

bridge
the gap



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People

Digital
Training



1
modulis



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“



Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad pritariama jo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą

© „Bridge the Gap!“ Konsorciumas
Dizainas: Verena Blöchl



CC BY-SA

Ši licencija leidžia kitiems nekomerciniais tikslais remiksuoti, adaptuoti ir kurti savo kūrinių, jeigu nurodoma autorystė ir licencija naudoti sukurtą kūrinių tokiomis pačiomis sąlygomis.

1 modulís

Senatvei palanki aplinka

Šiame modulyje:

- (**nagrinėsite** kas yra senatvei palanki aplinka,
- (**sužinosite** senatvei palankios bendruomenės pagrindines sritis ir charakteristikas,
- (**reflektuosite** apie jūsų gyvenamojo rajono patogumą pagyvenusiems žmonėms,
- (**rasite** praktinių patarimų ir mokymosi įrankių.

Senatvei palanki aplinka

Senatvei palanki aplinka paprastai reiškia bendruomenę, kurioje pagyvenę žmonės yra vertinami ir gerbiami. Jie gali užsiimti savo kasdienine veikla, judėti be kliūčių, tenkinti savo poreikius, ir tam gauna visą reikiamą paramą. Jiems taip pat prieinamos įvairios viešosios ir privačios paslaugos. Senatvei palanki aplinka skatina sveiką ir aktyvų senėjimą.

„Senatvei palanki aplinka skatina senstančių žmonių sveikatą, gerovę ir dalyvavimą visuomeniniame gyvenime. Ji užtikrina prieinamumą, įtraukimą, saugumą, paramą ir pagalbą. Tokioje aplinkoje remiamas sveikatingumas ir ligų prevencija bei reabilitacija. Tokioje aplinkoje paslaugos orientuotos į žmogų ir toki prarastos funkcijos kompensavimą, kad galėtų ir toliau būti savarankiškas ir užsiimti įprasta veikla.“ (PSO, 2021)

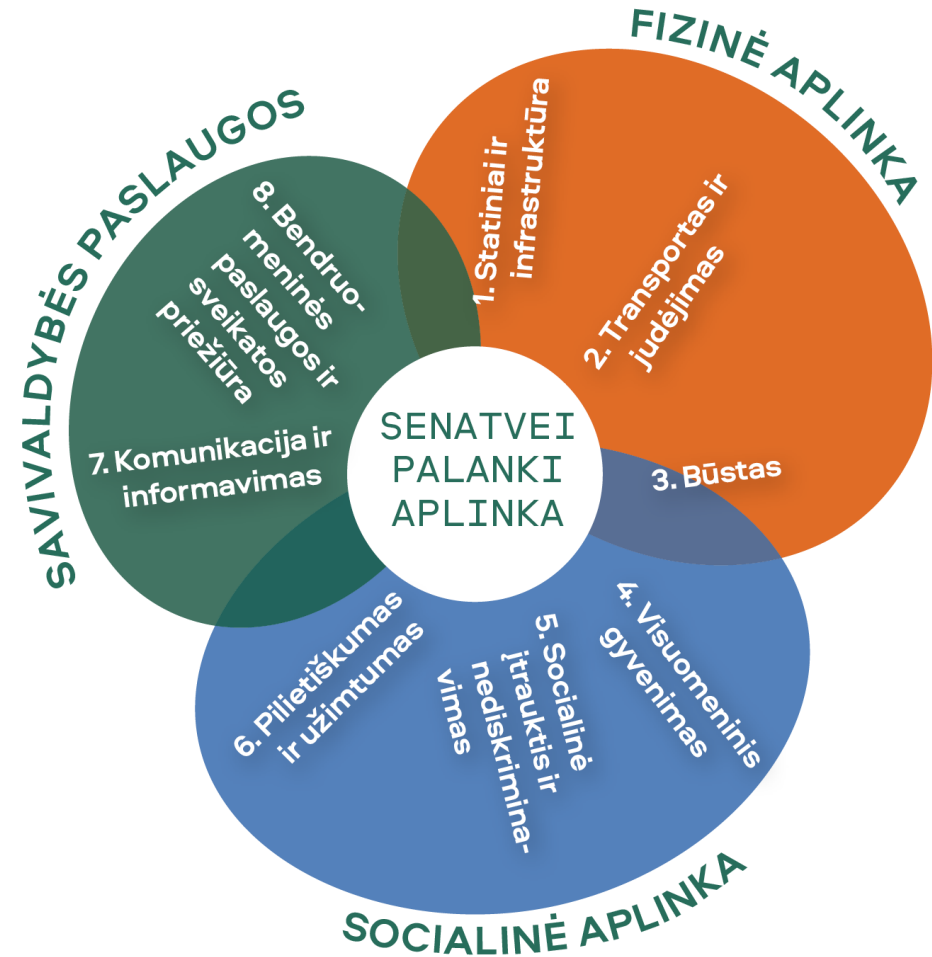
Senatvei palankios aplinkos sritys

Pagal Senatvei palankios aplinkos programą miestai ir bendruomenės turėtų sutelkti dėmesį į aštuonias pagrindines sritis.

Šias aštuonias sritis galima sutraukti į tris palankios aplinkos grupes:

- **Fizinė aplinka,**
- **Socialinė aplinka ir**
- **Savivaldybės paslaugos.**

Ši aplinka skatina aktyvumą ir geros sveikatos išlaikymą visą gyvenimą, įskaitant vyresnį amžių.



adapted from this [source](#)

Pažiūrėkime ar ši nuotraukoje parodyta aikštė yra patogi senam žmogui.

Kuo ši vieta yra palanki senatvei?



Learners in our project have noticed the following things...




Čia ta pati nuotrauka, į kurią žiūrėjote anksčiau, tačiau dabar dėmesys sutelktas į bruožus, dėl kurių ši vieta nėra tokia draugiška vyresnio amžiaus žmonėms.

Kurios dvi savybės, jūsų nuomone, lemia, kad ši vieta nėra draugiška vyresnio amžiaus žmonėms?



Learners in our project have noticed the following things...



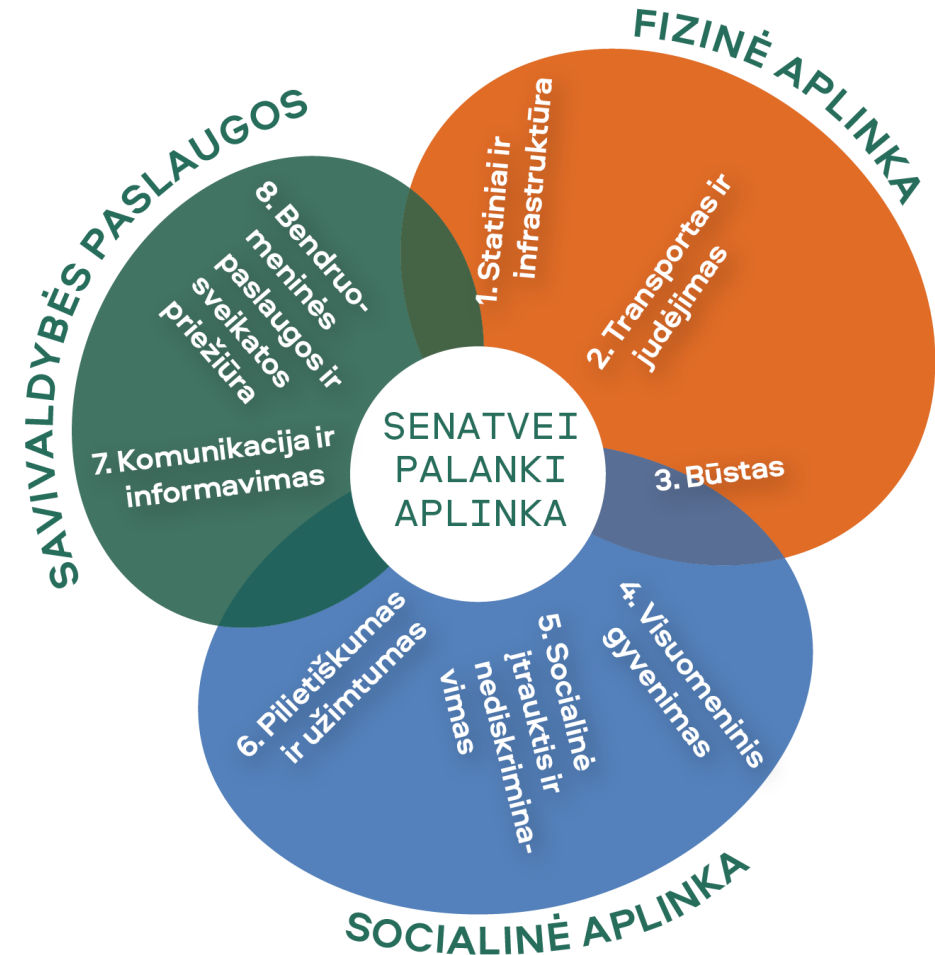
Pėsčiųjų perėja ar
šviesoforas padarytų šią
vietą saugesne, nes vyksta
automobilių eismas dviem
kryptimis

Galėtų būti daugiau
suoliukų kampuose

Čia yra pakankamai vietos
geriamojo vandens fontanėliui
įrengti

Senatvei palankios aplinkos sritys

- Kas jūsų socialinėje ar fizinėje aplinkoje, jūsų nuomone, yra draugiška senatvei?
- Kas iš karto ateina į galvą?
- Tai gali būti ne tik teigiami aspektai, bet ir kliūtys ar pasiūlymai, ką reikėtų patobulinti ar suteikti.



adapted from this [source](#)

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Susiekite šiuos keturis pavyzdžius su senatvei palankios aplinkos sritimis:

Informacija apie mikrorajone vykdomas veiklas

Būstas

Suaugusiųjų dienos centrai

Bendruomeninės ir sveikatos paslaugos

Į vonios kambarį galima įeiti su vaikštyne

Lauko infrastruktūra

Suoliukai gatvėse ir poilsio aikštelės

Komunikacija ir informacija

Norite patikrinti, ar jūsų rajonas (miestas) yra patogus gyventi pagyvenusiems žmonėms?



© Voglhuber



Norite patikrinti, ar jūsų rajonas (miestas) yra patogus gyventi pagyvenusiems žmonėms?

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) parengtą svarbiausių senatvei palankios aplinkos požymių **kontrolinį sąrašą** rasite [čia](#).

Kaip pagyvenę žmonės patys vertina savo bendruomenės, miesto ar miestelio palankumą senatvei?

Hagos taikomųjų mokslų universitetas ėmėsi iniciatyvos parengti ir validuoti senatvei palankių miestų ir bendruomenių klausimyną (AFCCQ). Klausimyną sudaro 23 klausimai, jis yra nemokamas ir jį galima rasti [čia](#).

Judame toliau: SPA koncepcijos plėtojimas

SPA koncepcijos įgyvendinimui skatinti ir bendradarbiaujant kurti sprendimus išmaniam ir sveikam gyvenimui, 2017 metais pradėtas kurti išmaniosios ir sveikos pagyvenusiems žmonėms palankios aplinkos tinklas (SHAFE).

SHAFE akcentuoja šiuos dalykus ir jų apjungimą:

- **Statiniai (pastatai, viešosios erdvės) ir išmaniosios technologijos,**
- **Dalyvavimas visuomeniniame gyvenime,**
- **Sveikatos apsaugos sprendimai.**



© SHAFE.eu

SHAFE pavyzdys:

Gatvės kaimynai ir kaimynystėje dirbantys savanoriai gali sukurti "WhatsApp" grupę kurioje visi galėtų dalytis bendruomenei aktualia informacija, susitarti ir įspėti vieni kitus apie ekstremalias situacijas, įtartinus asmenis ar transporto priemones ir pan.

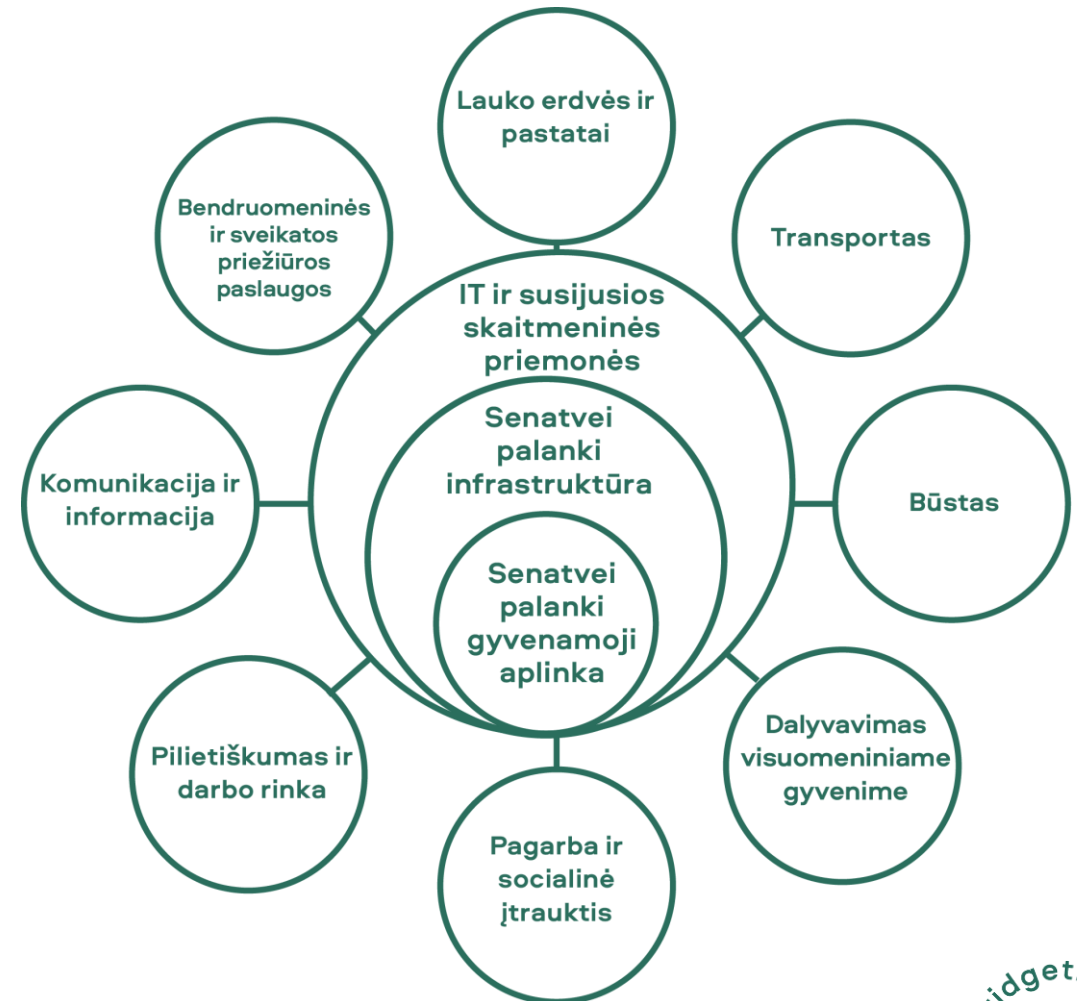


Pateikite SHAFE pavyzdžių savo mieste ar rajone

Pažvelkite į dešinėje pusėje pateiktas išmanios ir sveikos senatvei palankios aplinkos sritis.

Kas iš karto ateina į galvą? Tai gali būti ne tik teigiami aspektai, bet ir kliūtys ar pasiūlymai, ką reikėtų patobulinti ar pateikti.

Daugiau apie SHAFE ir realius pavyzdžius Europos miestuose galite sužinoti [nemokamuose internetiniuose kursuose](#) “SHAFE ir aš”



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Susiekite šiuos keturis pavyzdžius su viena iš SHAFE sričių:

Internetu yra informacija apie viešojo transporto maršrutus ir žmonėms su negalia pritaikytus autobusus

Transportas

Tvari energija namuose

Būstas

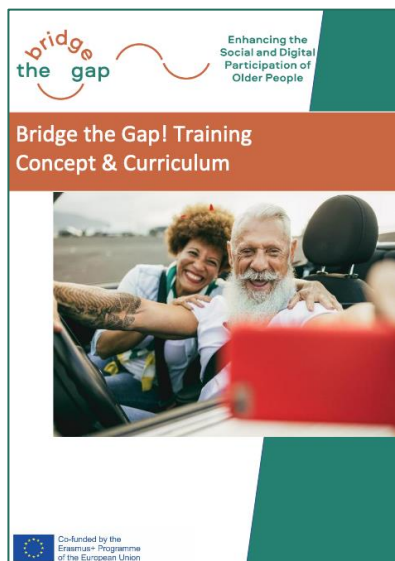
Bendravimas su gydytoju internetu

Bendruomeninės ir sveikatos paslaugos

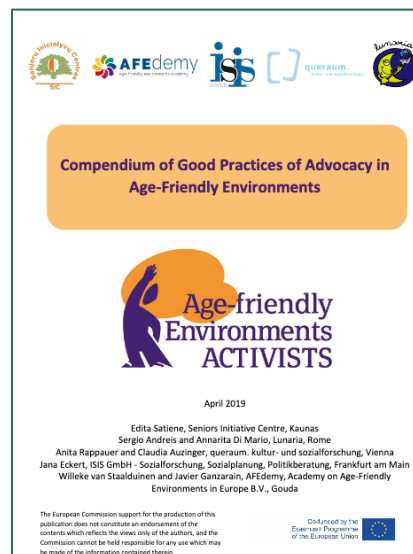
Apsipirkimas / pasivaikščiavimas be kliūčių (suoliukai, viešieji tualetai)

Lauko erdvės ir pastatai

Naudingos papildomos informacijos rasite šiuose leidiniuose



Tieskime tiltus! mokymo
konceptija ir programa

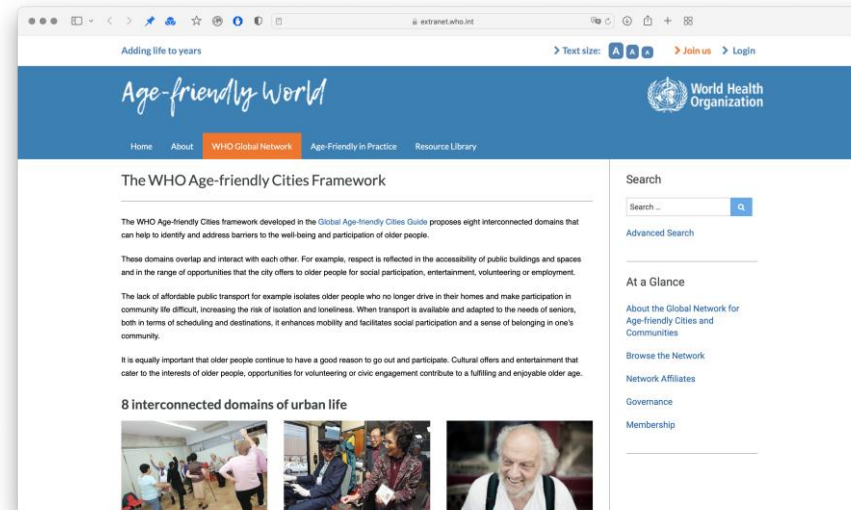


**Gerosios advokavimo dėl
amžiui draugiškos aplinkos
praktikos pavyzdžiai**



SHAFE sąvadas

Naudingos papildomos informacijos ra
site šiame tinklalapyje



Jei domina [PSO amžiui draugiškų miestų modelis](#) su
aštuoniomis veiklos sritimis, pažiūrėkite čia.



Sveikiname! Sėkmingai pabaigėte mūsų skaitmeninio mokymo pirmąjį modulį!

Norite tęsti? Spustelėkite žemiau esantį 2 modulį.