

A hercegszöllősi Izvor Nőszervezet a kétéves programot 2023-ban és 2024-ben hajt végre, amely az időskorúak életminőségének javítását és jogainak védelmét célozza, és amelyet a Munkaügyi, Nyugdíjrendszerei, Családügyi és Szociálpolitikai Minisztérium finanszírozza. A projekt partnere a Hercegszöllősi Járás. A projekt értéke 2023-ra 14.408,00 euró.

A projekt keretében **ingyenes** szállítási szolgáltatásokat biztosítunk azoknak az időseknek, akik a Hercegszöllősi Járás területén élnek, és akik nem tudják saját maguk megszervezni a szállítást, annak érdekében, hogy rendszeres egészségügyi vizsgálatokat és terápiákat biztosítsunk számukra, és csökkentsük a vidéki időskorúak elszigeteltségét. A szállítás a Hercegszöllősi Járás, Eszék és Pélmonostor területén lesz biztosítva az orvosok és intézmények felkereséséhez és más igények kielégítéséhez.

**A szállítási szolgáltatásokért hívja a Nőszervezetet a 031 730 182-es telefonszámon, vagy látogasson el hozzánk a Glavna 78, Hercegszöllős, 31309. A Nőszervezet munkaideje minden hétköznap 7-15 óráig.**

# Üdvözöljük

az időskorúak társadalmi befogadásukról szóló kiadványunkban, amely *A segítség forrása* projekt keretében készült. Ez a Munkaügyi, Nyugdíjrendszerei, Családügyi és Szociálpolitikai Minisztérium által finanszírozott, az időskorúak életminőségének javítását és jogainak védelmét célzó kétéves programokra vonatkozó 2023-as és 2024-es pályázati felhívásának része.

A kiadványban az időskorúak társadalmi befogadásának fontosságával foglalkozunk, azaz, hogyan javíthatják társadalmi befogadásukat, és hogyan elérhetik jobb életminőségüket az életük későbbi szakaszában.

## Mit jelent a társadalmi befogadás?

A társadalmi befogadás az ember beilleszkedését jelenti az adott társadalomba és közösségbe, ahol él. Ez a folyamat azt jelenti, hogy az ember úgy érzi, hogy egy bizonyos közösséghez tartozik, és részt vesz benne. A társadalmi befogadás azt is magában foglalja, hogy az ember hozzáférhet a társadalmi tevékenységekhez, a társadalmi hálózatokhoz és az erőforrásokhoz, amelyek lehetővé teszik számára, hogy kielégítő módon vegyen részt a társadalomban.

## Miért fontos az időskorúak számára a társadalmi befogadás?

Az időskorúak számára a társadalmi befogadás több okból is fontos. Elsősorban azért, mert az összetartozás és az értékek érzését biztosítja számukra. Ha részei valamely közösségnek, akkor kevésbé érzik magukat magányosnak.

Másodsorban, a társadalmi befogadás javíthatja az időskorúak mentális és fizikai egészségét. Az aktív társadalmi és fizikai tevékenységek ugyanis segíthetnek csökkenteni a szorongás és más érzelmi nehézségek kockázatát. Végül, az időskorúak társadalmi befogadása hozzájárulhat függetlenségük és önállóságuk megőrzéséhez, amely fontos lehet az életminőség szempontjából a későbbi években.



## Hogyan javíthatom a társadalmi befogadásomat?

Az időskorúak számos módon javíthatják társadalmi befogadásukat. Például:

**Beszélgetés a barátokkal és a családdal** - Rendszeres beszélgetések a barátokkal és a családdal segíthetnek.

**Csatlakozás nyugdíjas csoportokhoz** - Sok közösségnek vannak nyugdíjas csoportjai, amelyek különféle tevékenységeket és eseményeket kínálnak. Egy ilyen csoporthoz csatlakozva az időskorúak találkozhatnak más nyugdíjasokkal, és olyan tevékenységekben vehetnek részt, amelyek számukra érdekesek.

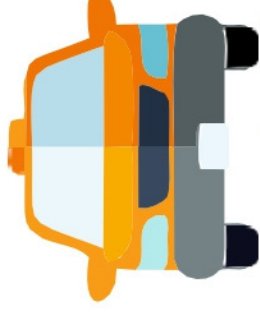
**Önkéntesség** - Az önkéntes munka a helyi közösségben segíthet az időskorúaknak abban, hogy hasznosnak érezzék magukat, és hozzájáruljanak a közösséghez. Ezenkívül lehetőséget ad arra, hogy új emberekkel találkozzanak, és új tapasztalatokat szerezzenek.

**Technológiai lehetőségek használata** - A technológia, mint a közösségi hálózatok, videohívások és alkalmazások, amelyek lehetővé teszik a másokkal való kapcsolattartást, segíthet az időskorúaknak abban, hogy kapcsolatban maradjanak barátaikkal és családtagjaikkal, még akkor is, ha nem tudnak személyesen részt venni a társadalmi tevékenységekben.

**Részvétel az időskorúak számára szervezett programokon** - Az időskorúak különböző programokon vehetnek részt, például kreatív és sporttal kapcsolatos tevékenységeken. Az ilyen programokon való részvétel segíthet az időskorúaknak abban, hogy jobban beilleszkedjenek a közösségbe, pozitív gondolataik legyenek, és új embereket ismerjenek meg. Az "Izvor" Nőszervezet sport-, szórakoztató-, kulturális és kreatív műhelyeket szervez az időskorúak számára, akiknek mindig szívesen adunk helyet.

Csatlakozzanak hozzánk!

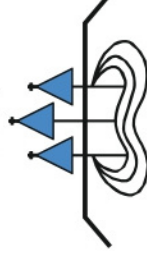
Röviden, az időskorúak számos módon javíthatják társadalmi befogadásukat. Fontos, hogy felfedezzék a különböző lehetőségeket, és olyan tevékenységeket találjanak, amelyek érdekesek és élvezetesek ahhoz, hogy a közösség részének érezzék magukat, és a későbbi években jobb életminőséget élvezhessenek.



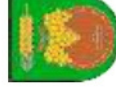
# A SEGÍTSÉG FORRÁSA

HERCEGSZÖLLŐSI IZVOR NŐSZERVEZET

UDRUĞA ŽENA  
• IZVOR •



KNEŽEVI VINOGRADI



Općina  
Kneževi Vinogradi



MINISTARSTVO RAĐA, MIROVINSKOĞA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

Ez a kiadvány a Munkügyi, Nyugdíjrendszeri, Családügyi és Szociálpolitikai Minisztérium pénzügyi támogatásával készült. A kiadvány tartalma az Izvor Nőszervezet kizárólagos felelőssége, és semmilyen körülmények között nem tekinthető a Munkügyi, Nyugdíjrendszeri, Családügyi és Szociálpolitikai Minisztérium álláspontját tükrözőnek.