



## ***Възрастните хора в икономическия и социалния живот***

- активно остаряване
- сребърна икономика
- социална отговорност
- солидарност между поколенията
- възможности, добри практики





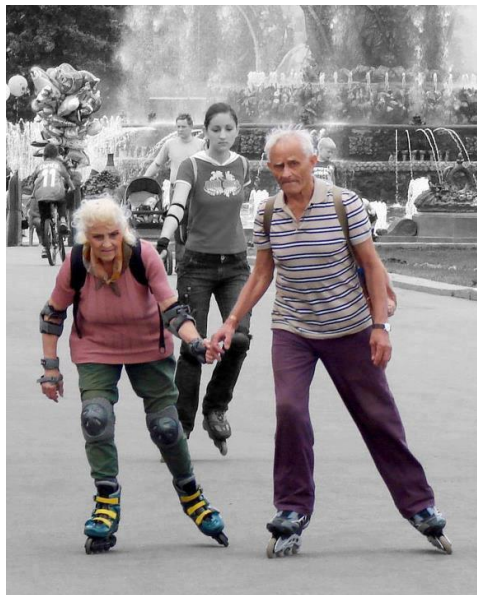
**Какво представлява Европейска на активния  
живот на възрастните хора и солидарността  
между поколенията**



Целта на тематичната Европейска година е да насърчава и подпомага държавите-членки, регионалните и местните власти, социалните партньори и гражданското общество в техните усилия да:

- Насърчават активното остаряване;
- Мобилизират потенциала на бързо нарастващото население на възраст над 50 години;
- Поощряват солидарността между поколенията.

Институциите на Европейския съюз определят активното остаряване като "създаване на по-добри възможности и условия на труд, за да се даде възможност на по-възрастните работници да участват активно на пазара на труда, борба със социалното изключване чрез насърчаване на пълноценно участие в обществото и оптимални грижи за здравето на възрастните хора."





## *Активно остаряване*



Активното остаряване означава да остарееш в добро здраве и като пълноправен член на обществото, чувствайки се по-пълноценен в работата си, по независим в ежедневието си живот и по-активни като граждани. Европейската година на остаряването се стреми да насърчи активното остаряване в три области:

- Работа – докато продължителността на живот в цяла Европа се увеличава, едновременно с това се увеличава и пенсионната възраст, но се появяват опасения дали активно остаряващите ще останат на сегашната си работа или дали ще могат да намерят друга работа докато не се пенсионират с подходящата пенсия.
- Участие в социалния живот – да се пенсионираш от една работа не означава да останеш без право на друга работа. Европейската година се стреми да осигури по-голяма признателност към допринесените заслуги на по-възрастните хора към обществото.
- Независим живот – докато остаряваме здравето ни отслабва, но има какво да се направи за справяне с проблема.





## *Възрастова дискриминация*



Дискриминацията срещу възрастните хора представлява основна пречка за усилията в посока на активното остаряване. Този вид дискриминация се отчита в областта на заетостта и във връзка с предоставянето на широка гама от стоки и услуги.

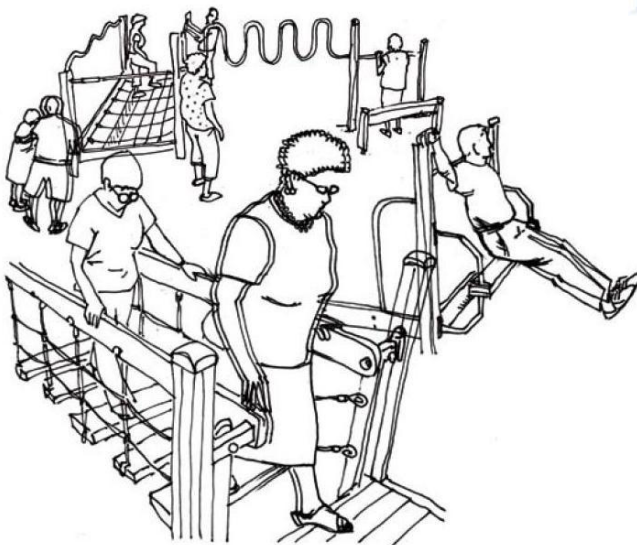


Европейската година на активния живот на възрастните хора и солидарността между поколенията предлага ценна възможност да се направи преглед на бариерите пред възрастните хора и стремежа към активно стареене. Тя осигурява средства за да се даде тласък на различни инициативи за борба с възрастовата дискриминация.





*Спортни и детски площадки за всички*



Една от изследователските програми на Лапсет (Финландия) поканила деца и възрастни да участват в проучване как междувъзрастни групи биха се упражнявали и играли заедно. Резултатите били впечатляващи. Проучванията показали как упражненията подобряват физическото и ментално здраве във всички възрастови групи. С напредване на възрастта ние се нуждаем от поддръжка на координационните умения, баланса и мускулната сила без стрес и насилие в постигането на напредък







## Социална отговорност



### *Възможности за заетост:*

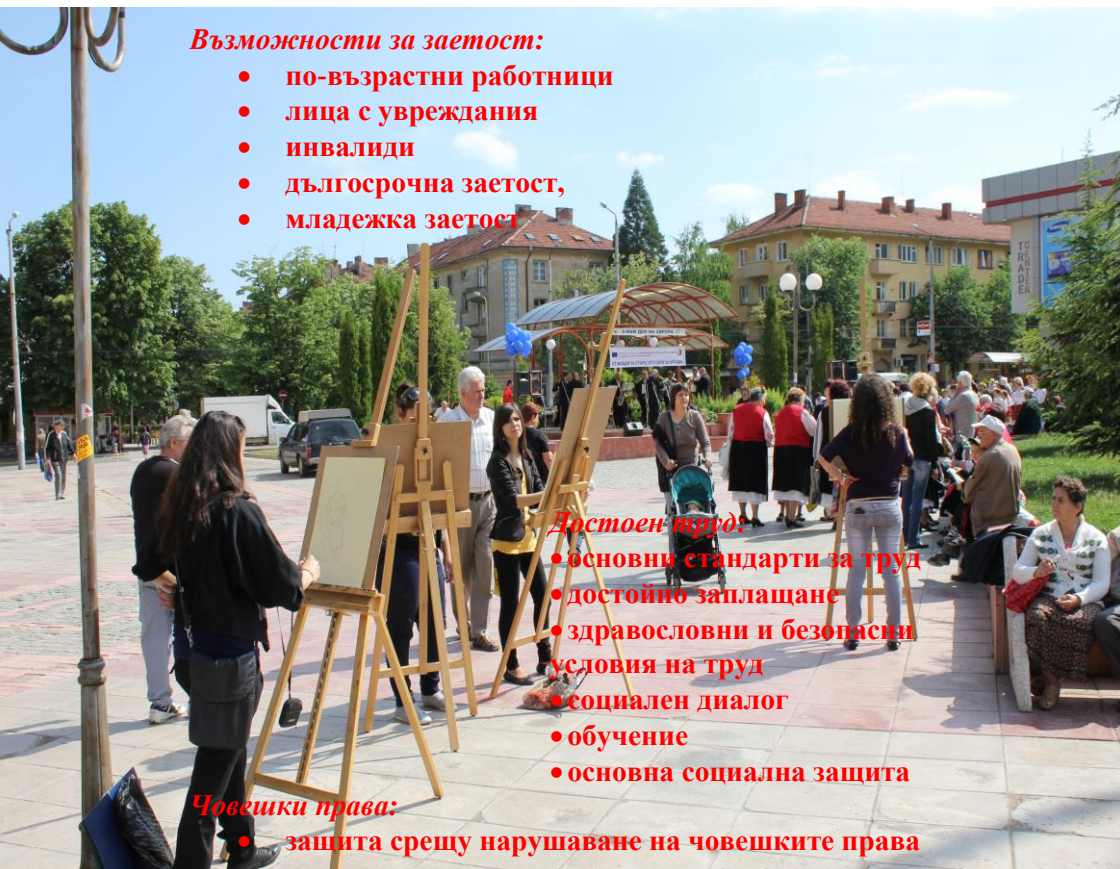
- по-възрастни работници
- лица с увреждания
- инвалиди
- дългосрочна заетост,
- младежка заетост

### *Достоен труд:*

- основни стандарти за труд
- достойно заплащане
- здравословни и безопасни условия на труд
- социален диалог
- обучение
- основна социална защита

### *Човешки права:*

- защита срещу нарушаване на човешките права





*Възможности, добри практики*



***Инициативата вече намира почва и в България***

Безплатен шестдневен курс за начална компютърна грамотност за граждани над 55-годишна възраст започва Регионалната библиотека "Стилян чилингаров" в Шумен. Курсът се провежда в оборудвания по програма "Глобални библиотеки – България" обучителен център на библиотеката, разкриват от библиотеката.

Към заниманията има много голям интерес. По тази причина и обучението е в две групи и така от образователната услуга се възползват 20 шуменци.





*Първи октомври – ден на възрастните хора*



1 – ви октомври е обявен за ден на възрастните хора от ООН през 1991 година.

Във връзка с този ден Областен съвет на БЧК Ловеч делегация от град Брауншвайг от Германския Червен кръст и доброволци на БМЧК от град Априлци посещават дома за стари хора "Ганка и Георги Събчеви" в град Априлци. Германските специалисти са се запознали с планирането и изпълнението на основни дейности в дома, както и методите на работа на персонала, отзиви на възрастните относно качеството на извършваните услуги.







## *Лансет*



Концепцията на Лансет за възрастни граждани обещава комплект от спортни продукти за възрастни в потребителската група 65+, монтиране, тренировъчни инструкции ръководно обслужване. През юни 2005 г., след почти десет месеца диалог с местната власт в Санта Колома де Храманет, за предлагане на по-привлекателни услуги за благосъстоянието на възрастните, Лансет печели обществената поръчка за първата Спортни Съоръжения за Възрастни.

Съветът на провинция Барселона – асоциация на местните власти на провинция Барселона възлага 35 Спортни съоръжения за възрастни.





## Здравословни съвети



Лошият сън  
причинява  
здравословни  
проблеми и  
намалява  
продължителността  
на живота.

Лишаването от  
сън на ранна  
възраст определя

влошеното здравословно състояние по време на останалата част от живота. Гражданите трябва да осъзнаят, че сънят е изключително важен, за да живеят по-дълго и по-добре.

За отбелязването на Световния ден на съня, съобщават специализирани организации на здравните проблеми, свързани с лишаването от сън и стреса на деца и възрастни хора.

Нарушенията на съня засягат консолидацията на ново знание, което може да доведе до загуба на памет както се подчертава. Специалистите са открили, че след определен период на сън настъпват количествени и качествени промени в новопридобитите спомени, което е познато като консолидация.





## Менталното здраве



По-малко време  
за седене, по-  
дълъг живот.

Седенето по-  
малко от три  
часа може да  
увеличи  
продължителнос-  
тта на живота с

до две години според проучване публикувано във  
вторник от British Medical Journal (BMJ).

Проучванията показват, че в седнало положение,  
мускулите на краката са напълно неактивни създават  
се смущения в нивата на кръвната захар и мазнини,  
обеснява д-р Петър Кацмарзък от университета в  
Луизиана, на когото е  
ръководител. Световната  
здравна организация  
препоръчва на здравите  
възрастни хора да  
получават най-малко по  
150 минути на седмица  
умерена физическа  
подготовка.





9 май Ден на Европа



На 9-ти май – Ден на Европа във Враца информационен център Европа Директно Враца организира концерт "От млади за стари, от стари за млади!" - Мотото е провокирано

от факта, че 2012 година е европейската година на Активния живот на възрастните хора и солидарността между поколенията.

Целта е да се създадат по-добри възможности за възрастните хора и за приноса им към обществото, както и да поощри взаимното разбирателството и подкрепата между млади и стари. Концертът бе открит с изпълнение на европейския химн от Духов оркестър към читалище

„Развитие - 1869” с диригент Бойчо Димов. В концерта се изявиха млади и не толкова млади таланти от Враца и региона.







## 9 май Ден на Европа



Най-малките танцьори от ЦДГ „Европейчета” представиха танц от „Лебедово езеро”, към тях се присъединиха и танцов състав „Радост”, вокална група „Детелинка” и ученици от училище „Св. Софроний Врачански”, както и танцьорите от „Брейк денс”. Представителите на третата възраст показаха певчески талант с изпълнения на групите: за стари градски песни „Романтични сърца” към Пенсионерски клуб № 2 Враца, Женски народен хор при НЧ Пробуда 1926 с. Згориград „Балканска Китка” Квартет „Лотос”, Група за народно пеене към пенсионерски клуб с. Бели извор.



"Възрастните хора в нашия град на 9 май" .- Това бе темата, по която учениците от СОУ "Отец Паисий" Враца рисуваха на пл. Македония, гр. Враца по време на концерта.





**БЕЗПЛАТНА ТЕЛЕФОННА ЛИНИЯ ОТ ВСЯКА  
ТОЧКА НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ**  
**00800 67 89 10 11**

Информационен център Европа Директно Враца към  
Търговско-промишлена палата – Враца се съфинансира  
от Европейската общност и е част от мрежата на  
Европейската комисия, чиято основна мисия е да бъде  
връзката между Европейския съюз и гражданите на  
местно ниво, да разпространява информация и да  
предлага съвети във връзка с Европейските политики,  
активно да насърчава дебата за ЕС на местно и  
регионално ниво, да позволява на Европейските  
институции да разпространяват информация до  
гражданите и да дава възможност за обратна връзка от на  
обществеността към тези институции.



**Европа Директно Враца**

Търговско-промишлена палата Враца 3000 Враца, бул.

Христо Ботев 24, П.К. 267

ТЕЛ.092/660273; 092/660271; ФАКС: 092/626308

e-mail: eudirect-vratsa@online.bg

WEB: [www.cci-vratsa.org/europe\\_direct/](http://www.cci-vratsa.org/europe_direct/)  
2012г.

