

# Újbuda 60+ program – minőségi élet 60 felett is!

Újbudán, Budapest XI. kerületében mintegy negyvenezer 60 éves és afölötti korú ember él. A helyi önkormányzat által egy éve elindított 60+ program célja, hogy számukra olyan lehetőségeket biztosítson, amelyek hozzájárulnak teljesebb, boldogabb életükhöz. Nem az önkormányzat kívánja meghatározni, mire van szüksége az említett korosztálynak, hanem azt biztosítja, hogy ők maguk fogalmazzák meg, hogy mit szeretnének, mire van szükségük, sőt esetenként szervezzék is meg az egyes eseményeket, programokat.

Az önkormányzat ezek megvalósításához nyújt támogatást, illetve – mintegy ötletadóként, ha úgy tetszik: mintaként – különböző programokat is kínál. Ezek között kulturális, egészségmegőrző és sport rendezvények is vannak.

A program egyik legfontosabb célja, hogy a 60 év felettiek maguk alakítsák ki a saját közösségeiket, hiszen az ember természetes igénye a közösséghez tartozás, amellyel erősebbé válhat az egyének érdekérvényesítő képessége is. A kerület három városrészében: Albertfalván, Lágymányoson és Gazdagréten a Közösségfejlesztők Egyesületének közreműködésével kezdődött meg tavaly ez a közösségépítő munka, amely Kelenföldön s Órmezőn folytatódott az idén. Az Egyesület munkatársai most e két városrészben kerestek, s képeznek újabb „szomszéd-sági önkénteseket”. Olyan személyeket, akik segíteni, támogatni tudják a helyi közösségek létrejöttét. Részükre külön felkészítőt szerveznek, ahol elméleti képzést és gyakorlati segítséget kap minden jelentkező.

Az Újbuda 60+ nem a szociális kérdéseket kívánja megoldani, hanem arra ad lehetőséget, hogy a hatvan év felettiek se szoruljanak ki a társadalmi életből. A programhoz eddig közel hétezer kerületi lakos csatlakozott, ennyien igényeltek Kedvezménykártyát.

A 60+ programmal Újbuda pályázott az *Idősbarát Önkormányzat díjra*, amelyet el is nyert. A rangos elismerést az Országházban, a 6. Országos Idősügyi Konferencián Molnár Gyula polgármester vette át.

Az egy éve elindított 60+ Kártya nemcsak az ösztöztartozást jelképe. Számos szolgáltatást lehet vele ingyenesen, vagy kedvezményesen igénybe venni. Közel százötven újbudai bolt biztosít a vásárlásnál kedvezményt. Az Újbuda 60+ Színházjáró Program keretében öt budapesti színházban (Vígyszínház,

Játékszín, Radnóti Színház, Operettszínház és az újbudai Karinthy Színház) az eredeti ár harmadáért nézhetik meg az előadásokat a kártyatulajdonosok.

Az Idősek Akadémiáján a résztvevők olyan előadásokat hallgathatnak meg, amelyek a mindennapi életben hasznosítható tanácsokkal szolgálnak. Az egészségügyi előadássorozat is ilyen, amely idén ősszel a kerület hat városrészébe látogatott el. Folyamatosak és közkedveltek a sportprogramok is. Ezek – azon túl, hogy egészséges mozgást kínálnak – olyan sportágakat népszerűsítenek, amelyeket akár 60 év felett is el lehet kezdeni.

Megalakult és működik az Újbuda 60+ Média-műhely is. Tagjai között akad hivatásos újságíró, de többségük olyan önkéntes, aki kedvtelésből, nyugdíjas éveiben kezdett el írással, rádiózással foglalkozni. Ők a program krónikásai. Beszámolóikkal, tudósításaikkal a [www.ujbuda.hu/60plusz](http://www.ujbuda.hu/60plusz) honlapon, valamint az Újbuda újságban és a Civil Rádióban (FM98 – [www.civilradio.hu](http://www.civilradio.hu)) lehet találkozni. Véleményeiket, javaslataikat a [www.ujbuda/forum.hu](http://www.ujbuda/forum.hu) levelező oldalon közölhetik a program szervezőivel. A kerületi közösségi házak mindegyikében szerveznek speciális 60+ programokat, és helyet biztosítanak a civil szerveződések találkozóinak, rendezvényeinek.

Kedvcsináló angol nyelvtanfolyam is indult, teljesen kezdők számára. A nyelvórákon a jelentkezők a köszönésekkel, bemutatkozással, a mindennapi érintkezésben, a családi és társasági életben használható leggyakoribb kifejezésekkel, utcai s üzleti feliratokkal ismerkedhetnek meg.

A Q-AGEING – *„Minőségi időskor városi környezetben”* című Európai Unió program keretében Újbuda vezető partnerként vesz részt egy olyan nemzetközi együttműködésben, amelyben öt ország kilenc szervezete keresi a válaszokat az idősödő európai társadalom kérdéseire. A közös munka során Újbudának módja és lehetősége van az itthon, illetve külföldön már jól bevált megoldások kipróbálására. A Q-AGEING projekt egyik első eleme volt az a maga nemében egyedülálló kutatás, amelynek célja az idősök igényeinek és elvárásainak a megismerése volt.

A kutatás eredményeit nemcsak az Újbuda 60+ program fejlesztésében, hanem a nemzetközi együttműködésben is sikerrel lehet majd felhasználni.

D. Cs.