-people-a-new-project-launched-by-our-greek-member-apostoli/>

# THALLO



Гърция



Организация

Seveneleven  
Theater Company



**Основен обхват:**

поддържане на  
психическо и  
физическо здраве,  
творчество,  
забавление

Място:

Атина

Участници

н/п

Честота:

ежедневно/ежеседмично/  
ежемесечно

Тип

активно участие в семинари



## Detailed Description:

Thallo е дейност, която има за цел да предложи усмивки и умствено прояснение - макар и временно, за да помогне на възрастните хора да развият междуличностни отношения, като те произтичат от контакта им с аниматори и доброволци, които ги посещават.

Методът на Тало се основава на активното участие на възрастните хора. Всяка сесия насырчава творчество чрез изкуство и е обогатена с дейности като играене на избрани игри, водене на дискусии по конкретни теми, ролеви игри и пееене. По този начин възрастните хора се включват активно в процеса.

Предложението метод за развлечение стимулира и провокира интензивни емоционални реакции, премахва мисълта от болката, намалява стреса и тревожността, като същевременно спомага за борбата с депресията. Освен това стимулира самоконцентрацията и подпомага паметта, две от основните функции на ума.



### Resources:

- <https://thallo.care/>
- <https://www.elculture.gr/blog/article/%ce%b3%ce%b5%ce%bb%cf%8e%ce%bd%cf%84%ce%b1%cf%82-%ce%b4%cf%85%ce%bd%ce%b1%cf%84%ce%ac-%ce%b5%cf%84%cf%8e%ce%bd-80-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%ce%ba%ce%ac%cf%84%ce%b9/>

# АНГЕЛИ НА РАДОСТТА



Гърция



Организация  
Angels of Joy



**Основен обхват**  
забавление,  
психологическа  
декомпресия

Място:

Атина

Участници

н/п

Честота

ежедневно/ежесемично/  
ежемесечно

Тип::

Интерактивен



## Подробно описание:

От 2011 г. екипът от удожници, психолози, музикални терапевти и педагог „Ангели на радостта“ предлага психологическа и социална подкрепа чрез изкуство на хоспитализирани или настанени в институции деца, на възрастни хора и хора с увреждания.

Особено чрез специални програми за възрастните хора, Ангелите на радостта насырчават възрастните хора, които изпитват скръб, самота, празнота, както и физическа болка. Също така организират интерактивни представления и проекти за музикална терапия, използвайки звук, глас, музикални инструменти, песни и импровизации.



### Resources:

- <https://www.angelsofjoy.gr/>
- <https://www.facebook.com/angeloitixaras/>
- [https://www.youtube.com/channel/UC4YT\\_syE4V2TVYaAVJzJvGw](https://www.youtube.com/channel/UC4YT_syE4V2TVYaAVJzJvGw)

# ПРОГРАМА ЗА ГРИЖИ У ДОМА ЗА ЛИЦА С ДЕМЕНЦИЯ



Гърция



## Организация

Атинската асоциация за болестта на Алцхаймер и свързаните с нея заболявания



## **Основен обхват**

Програма за грижи у дома за пациенти с деменция, която ще се фокусира върху болногледача и ще има за приоритет да подобри услугите, предоставяни на пациента.

Place:

Западна Атика

Участници

100 семейства пациенти с деменция чрез домашни посещения

Честота

веднъж годишно

Тип

## **Подробно описание:**

Услуги:

- а) информация по ключови въпроси, засягащи лица с деменция;
- б) образование по управление на кризи;
- в) обучение по техники за отдих и подобряване на самочувствието на болногледача;
- г) семейно консултиране.

Освен това има различни услуги за лица с деменция като: а) медицински преглед и невропсихологична оценка за план за обща грижа; б) периодични сестрински грижи с крайна цел обучаване на болногледачите по въпроси като следене на кръвно налягане и обучение по първа помощ; в) консултиране относно етични и законови права, както и социални/застрахователни въпроси.



# ДОБРИ ПРАКТИКИ В ГЕРМАНИЯ



# ВЪЗРАСТНИ В ДОБРА ФОРМА



Германия



Организация

BAGSO



**Основен обхват**

Поддържане на здравето (хранене и физическа активност), Социално включване

Място:

национално ниво

Участници

не са посочени

Честота

зависи от офертите

Тип:

Информационни материали, обучения, симпозиуми и курсове за надграждане на общността



## Подробно описание:

Възрастни ВЪВ ФОРМА е проект на BAGSO, който също е част от инициативата ВЪВ ФОРМА.

Целта му е да активира потенциала в общините чрез подобряване на оферите за здравна профилактика на възрастните. Фокусира се върху здравословното хранене, физическата активност и социалното участие. На участниците (доставчици на услуги в здравния сектор за възрастни като лекари, физиотерапевти, фармацевти, домове за възрастни хора, фитнеси) се предоставят информационни материали и се предлагат обучения, симпозиуми и курсове за обучение на общинско ниво.

Предлага се практическо базово и напреднало обучение „ВЪВ ФОРМА MitMatchBox“, планиране и иницииране на обяд - храна на колела и водещи групи за физическа активност. В симпозиумите информират хората в публичните заведения за здравословна и балансирана диета. Различен симпозиум имаше в Касел през 2018 г. - за възможния принос на съответните участници за подобряването и създаването на оферти за насърчаване на здравето и за полезни стратегии. Съветите и информацията относно храненето, физическата активност и социалното участие се прилагат на практика. Например в Еслинген има създадени групи за физическа активност на открito с помощта на компетентен треньор.

Друг пример са новосъздадените маршрути за движение в Хесен, които са добре приети от обществеността като ново място за срещи. Хората, които ги използват, съобщават за по-голяма сигурност в ежедневието, наслада от живота и развиваане на способностите.

Освен това дейностите включват няколко изследователски проекта през 2016 г. относно предложениета за обяд в общините и прогнозното бъдещо търсене. Друг пример е онлайн проучване на нивото на предлаганите услуги и мерките за насърчаване на здравето.

В допълнение към това уебсайтът предоставя информационни материали за проекта и информация за положението на възрастните хора.

### Resources:

- Flyer (only German): [https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/2\\_Ueber\\_uns/BAGSO-Projekt/BAGSO\\_Projektflyer\\_KL\\_v4final.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/2_Ueber_uns/BAGSO-Projekt/BAGSO_Projektflyer_KL_v4final.pdf)
- Website: <https://im-alter-inform.de/>

# АКТИВНИ 70 ПЛЮС



Германия



## Организация

Институт по спортна  
наука на  
Християнско-  
Албрехтския  
университет в Кил



## **Основен обхват:**

поддържане на  
добро здраве

Място:

Шлезвих Холщайн

Участници

повече от 4000 души в 300  
курса

Честота:

веднъж годишно (курс)

Тип:

програма за физическа  
активност



## Подробно описание:

Aktiv 70 Plus е проект на спортната федерация на провинция Шлезвиг Холщайн (LSV), който стартира през 2008 г. Той също е част от инициативата ВЪВ ФОРМА.

Състои се от специална спортна програма за хора на и над 70 г., оценена от института за спортни науки на Университета Christian Albrecht в Кил. Досега повече от 4000 души са участвали в 300 курса. При редовно участие разходите могат (частично) да бъдат поети от застрахователните компании. Целта е да се мотивира участието в цялостна, ориентирана към здравето оферта в клубовете на спортната федерация (първична профилактика).

Други цели са подобряване на силата, издръжливостта, мобилността и координацията, поддържане на кръвното налягане.

Курсът е от 12 седмици и включва упражнения по 60 минути веднъж седмично. Спортните инструктори трябва да са поне с лиценз ÜL-C „Пенсионери“. Инструкторите също се обучават от спортната федерация в области като функционална гимнастика, движение с музика, обучение за осъзнаване, трениране на паметта и релаксация. Когато спортните асоциации искат да прилагат и предлагат тази програма, в началото има възможност за финансова подкрепа на клубовете/асоциациите, предоставена от спортната федерация (може да се кандидатства за 560 евро годишно).

В дългосрочен план това трябва да доведе до трайни широкоразпространени оферти. По-подробна информация за критериите за финансово подпомагане и формуляра за кандидатстване могат да бъдат изтеглени на уеб сайта на спортната федерация Шлезвиг Холщайн. Курсовете трябва да се провеждат в близкото обкръжение на участниците, така че те да са по-социално интегрирани.

Програмата беше преработена, за да получи през 2020 г. сертификат „Sport pro Gesundheit“ (от Германска олимпийска федерация) и „Deutscher Standard Prävention“ (от Централен инспекционен орган за превенция).

### Resources:

- <https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z26tveaHeGw> (German)

# ГТОВИ ЗА 100



Германия



## Организация

Германски институт  
по приложна  
спортна  
геронтология



## **Основен обхват**

поддържане на  
здравето, социално  
включване (особено  
деменция)



## **Място:**

повече от 50 места (главно в  
северозападната зона)

## **Участници**

повече от 50 места

## **Честота:**

редовни курсове за сертифициране,  
два пъти седмично (РА група)

## **Тип:**

програма за физическа  
активност



## **Подробно описание:**

Fit für 100 (Готови за 100) е оферта за физическа активност за възрастни хора, разработена от Германския институт по приложна спортна геронтология в Кьолн. Досега се предлага на повече от 50 места (главно в Северен Рейн-Вестфалия).

Целта на програмата за физическа активност е да поддържа необходими в ежедневието компетентности, като насърчава мобилността и независимостта на възрастните хора над 60 г. (особено 80+) и подпомага техните ресурси и поддържакръвното налягане. Постигането на тези цели е много важно поради демографските промени и нарастващия брой стари и нуждаещи се хора.

Програмата включва упражнения за сила и упражнения за координация. Има алтернативни упражнения за инвалидни колички, подходяща е и за пациенти с деменция. Тя трябва да се провежда два пъти седмично за постигане на целите. За да се предлага програмата за обучение, трябва да се премине тридневен курс за сертифициране, включващ 24 учебни единици. Курсът дава теоретични и практически знания за самата програма за упражнения, регулиране на кръвното налягане, промени и увреждания в по-напреднала възраст и типични свързани с възрастта заболявания и лечение на възрастни хора и пациенти с деменция.

След курса за сертифициране трябва да се преминат две видеонаблюдения, за да се получи сертификатът. Инструкторът трябва да заснеме две сесии и колега по проекта го оценява и дава обратна връзка. Курсът за обучение е насочен към хората, работещи във физиотерапия, спортна терапия, медицински сестри, социални и образователни услуги и инструктори в групи за упражнения за възрастни.

Много медийни съобщения за Fit for 100 в списания и по телевизията (Stiftung Warentest, ZDF, ARTE, WDR, 3sat, MDR) предизвикаха голям интерес. След тези доклади много хора и институции се свързаха с екипа на Fit for 100, което показва, че хората над 80 г. са мотивирани да подобрят фитнеснивото си и качеството си на живот.

### **Resources:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=NPDXMTXF6KI> (German)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zzIx0xwhAWc> (German)
- <https://www.facebook.com/fitfuer100>

# LICHTBLICK SENIORENHILFE E.V.



Германия



## Организация

LichtBlick  
Seniorenhilfe e.V.



## **Основен обхват:**

намаляване на  
бедността сред  
възрастните хора

### **Place:**

Мюнхен, Мюнстер, Дегендорф,  
(Долна Бавария), (офиси)

### **Участници**

16 000 възрастни хора се  
подпомагат през целия живот  
(2017-2020 г.); 3.313 помощи +  
2.935 купона за пазаруване +  
2.648 спонсорства, включващи  
35 евро на месец (2019)

### **Честота:**

редовни сертифицирани  
курсове, два пъти седмично (РА  
група)

### **Тип:**

финансова подкрепа,  
свободното време заедно



## Подробно описание:

Сдружението LichtBlick Seniorenhilfe е създадено през 2003 г. и е първата подобна асоциация в Германия.

Има общо три екипа, ситуирани в Мюнхен, Мюнстер и Дегендорф в Долна Бавария.

Основната цел е подкрепата на възрастни хора с финансови затруднения, но и да им се съдейства в обществеността.

Асоциацията се подкрепя от известни личности, които информират обществото за положението на възрастните хора в Германия, например Симона Томала (актриса) или Моника Грубер (художник). Други партньори са Sparda-Bank и Münchener Merkur (вестник). LichtBlick се стреми да помага небюрократично, бързо и лично. Ако някой се нуждае от финансова помощ за нещо специфично (например нови обувки или матрак), може да попълни формулар за кандидатстване за незабавна помощ. След проверка на документите заявлението се одобрява и парите се изпращат на кандидата.

Друг вариант е кандидатстване за спонсорство от 35 евро месечно, което може да се изразходва свободно. Ако някой иска да помогне, може да даде дарение. Сумата (над 50 евро) и интервалът (от веднъж до месечно) на дарението са по избор на дарителя.

Друг вариант е спонсориране на възрастен човек с даряване по 35 евро месечно. Може да се даряват и купони за пазаруване с различна стойност и честота.

Някои възрастни хора споделят своята житейска история на уебсайта, обяснявайки как помощта на LichtBlick е променила живота им (<https://seniorenhilfe-lichtblick.de/lichtblick-ist-der-himmel-fuer-mich/>), или благодарят с писмо на асоциацията.

Освен финансовата подкрепа, асоциацията също така организира редовни безплатни дейности и събития, за да интегрира възрастните в обществото и да изгради общност. Например дейности на месечна база са закуска заедно, ходене на кино, туризъм или боулинг в група редовни посетители.

През 2019 г. имаше 166 събития (например посещение на концерти или музеи). LichtBlick публикува годишен доклад, отчитащ дейностите и събитията, както и годишни статистически данни. Той включва и лични изявления и снимки на възрастните хора и персонала.

### Resources:

- <https://youtu.be/gJNVDKYAg5k>
- <https://seniorenhilfe-lichtblick.de/wp-content/uploads/jahresbericht-2019-2-b.pdf>
- <https://www.facebook.com/LichtblickSeniorenhilfe>
- The association has a website and has profiles on Facebook, Twitter, Instagram and LinkedIn

# ДОБРИ ПРАКТИКИ В БЪЛГАРИЯ



# МЕЖДОПОКОЛЕНЧЕСКИ ТРАНСФЕР НА ЗНАНИЯ НА РАБОТНОТО МЯСТО



България



Организация



**Основен обхват:**

кариерно  
ориентиране за  
работа със служители  
на възраст 50+

Място:

София

Участници

50

Честота:

еднократно

Тип:

Интергенеративно обучение,  
менторинг



## Подробно описание:

Дългосрочната безработица е голям проблем в Европа и рискът от дългосрочна безработица за по-възрастните работници е много висок. В същото време държавите-членки предприемат мерки за намаляване на ранното излизане от пазара на труда. Накратко, възрастните хора (50+):

- стават все по-голяма част от работната сила;
- необходимост да се работи до по-късна възраст;
- Все по-трудно им е да си намерят работа.

Хората на възраст над 50 години имат знания, умения и опит, които не могат да се преподават в училище и които са придобити за повече от 30 години трудов стаж.

Генералната цел на проекта е да подобри пригодността за заетост и положението на пазара на труда на възрастните хора (над 50 години), като ги включи в процеса на учене през целия живот и им осигури умения за работа, между поколенчески трансфер на знания, допълващ техните първични професионални умения.

Налични продукти:

- Иновативен курс за обучение на обучители за хора над 50 години, предоставящ им умения за трансфер на знания между поколенията на работното място, включващ работещи и безработни възрастни над 50 години.
- Интернет платформа за популяризиране и разпространение на резултата от проекта.



# УПРАВЛЕНИЕ НА РАЗЛИЧИЯТА



България



Организация  
Social platform



**Основен обхват:**  
кариерно  
ориентиране за  
работа със служители  
на възраст 50+

Място:

Габрово

Участници

150

Честота:

постоянна дейност

Тип:

Ресурсен център за  
управлениена различията



## Подробно описание:

Ресурсният център за управление на различията финансиран от ЕСФ, прилага социални иновации за служители над 50 г. и работодателите им на база иновативни корпоративни модели за активна работна сила в по-късен етап от живота.

Тази нова корпоративна среда осигурява подкрепа и обучение на служители на възраст над 50 години, необходими за адаптирането им към новите изисквания на пазара на труда поради променените демографски и икономически условия. Ресурсният център работи с методология и програма за обучение за хора над 50 г., насочени към развитие на специфични умения и насърчаване на ученето в по-късен етап от живота.

Центърът разполага с обучени консултанти за курсове за професионално ориентиране и консултации за служители над 50 г. Той обслужва и техните работодатели, като им предоставя иновативни елементи за управление, допринасящи за адаптирането на бизнеса към новите пазарни условия.



# ЛИДЕРИ В МЕСТНАТА ОБЩНОСТ



България



Организация

Bimec



**Основен обхват:**

социално включване

Място:

София

Участници

50

Честота:

еднократно

Тип:

обществена дейност



## **Подробно описание:**

Темата на този проект е сътрудничеството между опитни и евентуални бъдещи общностни лидери над 50 г., като се набляга на необходимостта от преосмисляне и признаване на ролята на възрастните хора и техния решаващ принос към местната общност. Основните цели на проекта са: насърчаване подобряването на развитието на общността чрез увеличаване на броя на добре подгответи местни лидери сред хората над 50 г. За постигане на целта проектният консорциум:

- ще осигури обучение за настоящи и потенциални лидери на общността, фокусирайки се върху увеличаване на техните знания и умения;
- ще насърчава чрез наставничество издигането на нови лидери на общността;
- ще насърчава местните общностни лидери да споделят своя опит, най-добри практики, както и за активна работа в мрежата.

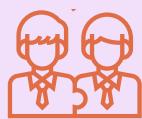
Проектът ще изготви два различни продукта. Първият, наръчник, е фокусиран върху лидерството в местната общност. Наръчникът ще подкрепя хората над 50 г. в изпълнението на специфичната им роля на лидери на местната общност чрез изграждане на мрежи между хора и институции, укрепване на доверието в местната общност и др.

Ръководството ще включва различни раздели по метода на наставничество относно ролята на лидерите в развитието на местната общност и ще се фокусира върху препоръки за НПО и институции на местно ниво за начина на прилагане на модела на наставничество. Модулите за обучение и Комплектът за обучение са съсредоточени върху специфичното обучение на лидерите и ще се състоят от няколко обучителни модула, справки за обучители, примери за добри практики и други полезни ресурси, както и предложение за оценка на обучението. Обучителните модули ще се използват като работни тетрадки, ръководства за самостоятелно темпо, справочници и като помощни средства.

# СОЦИАЛНИ ЕКОСИСТЕМИ ЗА БЛАГОПРИЯТНО СТАРЕЕНЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



България



Организация

European project  
team



**Основен обхват:**

социално и  
дигитално  
включване

Място:

общоевропейски обхват

Участници

15000 (2000 от България)

Честота:

еднократно

Тип:

благосъстояние, активно  
остаряване, обучение, здравни  
грижи



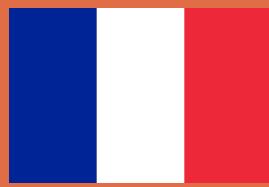
## Подробно описание:

Екосистема е европейски проект - платформа за електронно обучение, информиране и предоставяне на средства, процеси и методологии за насърчаване ползването на ИКТ и електронното включване на възрастните хора чрез информационни материали и обучения на болногледачи, социални работници, правителствени структури, бизнеса, гражданите и цели изграждането на професионални умения и насърчаване на цифровото включване и информираност за активно и здравословно стареене.

15 000 възрастни хора от цяла Европа (2000 в България) бяха регистрирани като потребители в платформата.



# ДОБРИ ПРАКТИКИ ВЪВ ФРАНЦИЯ



# ASTROLIENS



Франция



Организация  
Astroliens



**Основен обхват:**

Асоциация,  
предлагаща частни  
курсове по ИКТ за  
възрастни хора

**Място:**

Париж

**Участници**

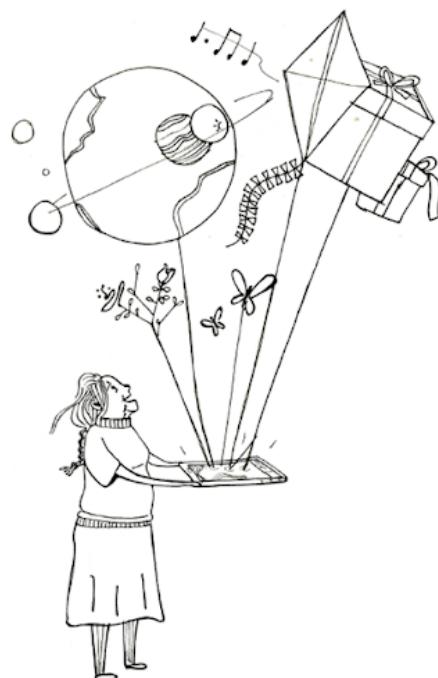
за 2019 г. - приблизително 200  
възрастни хора, придружени  
директно от студенти  
-доброволци. Обучени са около  
150 дигитални болногледачи.

**Честота:**

първа помощ е в продължение  
на 1 месец, 2 пъти седмично, но  
може да бъде и удължена

**Тип:**

интерgenerативни курсове (1  
студент доброволец и 1  
възрастен) и подкрепа за  
неформални болногледачи  
(семейство)

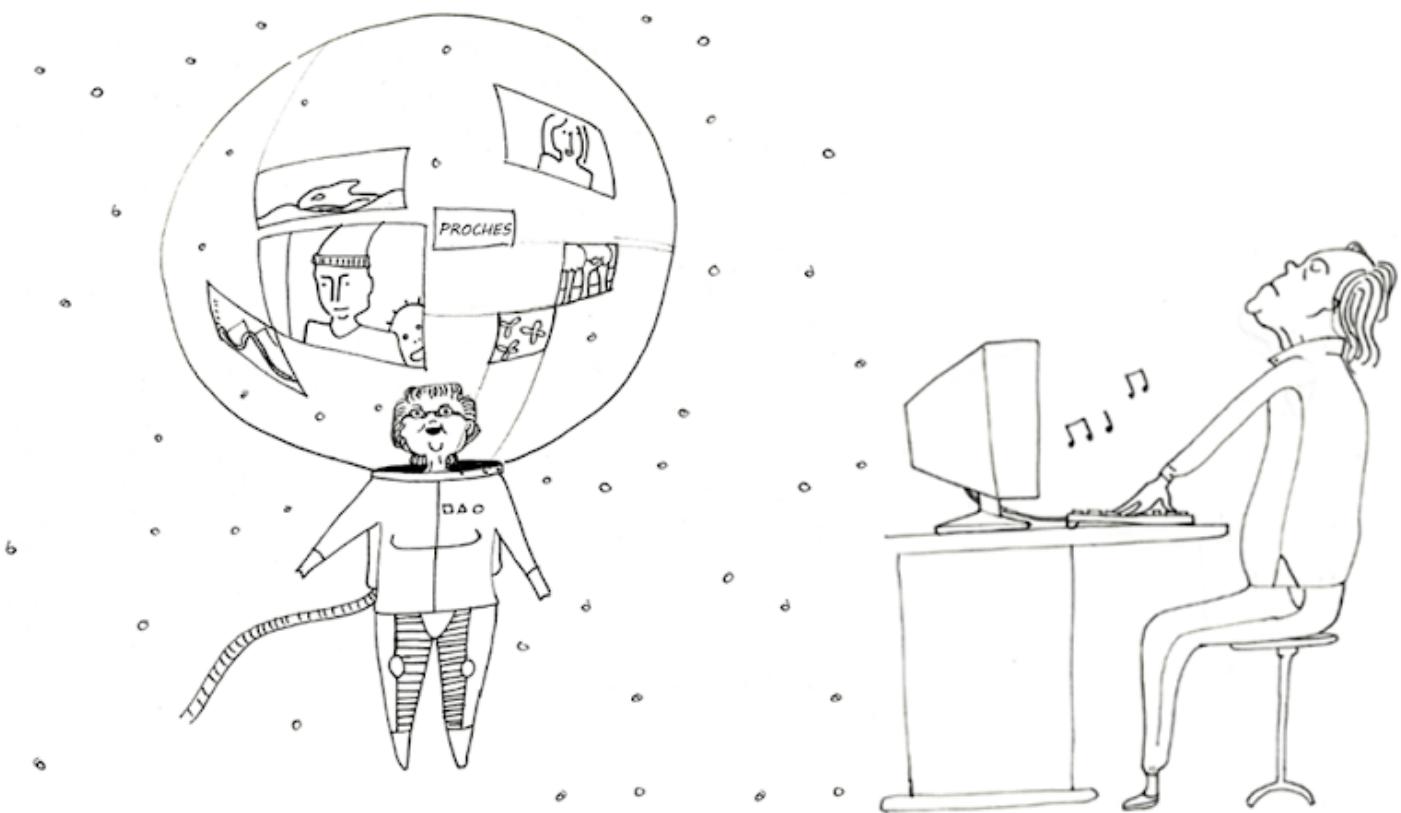


## Подробно описание:

Astroliens предлага възможност - подкрепа на възрастен гражданин от един (или двама) доброволци (на възраст от 16 до 25 години). Доброволците дават компютърни „уроци“ у дома 1 месец с по 2 сесии седмично. После помощта може да бъде прекъсната или продължена. Ако продължава, доброволецът се сменя. Възрастните са средно на 83 г., които понякога не могат да се движат (ниво на автономност 3 до 6).

Astroliens участва в набирането на доброволци, в обучението им, подготвя курсове и е разработила настолна игра за по-добро идентифициране на нуждите на възрастните хора. Курсовете са адаптирани към темпото на обучение на възрастния.

Astroliens предлага последващи действия по време на съпровождането, като следи ситуацията с възрастните хора и доброволците и подкрепя младия доброволец по време на неговата дейност, като му помага да оцени преживяното. В момента дейността се предлага чрез Zoom.



### Resources:

- <https://www.astroliens.org/>
- <https://www.facebook.com/lesastroliens>

# LUTINS BLEUS



Франция



## Организация

Lutins bleus



## **Основен обхват:**

интернет и мултимедия, мобилност; храна за възрастни хора; жилищно настаняване; домашна помощ; свободно време - пътуване; здравна помощ; медии; срещи; заетост или дейности; домашни любимици; галерии за електронна търговия; за болногледачи; безопасност.

## **Място:**

онлайн, навсякъде във Франция

## **Участници**

н/п, тъй като е насочена към всички възрастни хора (15 miliona) и болногледачи (11 miliona) във Франция, представя също и множество инструменти и организации за възрастни хора

## **Честота:**

ежедневно, по всяко време

## **Тип:**

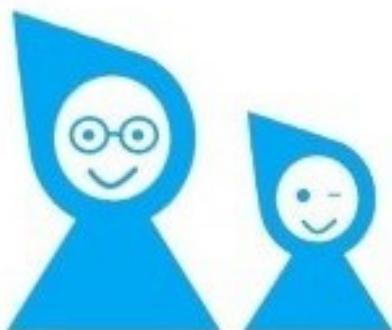
уебсайтове, форуми, ръководства, асоциации, предлагащи дейности за възрастни хора

## Подробно описание:

Това е онлайн портал, който събира всички достъпни инструменти и уеб сайтове във Франция за добри практики за възрастни хора. Чрез него може да се открият и сравнят всички оферти по всички възможни теми: здраве, домашна помощ, жилища, технологии, мобилност, облекло, храна, медии, свободно време, пътуване, заетост, срещи и т.н.

„Сребърната икономика“ изобилства с предложения за възрастни хора и за грижите за тях. Ориентирането понякога е трудно. Основните играчи на пазара обикновено са напред в търсачките. Същевременно по-малките играчи без такива ресурси са много по-надолу в резултатите. Те обаче често предлагат също толкова висококачествени продукти и затова заслужават да получат видимост.

Lutins Bleus работят за идентифициране на всички оферти на пазара и за обективното им представяне. След това зависи от възрастния или полагащия грижи да направи избора според собствените си критерии.



### Resources:

- <https://www.leslutinsbleus.fr/>;
- [https://www.facebook.com/Les-Lutins-Bleus-179872659441579/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/Les-Lutins-Bleus-179872659441579/about/?ref=page_internal)

# CHEZ YVONNE



Франция



Организация

Chez Yvonne



**Основен обхват:**

социално включване,  
борба с дигиталното  
невежество в селските  
райони

Място:

Монконтур

Участници

847 жители

Честота:

веднъж седмично

Тип:

Дигитални работилници



## Подробно описание:

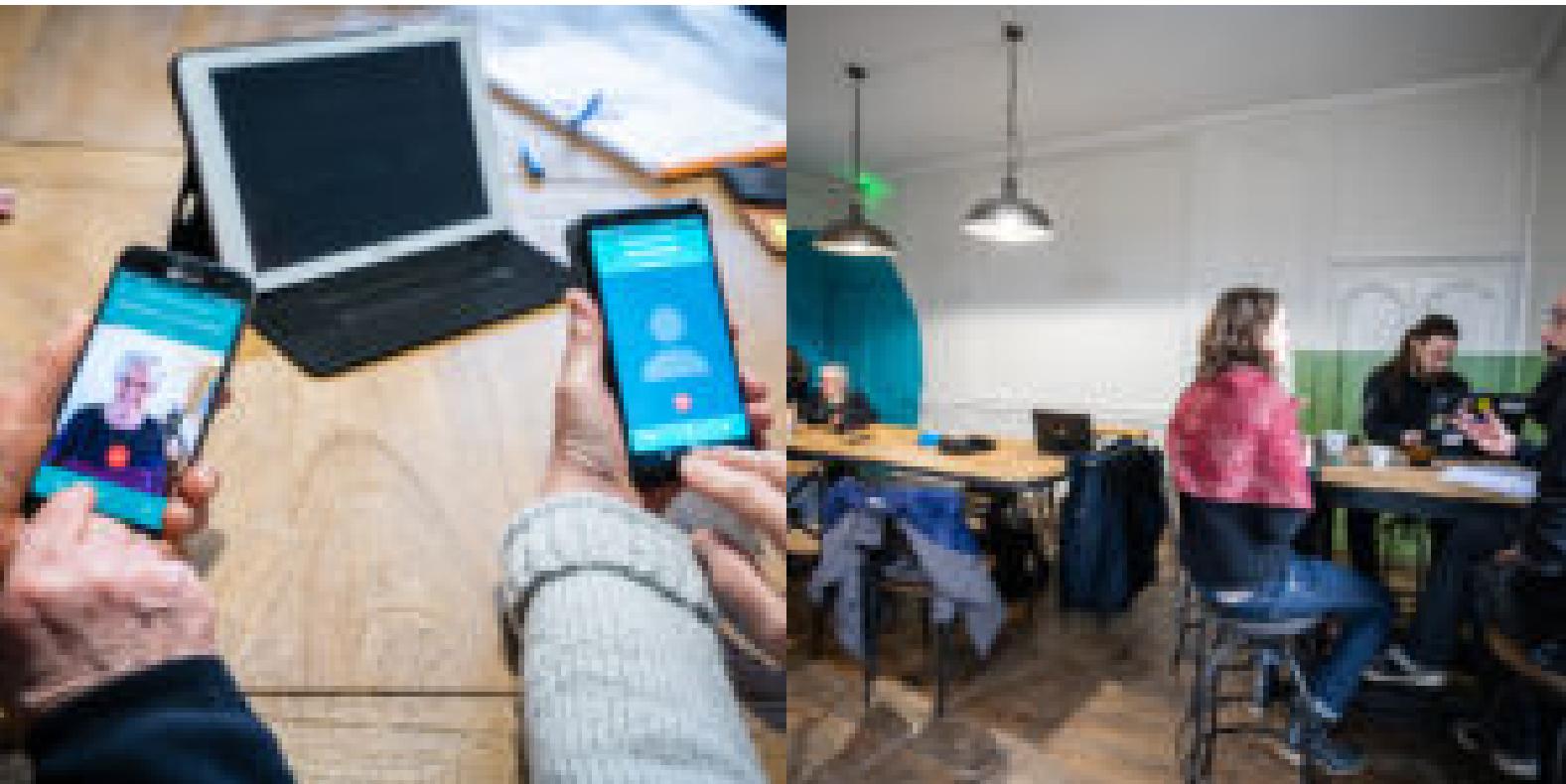
„Chez Yvonne“ е създадена през 2019 г. след проучване на социално-икономическите възможности, поръчано от Moncontour. Един от изводите от това проучване е, че местното население, особено възрастните хора, се нуждаят от подкрепа по въпросите на цифровия преход (електронна администрация, компютърна грамотност).

Уъркшоповете се водят от доброволци. Семинарите са 3 вида:

„Ecoutes numériques“: помощ на хората/възрастните хора за работа с цифровите инструменти (комуникация, писане на документи, снимки, сърфиране в интернет и т.н.);

„Ateliers E-Admin“: помощ за възрастните хора при използването на онлайн административни услуги (данъци, медицински досиета, пенсии);

„Café solidaires numériques“: помощ в използването на компютър и откриване на най-новите технологии (3D принтер и др.)



### Resources:

- <https://chezyvonne.fr/>
- <https://www.facebook.com/ChezYvonne22/Press/blog/online/>
- <http://or-gris.over-blog.fr/2021/03/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions-au-rez-de-chaussee-de-la-mairie-de-moncontour-22-le-tiers-lieu chez-yvonne-a>
- <https://www.reseaurural.fr/centre-de-ressources/actualites/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6D8jN8e5miM> (ChezYvonne, presentation)
- <https://www.banquedesterritoires.fr/moncontour-un-tiers-lieu-numerique-pour-les-seniors-et-les-professionnels-22>

# ASSOCIATION GRANDS-PARRAINS



Франция



Организация

Grands-Parrains



**Основен обхват:**

социално включване,  
пресъздаване на връзка  
между поколенията

Място:

Франция

**Участници**

От 1998 г. са направени повече от 2000 връзки между поколенията за петнадесет милиона баби и дядовци във Франция.

**Честота:**

Зависи от вида на връзките - може да бъде половин ден, един уикенд или през ваканциите.

**Тип:**

Време заедно - разходки, ходене на кино, посещение на музеи, помагане на децата да си напишат домашните.



## Подробно описание:

За да се избегне самотата на възрастните хора и да се подкрепят бабата и дядото, когато отсъстват и са изолирани, сдружението Grands-Parrains се стреми да пресъздаде липсващата връзка между поколенията.

Асоциацията свързва хора на възраст да имат внуци с деца, които нямат баба и дядо. Тази връзка се основава на доверие, обмен и взаимно обогатяване.

Има различни видове „дядовци и баби“:

- „Класически дядо и баба“

Прекарване на времето с детето от половин ден и почивните дни до ваканционни периоди

- „Прадядовци и прабаби“

За здрави възрастни на 78 - 85 г., живеещи у дома или в старчески дом

- „Връзка между баби и дядовци“: асоциацията свързва възрастните хора с възрастни доброволци, които имат време за споделяне, обич за даване и желание да се съберат поколения около центрове на интерес, за да се обогатят чрез съвместни дейности: разходки, четене, настолни игри, обучение на възрастните да използват новите средства за комуникация (телефон, компютър), споделяне на хоби ... - „Епистоларни баби и дядовци“: това е възможност за възрастни хора в старчески домове да обменят анекдоти.

### Resources:

- Website : <http://grandsparrains.fr/>
- Facebook : <https://fr-fr.facebook.com/pages/category/Community-Organization/Grands-Parrains-140923949308130/>
- Press/blog/online/ Articles: --[https://actu.fr/normandie/rouen\\_76540/l-association-grands-parrains-qui-rapproche-les-generations-se-relance-en-normandie\\_38186811.html](https://actu.fr/normandie/rouen_76540/l-association-grands-parrains-qui-rapproche-les-generations-se-relance-en-normandie_38186811.html)
- <https://www.leparisien.fr/val-de-marne-94/ile-de-france-michelle-redonne-le-sourire-aux-enfants-prives-de-grands-parents-03-10-2020-8896154.php>
- <https://france3-regions.francetvinfo.fr/provence-alpes-cote-d-azur/bouches-du-rhone/marseille/fete-des-grands-meres-en-paca-une-association-met-en-lien-des-enfants-avec-des-grands-parents-de-coeur-1986664.html>
- <http://or-gris.over-blog.fr/article-l-association-grands-parrains-reoit-le-prix-generation-responsable-61628824.html>

# КОНТАКТИ

Име на организацията

*Emfasis*

Лице за контакти

*Maria Karra*

Страна

Гърция

Уеб сайт

[www.emfasisfoundation.org](http://www.emfasisfoundation.org)

Имейл

[info@emfasisfoundation.org](mailto:info@emfasisfoundation.org)

Име на организацията

*GIVMED*

Лице за контакти

*Nikoleta Koutsotheodori*

Страна

Гърция

Уеб сайт

[givmed.org](http://givmed.org)

Имейл

[hello@givmed.org](mailto:hello@givmed.org)

Име на организацията

*Музей Бенаки*

Лице за контакти

Страна

Гърция

Уеб сайт

[www.benaki.org](http://www.benaki.org)

Имейл

[benaki@benaki.gr](mailto:benaki@benaki.gr)

Име на организацията

*Prolepsis Institute*

Лице за контакти

*Ioannis Koutelidas*

Страна

Гърция

Уеб сайт

[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

Имейл

[info@prolepsis.gr](mailto:info@prolepsis.gr)

Име на организацията

*People Behind*

Лице за контакти

*Maria Asteriou*

Страна

Гърция

Уеб сайт

[www.peoplebehind.gr](http://www.peoplebehind.gr)

Имейл

[info@peoplebehind.gr](mailto:info@peoplebehind.gr)

Име на организацията

*Музей на цикладското изкуство*

Лице за контакти

Страна

Гърция

Уеб сайт

[cycladic.gr](http://cycladic.gr)

Имейл

[museum@cycladic.gr](mailto:museum@cycladic.gr)

# КОНТАКТИ

Име на организацията *Seveneleven*

Лице за контакти *Konstantina Maltezou* Страна

Гърция

Уеб сайт [seveneleven.me](http://seveneleven.me)

Имейл

*info@seveneleven.me*

Име на организацията *Angels of Joy*

Лице за контакти *Niki Toubakari*

Страна

Гърция

Уеб сайт [www.angelsofjoy.gr](http://www.angelsofjoy.gr)

Имейл

*info@angelsofjoy.gr*

Име на организацията *Athens Association of Alzheimer's Disease*

Лице за контакти *Areti Efthimiou* Country

Гърция

Уеб сайт [alzheimerathens.gr](http://alzheimerathens.gr)

Имейл

*info@alzheimerathens.gr*

# КОНТАКТИ

Име на организацията

*Fit für 100*

Лице за контакти

Страна

Германия

Уеб сайт

[www.ff100.de/](http://www.ff100.de/)

имейл

[info@ff100.de](mailto:info@ff100.de)

Име на организацията

*LichtBlick Seniorenhilfe e.V. München*

Лице за контакти

*Brigitte Grung*

Страна

Германия

Уеб сайт

[www.seniorenhilfe-lichtblick.de](http://www.seniorenhilfe-lichtblick.de)

имейл

[info@seniorenhilfe-lichtblick.de](mailto:info@seniorenhilfe-lichtblick.de)

Име на организацията

*Im Alter - IN FORM*

Лице за контакти

*Dr. Cornelia Geukes*

Страна

Германия

Уеб сайт

[www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)

имейл

[inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

Име на организацията

*Aktiv 70 Plus*

Лице за контакти

*Gabriele Hübner*

Страна

Германия

Уеб сайт

[ps://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sportgesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/](http://ps://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sportgesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/)

имейл

[gabriele.huebner@lsv-sh.de](mailto:gabriele.huebner@lsv-sh.de)

# КОНТАКТИ

Име на организацията

**Сдружение "Поколения"**

Лице за контакти

**Таня Гебова**

Страна

**България**

Уеб сайт

**[www.generations-bg.eu](http://www.generations-bg.eu)**

Имейл

**[generationsbg@abv.bg](mailto:generationsbg@abv.bg)**

Име на организацията

**ТКД "Здравец"**

Лице за контакти

**Цветан Цонев**

Страна

**България**

Уеб сайт

**[www.socialplatform.org](http://www.socialplatform.org)**

Имейл

**[evro@mail.bg](mailto:evro@mail.bg)**

Име на организацията

**Бимек ООД**

Лице за контакти

**Валя Данкова**

Страна

**България**

Уеб сайт

**[www.bimec.com](http://www.bimec.com)**

Имейл

**[office@bimec.com](mailto:office@bimec.com)**

Име на организацията

**Институт по невробиология**

Лице за контакти

**доц. Надя Бочева**

Страна

**България**

Уеб сайт

**<https://www.bas.bg>**

Имейл

**[office@bio.bas.bg](mailto:office@bio.bas.bg)**

Име на организацията

**Хепинес Академи**

Лице за контакти

**Любов Кирилова**

Страна

**България**

Уеб сайт

**[www.happinessacademy.eu](http://www.happinessacademy.eu)**

Имейл

**[office@happinessacademy.eu](mailto:office@happinessacademy.eu)**

# КОНТАКТИ

Име на организацията

*Astroliens*

Лице за контакти

*Margaux DUFAU*

Страна

Франция

Уеб сайт

<https://www.astroliens.org>

Имейл

[contact@astroliens.org](mailto:contact@astroliens.org)

Име на организацията

*Les lutins bleus (the blue elves)*

Лице за контакти

Страна

Франция

Уеб сайт

<http://www.leslutinsbleus.fr>

Имейл

[contact@leslutinsbleus.fr](mailto:contact@leslutinsbleus.fr)

Име на организацията

*Chez Yvonne*

Лице за контакти

Страна

Франция

Уеб сайт

<https://chezyvonne.fr>

Имейл

[contact@chezyvonne.fr](mailto:contact@chezyvonne.fr)

Име на организацията

*Grands parrains (Great Godfathers)*

Лице за контакти

*Michelle Joyaux-North*

Страна

Франция

Уеб сайт

<http://grandsparrains.fr>

Имейл

<http://grandsparrains.fr>