

Διευκόλυνση διαγενεακής αλληλεγγύης  
και μάθησης μέσω της δημιουργίας  
σχέσεων φιλίας μεταξύ νέων και  
ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας



Διακρατική Έκθεση Αναφοράς  
**Χαρτογράφηση  
Υπηρεσιών Φιλικής  
Υποστήριξης**



Co-funded by  
the European Union

This project has been funded with support from  
the European commission. This publication reflects  
the views of the author, and the Commission cannot  
be held responsible for any use which may be made  
of the information therein

Project number:  
**2021-1-PL01-KA220-YOU-000028897**

## ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΕΤΑΙΡΩΝ



*Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.*

# Contents

<b>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b> .....	<b>3</b>
2.1. ΈΡΕΥΝΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ/ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ .....	4
2.2. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΟΔΟΤΩΝ .....	4
2.2.1. Ερευνητικές Μεθόδους.....	4
2.2.2. Συμμετέχοντες στην έρευνα.....	5
<b>3. ΠΟΡΙΣΜΑΤΑ ΈΡΕΥΝΑΣ</b> .....	<b>8</b>
3.1. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ .....	8
3.1.1. Θεματική επισκόπηση καλών πρακτικών .....	8
3.1.2. Ανάλυση καλών πρακτικών ανά δείκτες.....	11
3.2. ΣΥΝΟΨΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΟΥΣ/ΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΟΔΟΤΕΣ/ΡΙΕΣ.....	12
3.2.1. Σύνοψη συνεντεύξεων με νέους/ες συμμετέχοντες/ουσες .....	12
3.2.2. Σύνοψη των συνεντεύξεων με τους/τις ηλικιωμένους/ες συμμετέχοντες/ουσες .....	13
<b>4. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ</b> .....	<b>15</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</b> .....	<b>16</b>
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ .....	16
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΑΝΑ ΧΩΡΑ .....	41
Β. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ.....	41
ΙΣΠΑΝΙΑ .....	44
ΙΤΑΛΙΑ .....	48
ΠΟΛΩΝΙΑ.....	51
ΕΛΛΑΔΑ.....	53
ΚΥΠΡΟΣ .....	55

# 1. Εισαγωγή

Το έργο «BONDING - Διευκόλυνση της διαγενεακής αλληλεγγύης και μάθησης μέσω της δημιουργίας σχέσεων φιλίας μεταξύ νέων και ηλικιωμένων» χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ και υλοποιείται σε έξι χώρες: την Πολωνία, την Ιταλία, την Ισπανία, την Ελλάδα, τη Δημοκρατία της Βόρειας Μακεδονίας και την Κύπρο. Το έργο στοχεύει στην ενίσχυση των ευκαιριών για την συμμετοχή των νέων στα κοινά, μέσω της ενδυνάμωσης των ικανοτήτων τους στον σχεδιασμό και τη δημιουργία καινοτόμων υπηρεσιών εθελοντισμού για ηλικιωμένους.

Η παρούσα διακρατική έκθεση με τίτλο «Χαρτογράφηση του Τοπίου Υπηρεσιών Φιλικής Υποστήριξης» είναι ένα βασικό αποτέλεσμα που παρήχθη στο πλαίσιο του έργου, το οποίο περιλαμβάνει αφενός τη χαρτογράφηση των καλών πρακτικών για τις υπηρεσίες φιλικής υποστήριξης (befriending) που παρέχονται από τους/τις νέους/ες σε όλη την Ευρώπη, και αφετέρου την παρουσίαση των ερευνητικών ευρημάτων σχετικά με τις εμπειρίες, τις απόψεις και τις στάσεις των νέων και των ηλικιωμένων σχετικά με το befriending στις χώρες υλοποίησης του έργου.

Η έκθεση αναφοράς απευθύνεται πρωτίστως σε νέους, επίσημες ή ανεπίσημες ενώσεις νέων, οργανώσεις νεολαίας και άλλες οργανώσεις, που παρέχουν εθελοντικές υπηρεσίες για νέους, καθώς και σε υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στον κοινωνικό τομέα και ερευνητές που θα μπορούσαν να **ΝΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΟΥΝ** και να την επεκτείνουν. Η ομάδα-στόχος περιλαμβάνει επίσης άλλους ενδιαφερόμενους φορείς, που ενδιαφέρονται για το συγκεκριμένο θέμα.

Μετά τη σύντομη Εισαγωγή, η διακρατική έκθεση αναφοράς έχει την ακόλουθη δομή:

Μέρος 2 – «*Μεθοδολογία*»: αναλύονται οι ερευνητικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν, συμπεριλαμβανομένης της έρευνας γραφείου - εντοπισμός καλών πρακτικών στις υπηρεσίες φιλικής υποστήριξης και συνεντεύξεις με βασικούς πληροφοριοδότες, δεοντολογικές διαδικασίες που ακολουθήθηκαν και στοιχεία για τους συμμετέχοντες στην έρευνα.

Μέρος 3 – «*Ευρήματα έρευνας*»: παρουσιάζεται η ανάλυση καλών πρακτικών και ακολουθεί συγκριτική ανάλυση των ευρημάτων των συνεντεύξεων.

Μέρος 4 – «*Συστάσεις πολιτικής*»: συνοψίζονται βασικές συστάσεις πολιτικής για τις κυβερνήσεις, τις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, τους δωρητές και άλλα ενδιαφερόμενα μέρη σχετικά με τη βελτίωση των υπηρεσιών φιλίας για ηλικιωμένους, που παρέχονται από τους νέους.

Τα Παραρτήματα περιλαμβάνουν το «*Παράρτημα 1 – Καλές πρακτικές*», το οποίο περιέχει λεπτομερή περιγραφή καθεμιάς από τις καλές πρακτικές που επισημάνθηκαν, και το «*Παράρτημα 2 – Ευρήματα από τις συνεντεύξεις ανά χώρα*», το οποίο περιέχει τα ερευνητικά ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις βασικούς/ές πληροφοριοδότες/ριες ανά χώρα

## 2. Μεθοδολογία

Οι δραστηριότητες για την εκπόνηση της έκθεσης αναφοράς περιλάμβαναν έρευνα γραφείου, καθώς και συνεντεύξεις με βασικούς/ές πληροφοριοδότες - ηλικιωμένους/ες και νέους/ες. Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας γραφείου και των συνεντεύξεων με βασικούς/ές πληροφοριοδότες/ριες, οι εταίροι ακολούθησαν ένα κοινό Πρωτόκολλο Έρευνας, το οποίο καθόριζε λεπτομερείς κατευθυντήριες οδηγίες, συμπεριλαμβανομένης της ερευνητικής μεθοδολογίας και των απαραίτητων προτύπων έρευνας και εκθέσεων αναφοράς.

### 2.1. Έρευνα γραφείου/ Ενοπισμός καλών πρακτικών

Κάθε εταίρος εντόπισε δύο καλές πρακτικές υπηρεσιών φιλικής υποστήριξης, που παρέχονται από νέους, είτε στη χώρα του, είτε αλλού στην Ευρώπη, δηλαδή συνολικά δώδεκα δώδεκα (12) τέτοιες πρακτικές. Οι καλές πρακτικές περιλαμβάνουν διάφορους τύπους υπηρεσιών φιλικής υποστήριξης, όπως υπηρεσίες που βασίζονται σε νέους/ες εθελοντές/ριες, των οποίων η συμβολή μπορεί να είναι τόσο απλή όσο ένα εβδομαδιαίο τηλεφώνημα σε έναν/μία ωφελούμενο/η ή να επεκτείνεται σε τακτικές επισκέψεις στο σπίτι για συζήτηση και βοήθεια με τα ψώνια κ.λπ., να περιλαμβάνει μεταφορά ενός/μίας ωφελούμενου/ης σε μια κοινωνική εκδήλωση ή ακόμη και διοργάνωση πρωινών για καφέ για ομάδες ωφελούμενων.

Ο προσδιορισμός των καλών πρακτικών πραγματοποιήθηκε μέσω μιας επισκόπησης της βιβλιογραφίας, συμπεριλαμβανομένων εγγράφων και εκθέσεων αναφοράς, που συντάχθηκαν από σχετικούς εθνικούς και διεθνείς οργανισμούς και ΟΚΠ (Οργανισμούς Κοινωνίας Πολιτών), ακαδημαϊκής βιβλιογραφίας και πηγών από τα μέσα ενημέρωσης.

Η επεξεργασία των καλών πρακτικών περιλάμβανε τους ακόλουθους βασικούς δείκτες ποιότητας και τα σχετικά ερωτήματα - αντίκτυπο, καινοτομία, βιωσιμότητα και μεταβιβασιμότητα.

Οι εταίροι καθοδηγήθηκαν από τον ορισμό των Ηνωμένων Εθνών:

*“Μια πρακτική δεν φτάνει μόνο να είναι καλή, αλλά να έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί καλά και παράγει καλά αποτελέσματα και, ως εκ τούτου, συνιστάται ως πρότυπο. Είναι μια επιτυχημένη εμπειρία, η οποία έχει δοκιμαστεί και επικυρωθεί, με την ευρεία έννοια, και έχει επαναληφθεί και αξίζει να κοινοποιηθεί, ώστε να την υιοθετήσει μεγαλύτερος αριθμός ανθρώπων.”*  
(Ορισμός των ΗΕ στο europa.eu)

### 2.2. Συνεντεύξεις με βασικούς/ές πληροφοριοδότες/ριες

#### 2.2.1. Ερευνητικές Μεθόδοι

Χρησιμοποιήθηκε συγκεκριμένη δειγματοληψία, διότι οι εταίροι επεδίωξαν να συμπεριλάβουν συμμετέχοντες/ουσες με διαφορετικούς δεσμούς με τον τομέα εστίασης, οι οποίοι μπορούν να φέρουν στο προσκήνιο διαφορετικές προοπτικές κατανόησης. Οι συμμετέχοντες/ουσες στις συνεντεύξεις αναζητήθηκαν κυρίως μέσω των υφιστάμενων δικτύων των εταίρων. Ορισμένες από τις συνεντεύξεις διεξήχθησαν δια ζώσης, ενώ κάποιες άλλες διαδικτυακά ή μέσω τηλεφώνου. Όλα τα μέτρα προστασίας κατά της νόσου COVID-19 τηρήθηκαν αυστηρά στις χώρες των εταίρων. Κάθε συνέντευξη διήρκεσε περίπου 30 λεπτά.

Ακολουθήθηκε επίσημη διαδικασία για τη λήψη συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση με την παροχή ενός Ενημερωτικού Φυλλαδίου στους/στις δυνητικούς/ές συμμετέχοντες/ουσες, στο οποίο περιγράφονταν πληροφορίες σχετικά με τον γενικό στόχο της έρευνας, τη διάρκεια της συνέντευξης, τα

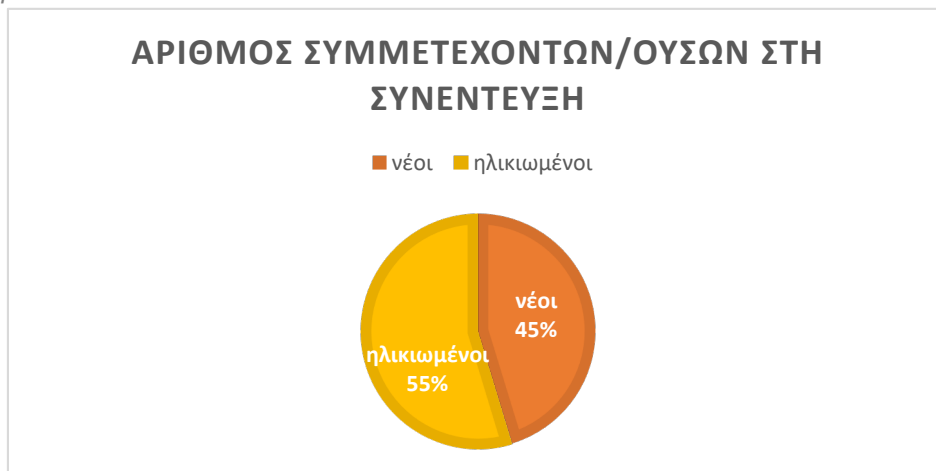
δικαιώματά τους σε σχέση με τη συμμετοχή, πληροφορίες σχετικά με την εμπιστευτικότητα, την καταγραφή, τη μεταγραφή και τη χρήση των δεδομένων που συλλέχθηκαν, καθώς και Έντυπο Συγκατάθεσης, το οποίο οι συμμετέχοντες/ουσες υπέγραψαν πριν από τις συνεντεύξεις. Εκτός από τη λήψη της γραπτής συγκατάθεσης, πριν από την έναρξη των συνεντεύξεων, οι συμμετέχοντες έλαβαν εκ νέου εξηγήσεις για τη συνέντευξη, τα δικαιώματά τους και άλλες πτυχές του Ενημερωτικού Φυλλαδίου και του Εντύπου Συγκατάθεσης.

Οι συνεντεύξεις καταγράφηκαν με μαγνητοφώνηση ή με τη λήψη γραπτών σημειώσεων. Οι ηχογραφημένες συνεντεύξεις απομαγνητοφωνήθηκαν. Για λόγους διασφάλισης της ανωνυμίας, ούτε τα ονόματα των συμμετεχόντων/ουσών ούτε χαρακτηριστικά ταυτοποίησής τους στα απομαγνητοφωνημένα κείμενα ή στη Διακρατική Έκθεση Αναφοράς. Τα ακατέργαστα δεδομένα (ηχογραφήσεις και γραπτές σημειώσεις) και τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα διατηρήθηκαν χωριστά από τα στοιχεία ταυτοποίησης, ενώ όλες οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν αποθηκεύτηκαν με ασφάλεια σε υπολογιστές, που προστατεύονται με κωδικό πρόσβασης, διασφαλίζοντας την εμπιστευτικότητα. Οι ηχογραφήσεις διαγράφηκαν μετά την ολοκλήρωση της μεταγραφής. Όλα τα άλλα ακατέργαστα δεδομένα καταστράφηκαν μετά την ολοκλήρωση της Διακρατικής Έκθεσης Αναφοράς.

### 2.2.2. Συμμετέχοντες/ουσες στην έρευνα

Συνολικά, έγιναν συνεντεύξεις με 53 συμμετέχοντες/ουσες, εκ των οποίων 24 ήταν νέοι και 29 ηλικιωμένοι. Τα ποσοστά των νέων και των ηλικιωμένων που έλαβαν μέρος στις συνεντεύξεις σε όλες τις χώρες απεικονίζονται στο κυκλικό διάγραμμα (Σχήμα 1) που ακολουθεί.

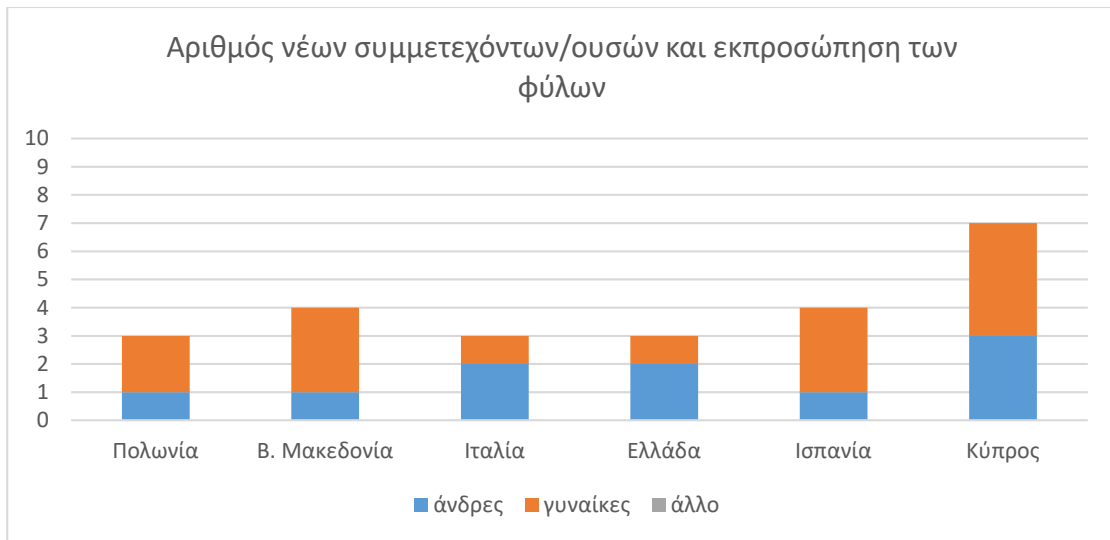
Σχήμα 1.



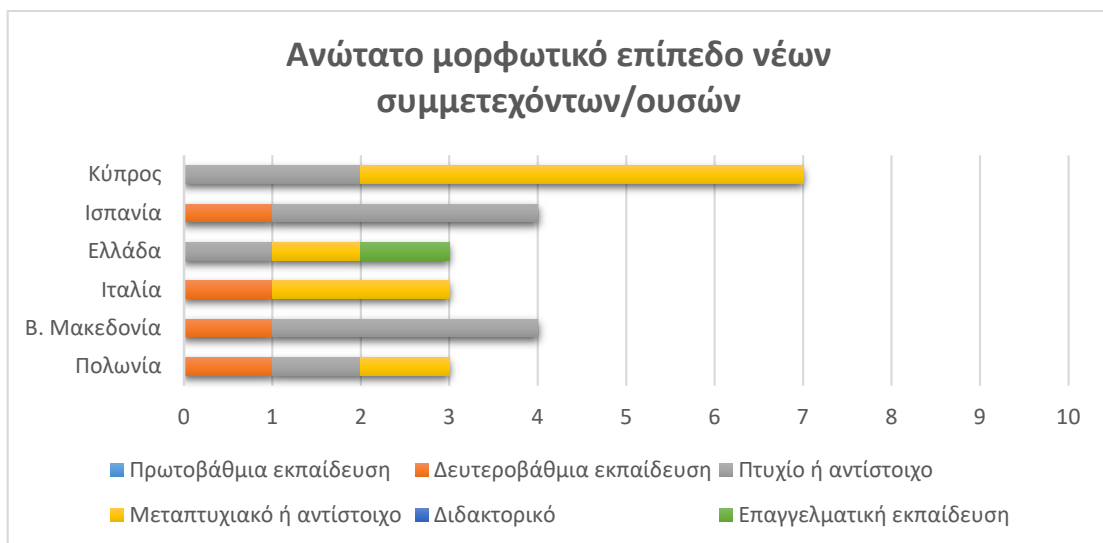
#### Νεαροί συμμετέχοντες/ουσες

Μεταξύ των 24 νέων, οι 9 ήταν άνδρες και οι 15 γυναίκες, σε ένα εύρος ηλικιών μεταξύ 20 και 30 ετών. Ο αριθμός των συμμετεχόντων/ουσών που έλαβαν μέρος στις συνεντεύξεις και το φύλο τους απεικονίζεται επακριβώς στα ραβδογράμματα ανά χώρα που ακολουθούν. Στο Σχήμα 2, ο οριζόντιος άξονας αντιπροσωπεύει τις χώρες, ο κάθετος άξονας αντιπροσωπεύει τον αριθμό των ανδρών και των γυναικών που συμμετείχαν. Στο Σχήμα 3, απεικονίζεται το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων/ουσών. Ο οριζόντιος άξονας παρουσιάζει τον αριθμό των συμμετεχόντων και το εκπαιδευτικό τους επίπεδο, ενώ ο κάθετος άξονας τις χώρες-εταίρους.

Σχήμα 2.



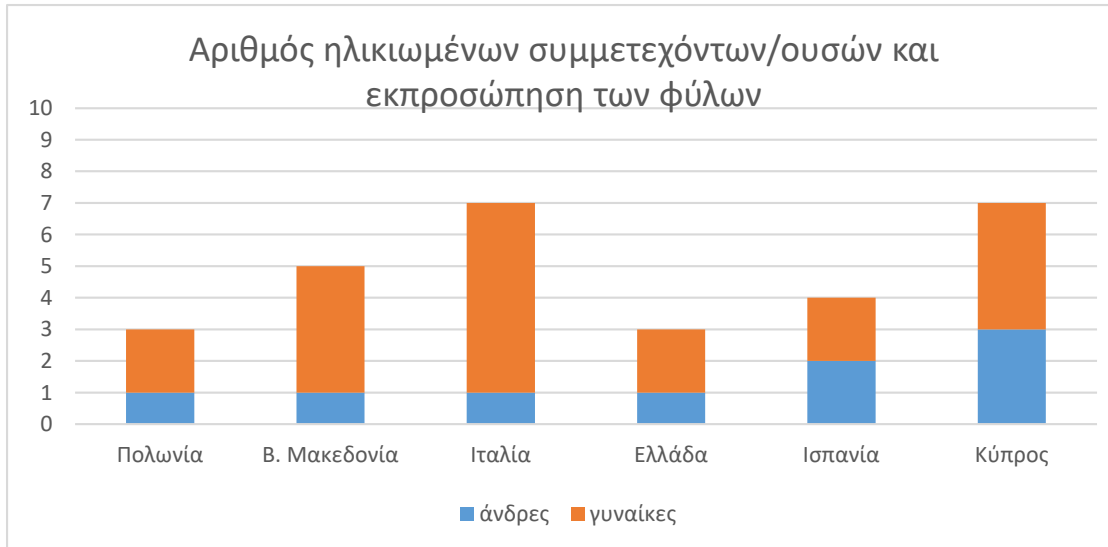
Σχήμα 3.



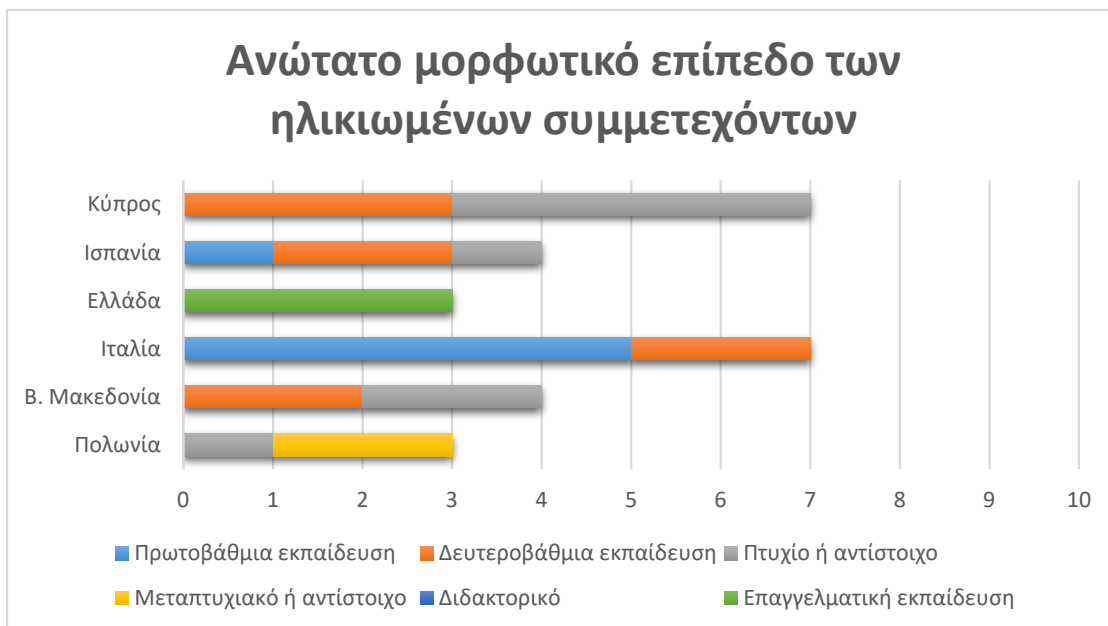
### Ηλικιωμένοι συμμετέχοντες/ουσες

Μεταξύ των 29 ηλικιωμένων, οι 9 ήταν άνδρες και οι 20 γυναίκες, σε ένα εύρος ηλικιών μεταξύ 63 και 88 ετών. Ο αριθμός των ηλικιωμένων που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις και το φύλο τους απεικονίζεται στο παρακάτω ραβδόγραμμα ανά χώρα. Στο Σχήμα 4, ο οριζόντιος άξονας αντιπροσωπεύει τις χώρες, ενώ ο κάθετος άξονας αντιπροσωπεύει τον αριθμό των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων ανά χώρα. Στο Σχήμα 5 παρουσιάζεται το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης των ηλικιωμένων συμμετεχόντων/ουσών. Ο οριζόντιος άξονας παρουσιάζει τον αριθμό των συμμετεχόντων/ουσών και το μορφωτικό τους επίπεδο, ενώ ο κάθετος τις χώρες-εταίρους.

Σχήμα 4.



Σχήμα 5.





## 3. Πορίσματα Έρευνας

### 3.1. Επισκόπηση και ανάλυση καλών πρακτικών

#### 3.1.1. Θεματική επισκόπηση καλών πρακτικών

Η ανάλυση των καλών πρακτικών που εντοπίστηκαν στις υπηρεσίες φιλικής υποστήριξης έδειξε ότι οι περισσότερες από αυτές έχουν παρόμοιους στόχους, όπως η βελτίωση των δεσμών μεταξύ των γενεών, η ενίσχυση της υποστήριξης των ηλικιωμένων, η πρόληψη της μοναξιάς και της απομόνωσης ή η προώθηση της κοινωνικοποίησης των ηλικιωμένων.

Για να διευκολυνθεί η καλύτερη συγκριτική επισκόπηση, οι πρακτικές ταξινομήθηκαν σε τέσσερις κατηγορίες:

- α) έργα/υπηρεσίες που σχετίζονται κυρίως με την παροχή κατ' οίκον επισκέψεων ή φροντίδας εντός κέντρων ημερήσιας φροντίδας,
- β) έργα/υπηρεσίες που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη των γειτονιών,
- γ) έργα/υπηρεσίες που προωθούν την κοινωνικοποίηση των ηλικιωμένων- και
- δ) έργα/υπηρεσίες που παρέχουν διαδικτυακή συντροφιά σε ηλικιωμένους/ες.

Τα διαγράμματα που ακολουθούν απεικονίζουν τις τέσσερις κατηγορίες και τα έργα/υπηρεσίες που προσδιορίστηκαν σε κάθε κατηγορία.

Παροχή κατ' οίκον επισκέψεων ή φροντίδας εντός κέντρων ημερήσιας φροντίδας	Ανάπλαση των γειτονιών	Προώθηση κοινωνικοποίησης των ηλικιωμένων	Προώθηση διαδικτυακής συντροφιάς για ηλικιωμένους/ες
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Φιλίες σε Κάθε Ηλικία" - Ελλάδα</li> <li>• "Με βοηθάς να ζω (υπακοή)" - Πολωνία</li> <li>• "Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων &amp; κατ'οίκον επισκέψεις" - Β.Μακεδονία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Barrios Amigos" - Ισπανία</li> <li>• "Madrid Vecina" - Ισπανία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Ευάλωτα Ηλικιωμένα Άτομα" - Ιταλία</li> <li>• "Διαγενεακή υποστήριξη: μια ευκαιρία για νέους και ηλικιωμένους να είναι κοντά" - Ιταλία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Διαδικτυακή Συντροφιά για τους Ηλικιωμένους" - Ελλάδα</li> <li>• "SeniorApp" - Πολωνία</li> </ul>

#### α) Παροχή κατ' οίκον επισκέψεων ή φροντίδας σε κέντρα ημερήσιας φροντίδας

Η παροχή κατ' οίκον επισκέψεων ή φροντίδας εντός των κέντρων ημερήσιας φροντίδας από εθελοντές/ριες ήταν μια πρακτική, που εντοπίστηκε στις περισσότερες χώρες. Τέτοιες πρακτικές, περιλαμβάνουν για παράδειγμα το πρόγραμμα "Φιλία σε Κάθε Ηλικία" στην Ελλάδα. Το πρόγραμμα αυτό επιδιώκει να μειώσει την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά των ηλικιωμένων μέσω της ανθρώπινης επαφής και της δημιουργίας δεσμών φιλίας. Πρόσθετοι στόχοι του προγράμματος περιλαμβάνουν την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των ηλικιωμένων, την ανάδειξη των αναγκών και των προβλημάτων τους και την προώθηση του εθελοντισμού στη χώρα. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ομάδες εθελοντών/ριών που δραστηριοποιούνται σε επίπεδο τοπικής κοινότητας-γειτονιάς,

παρέχοντας υποστήριξη σε ηλικιωμένους/ες, όπως εβδομαδιαία τηλεφωνική επικοινωνία ή επισκέψεις στο σπίτι και συλλογικές δραστηριότητες, εκδηλώσεις κλπ. Στο πλαίσιο του προγράμματος, μικρές ομάδες εθελοντών, που έρχονται σε επαφή με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας λαμβάνουν υποστήριξη ώστε να αναπτύξουν μαζί τους σχέσεις φιλίας.

Παρομοίως, το πρόγραμμα "You help me live (obedience)", που υλοποιείται από την Association Little Brother στην Πολωνία, προσφέρει εθελοντική υπηρεσία συνοδείας που συνίσταται σε τακτικές επισκέψεις εθελοντών/ριών στα σπίτια των κατοίκων της οργάνωσης Little Brothers of the Poor, μέσω των οποίων οικοδομείται μια σχέση φιλίας και εμπιστοσύνης μεταξύ του/της εθελοντή/τριας και του μοναχικού ατόμου μεγαλύτερης ηλικίας. Εκατοντάδες εθελοντές/ριες συμμετέχουν στο πρόγραμμα, προσφέροντας καθημερινά στους/στις ηλικιωμένους/ες υποστήριξη και αίσθημα ασφάλειας.

Στη Δημοκρατία της Βόρειας Μακεδονίας εντοπίστηκε επίσης μια πρακτική που περιλαμβάνει την παροχή κατ' οίκον επισκέψεων και φροντίδας σε κέντρα ημερήσιας φροντίδας. Στο πλαίσιο του έργου "Day care centres for elderly & home visits", η οργάνωση του Ερυθρού Σταυρού έχει δημιουργήσει τρία Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων στην πόλη των Σκοπίων. Οι κύριες παρεχόμενες υπηρεσίες περιλαμβάνουν επισκέψεις κατ' οίκον από φροντιστές/ριες και εθελοντές/ριες μία φορά την εβδομάδα ή ανάλογα με τις ανάγκες. Οι υπηρεσίες που παρέχονται από τους/τις εθελοντές/ριες περιλαμβάνουν, συζητήσεις και άλλες δραστηριότητες κοινωνικοποίησης, ψώνια, βοήθεια στην αγορά τροφίμων, φαρμάκων, συνοδεία των ηλικιωμένων, όταν πηγαίνει στο γιατρό, για βόλτα, ολοκλήρωση διοικητικών εργασιών κ.λπ.

## **β) Ανάπλαση της γειτονιάς για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας**

Και οι δύο αναγνωρισμένες πρακτικές στην Ισπανία - "Barrios Amigos" και "Madrid Vecina" - εργάζονται κυρίως για την ανάπλαση των γειτονιών για την πρόληψη της μοναξιάς και του κοινωνικού αποκλεισμού των ηλικιωμένων. Το έργο "Barrios Amigos" («Φιλικές Γειτονιές») στοχεύει στη δημιουργία ενός δικτύου φιλίας στις γειτονιές των ηλικιωμένων και στη ανάπτυξη συνεργασίας με γειτονικούς πόρους και οργανώσεις. Προκειμένου να αυξηθεί ο αντίκτυπος και η αποδοχή από την ομάδα-στόχο, διοργανώνονται επίσης τακτικές κοινωνικές εκδηλώσεις στις γειτονιές.

Το πρόγραμμα "Madrid Vecina", που προωθείται από την ισπανικό ΜΚΟ "Grandes Amigos" σε συνεργασία με το Δημοτικό Συμβούλιο της Μαδρίτης, επιδιώκει να βελτιώσει την ευημερία και την υγεία των ηλικιωμένων με την ανάπλαση των δεσμών της γειτονιάς και τη συμμετοχή ολόκληρης της γειτονιάς για την ανίχνευση και την πρόληψη της μοναξιάς. Το έργο αυτό επιδιώκει να κάνει τους ηλικιωμένους να αισθάνονται ότι συνοδεύονται και υποστηρίζονται σε ό,τι χρειάζονται και είναι ανοιχτό για όλα τα μέλη της γειτονιάς. Περιλαμβάνει επίσης την ενημέρωση των ηλικιωμένων για τις διάφορες διαθέσιμες επιλογές συντροφιάς, κοινωνικοποίησης και υποστήριξης, όπως οι εθελοντές/ριες, οι σύλλογοι γειτονιάς, η κοινωνική φροντίδα, τα δημοτικά κέντρα υγείας κ.λπ.

## **γ) Προώθηση της κοινωνικοποίησης των ηλικιωμένων**

Οι πρακτικές που προσφέρουν ευκαιρίες κοινωνικοποίησης για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ήταν επίσης πολλές. Τέτοιες πρακτικές περιλαμβάνει το έργο "Fragile Elderly People", που εφαρμόζεται από τον οργανισμό Anziani e non solo στην Ιταλία. Στόχος του έργου είναι να εντοπίσει ευάλωτα άτομα άνω των 75 ετών που ζουν μόνα τους ή με άλλο άτομο άνω των 75 ετών σε μια κρίσιμη περιοχή της πόλης, να εξετάσει τις ανάγκες και τις δυσκολίες τους και να προωθήσει την κοινωνικοποίηση και την κοινωνική τους συμμετοχή. Οι νέοι/ες που ανήκουν στην εθελοντική ένωση *Giovani per Carpi*, την οποία συντονίζει η Anziani e Non solo, πήραν συνέντευξη από τους/τις ευάλωτους/ες ηλικιωμένους/ες της οδού

Belgrado, προκειμένου να εντοπίσουν τις ανάγκες τους. Στη συνέχεια διοργάνωσαν εκπαιδευτικές και ενημερωτικές συναντήσεις για τους/τις ηλικιωμένους/ες που ζούσαν εκεί.

Το έργο *“Il sostegno tra generazioni: un’occasione per giovani ed Anziani di stare insieme («Διαγενεακή υποστήριξη: μια ευκαιρία για να μείνουν ενωμένοι/ες νέοι/ες και ηλικιωμένοι/ες»)* στην Ιταλία λειτουργεί με παρόμοιο τρόπο. Οι νέοι/ες οργανώνουν εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (π.χ. χορό, μπίνγκο), εμπλέκοντας στις δραστηριότητες ευάλωτα άτομα. Το έργο αυτό περιλαμβάνει τέσσερις διαφορετικές δομές ηλικιωμένων, καθεμία από τις οποίες αποτελείται από δύο νέους εθελοντές. Οι νέοι εθελοντές που εργάζονται στις υπηρεσίες για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας στο Mestre και στο Marghera και στο Κέντρο Υπηρεσιών IPAV υποστηρίζουν την υλοποίηση των προγραμμάτων πρόνοιας των ηλικιωμένων που ζουν στα σπίτια τους. Αγοράζουν προϊόντα πρώτης ανάγκης για τα άτομα, τα βοηθούν στη διεκπεραίωση γραφειοκρατικών διαδικασιών, προωθούν και υποστηρίζουν την πρόσβασή τους στις υπηρεσίες και οργανώνουν ψυχαγωγικές δραστηριότητες για αυτούς/ές.

#### **δ) Διαδικτυακή συντροφιά σε ηλικιωμένους/ες**

Εντοπίστηκαν επίσης πρακτικές που επικεντρώνονται στις εξ αποστάσεως φιλίες, για τις οποίες υπήρξε αυξημένη ζήτηση μετά την έναρξη της πανδημίας COVID-19. Τέτοιες πρακτικές είναι η *«Διαδικτυακή Συντροφιά Ηλικιωμένων»* στην Ελλάδα και το *“SeniorApp”* στην Πολωνία. Η *«Διαδικτυακή Συντροφιά Ηλικιωμένων»* απευθύνεται σε ευάλωτα άτομα άνω των 60 ετών. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τη δημιουργία διαδικτυακών ομάδων συντροφιάς και συζητήσεων, που επιδιώκουν να μειώσουν την απομόνωση και το αίσθημα μοναξιάς, που βιώνουν οι ηλικιωμένοι/ες κατά την περίοδο αυτή, ιδίως όσοι/ες δεν έχουν συγγενείς.

Αντίστοιχα, η διαδικτυακή πλατφόρμα *“SeniorApp”* και η εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα (app) έχουν σχεδιαστεί για όλα τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια και τις οικογένειές τους που αναζητούν υποστήριξη στη φροντίδα και σε θέματα καθημερινής ζωής. Η πλατφόρμα αυτή προσπάθησε να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία ως εργαλείο για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού και τη βοήθεια των ανθρώπων που έχουν ανάγκη εφαρμόζοντας την ιδέα της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης. Το έργο ήταν εμπνευσμένο από προσωπική εμπειρία στη φροντίδα ανθρώπων που χρειάζονται βοήθεια.

### 3.1.2. Ανάλυση καλών πρακτικών ανά δείκτες

Η ανάλυση των καλών πρακτικών περιλάμβανε τις ακόλουθες καθοδηγητικές ερωτήσεις για κάθε έναν από τους τέσσερις δείκτες που αναλύθηκαν:

α) Αντίκτυπος	β) Καινοτομία	γ) Βιωσιμότητα	δ) Μεταβιβασιμότητα
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόσοι/ες εθελοντές/ριες και ωφελούμενοι/ες έχουν συμμετάσχει στην υπηρεσία befriending; Ποιο ήταν το επίπεδο ικανοποίησής τους από τις υπηρεσίες befriending; Ποιο ήταν το αποτέλεσμα της αξιολόγησης που διενεργήθηκε, εάν υπήρξε τέτοια;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποια είναι τα κύρια καινοτόμα χαρακτηριστικά της πρακτικής; Σε ποιον τομέα έγκειται η καινοτόμος πτυχή και γιατί (π.χ. κοινωνική καινοτομία, τεχνολογική καινοτομία);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατά πόσον η πρακτική διαθέτει τις τεχνικές, ανθρώπινες και οικονομικές προϋποθέσεις, για να εξασφαλίσει τη συνέχειά της σε βάθος χρόνου;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατά πόσον η πρακτική διαθέτει μηχανισμούς και εργαλεία, για να μπορέσουν άλλοι οργανισμοί να την προσαρμόσουν; Έχει αναπαραχθεί με θετικά αποτελέσματα σε άλλους οργανισμούς;</li> </ul>

#### α) Αντίκτυπος

Συνολικά, το επίπεδο συμμετοχής των νέων που συμμετέχουν σε υπηρεσίες befriending διαφέρει μεταξύ των χωρών και των έργων. Οι πρακτικές που έχουν υψηλό επίπεδο εμπλοκής και συμμετοχής νέων σε υπηρεσίες φιλίας εντοπίστηκαν στο πλαίσιο του ισπανικού οργανισμού "Amigos de los Mayores", όπου σύμφωνα με την Ετήσια Έκθεση για το 2020, παρείχαν υποστήριξη σε 2.709 ηλικιωμένους/ες με τη συμμετοχή συνολικά 2.689 εθελοντών/ριών.

Επιπλέον, υψηλό επίπεδο νέων που ασχολούνται με υπηρεσίες befriending εντοπίστηκε στο πλαίσιο του προγράμματος "Madrid Vecina" στην Ισπανία, όπου περίπου 1.500 εθελοντές/ριες υποστήριξαν 1.200 ηλικιωμένους/ες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, ενώ στην Πολωνία πάνω από 500 εθελοντές/ριες γίνονται βοηθοί και φίλοι/ες των ηλικιωμένων μέσω του οργανισμού Little Brothers of the Poor. Στις άλλες πρακτικές που εντοπίστηκαν, το επίπεδο συμμετοχής των νέων στις υπηρεσίες befriending είναι σημαντικά χαμηλότερο.

#### β) Καινοτομία

Σε γενικές γραμμές, η πτυχή της καινοτομίας στις περισσότερες από τις άλλες πρακτικές βασίζεται κυρίως στην εθελοντική συνοδεία, δηλαδή στις επισκέψεις φίλων στα σπίτια μοναχικών ηλικιωμένων, καθιστώντας έτσι τον εθελοντισμό διαθέσιμο σε όλους. Ο καθορισμός εργαλείων για την εμπλοκή ολόκληρης της γειτονιάς, ώστε να συμμετέχουν εύκολα με διάφορους τρόπους στο έργο ήταν μια άλλη σημαντική καινοτόμος πτυχή σε ορισμένες από τις πρακτικές που εντοπίστηκαν.

Μια πρακτική με καινοτόμα στοιχεία που σχετίζεται με τη χρήση της τεχνολογίας είναι η διαδικτυακή πλατφόρμα "Senior App". Το "SeniorApp" είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα και μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα (app) σχεδιασμένη για όλα τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια και τις οικογένειές τους, που αναζητούν υποστήριξη στη φροντίδα και σε θέματα καθημερινής ζωής. Η διαδικτυακή πλατφόρμα και η εφαρμογή για κινητά έχουν επαινεθεί ευρέως από διεθνείς εμπειρογνώμονες και εταίρους για τις δυνατότητές τους στη δημιουργία μιας κοινότητας γύρω από άτομα που χρειάζονται υποστήριξη στην καθημερινή τους ζωή.

### γ) Βιωσιμότητα

Η πτυχή της βιωσιμότητας διαφέρει μεταξύ των περισσότερων από τα έργα και τις πρακτικές που εντοπίστηκαν. Ορισμένα από τα έργα δεν ενσωματώνουν δυνατότητες αναπαραγωγής ή πιο μακροπρόθεσμες ευκαιρίες συνέχισης. Οι περισσότερες πρακτικές βασίζονται σε έργα, με εξαίρεση τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας, όπου στις περισσότερες χώρες οι πρακτικές είναι μακροπρόθεσμα έργα που υποστηρίζονται από την κυβέρνηση, όπως το παράδειγμα των υπηρεσιών που δημιουργήθηκαν από τον Ερυθρό Σταυρό.

### δ) Μεταβιβασιμότητα

Έχουν εντοπιστεί πρακτικές που έχουν αναπαραχθεί με επιτυχία, όπως το έργο "*Progetto Fragili/ Via Belgrado (Έργο Ευάλωτοι/ες Ηλικιωμένοι/ες/ Οδός Belgrado)*". Λόγω των θετικών αποτελεσμάτων των πιλοτικών έργων στην οδό Belgrado, η τοπική αυτοδιοίκηση αποφάσισε να υποστηρίξει την επέκτασή τους. Παρόμοια, στην Ισπανία, η Ισπανική Ομοσπονδία "*Amigos de los Mayores*" αποφάσισε να δημιουργήσει παρόμοια υπηρεσία, την "*Barrios Amigos*" στη Σαραγόσα, για να συμπληρώσει άλλες υποστηρικτικές δραστηριότητες που διεξάγει η οργάνωση, προσφέροντας μια εναλλακτική λύση στον παραδοσιακό εθελοντισμό και επιτρέποντας άλλες μορφές συμμετοχής των πολιτών.

Γενικότερα, οι περισσότερες από τις πρακτικές μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε χώρα και κοινότητα, δεδομένου ότι ο εθελοντισμός είναι ένα ευρέως διαθέσιμο και ευέλικτο εργαλείο για την επίτευξη αλλαγών στην κοινωνία. Ωστόσο, παρόλο που οι περισσότερες υπηρεσίες φιλίας μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν και έχουν δυνατότητα μεταφοράς, η αναπαραγωγή τους συχνά υστερεί.

## 3.2. Σύνοψη ευρημάτων από τις συνεντεύξεις με τους/τις βασικούς/ές πληροφοριοδότες/ριες

### 3.2.1. Σύνοψη συνεντεύξεων με νέους/ες συμμετέχοντες/ουσες

Γενικά, σχεδόν όλοι οι νέοι/ες συμμετέχοντες/ουσες είχαν κάποια εθελοντική εμπειρία και ορισμένοι/ες από αυτούς/ές συμμετείχαν σε υπηρεσίες φιλίας ή σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ηλικιωμένους. Ορισμένοι από τα συμμετέχοντα άτομα είχαν ακούσει για «υπηρεσίες φιλίας» στο παρελθόν, ενώ άλλοι/ες συμμετέχοντες/ουσες δεν ήταν εξοικειωμένοι/ες με τον όρο, αλλά μόλις τους δόθηκε ο ορισμός, δήλωσαν ότι γνώριζαν κάποιες πρωτοβουλίες στην περιοχή αυτού του είδους.

Οι συμμετέχοντες/ουσες σε όλες τις χώρες συμφώνησαν ότι οι νέοι/ες μπορούν να επωφεληθούν πολύ από τις υπηρεσίες φιλίας. Κάποιοι/ες από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι η σύνδεση με έναν/μία ηλικιωμένο/η προσφέρει στους/στις νέους/ες την ευκαιρία να μάθουν από μία διαφορετική αλλά κοντινή κουλτούρα, λαμβάνοντας στοιχεία από έναν διαφορετικό τρόπο ζωής και φέρνοντάς τους σε επαφή με τη σύγχρονη ζωή. Άλλοι/ες συμμετέχοντες/ουσες τόνισαν την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της αίσθησης του κοινοτικού ανήκειν. Όσον αφορά άλλα οφέλη από τη συμμετοχή σε υπηρεσίες φιλίας, οι συμμετέχοντες/ουσες υπογράμμισαν ότι και μόνο η ανάπτυξη μιας σχέσης φιλίας αποτελεί σημαντικό όφελος και πρόσθεσαν ότι βοηθά τους/τις νέους/ες να αναπτύξουν ιδιότητες και χαρακτηριστικά, όπως ο σεβασμός και η εκτίμηση. Επίσης, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να μετάδωσουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στις νεότερες γενιές.

Σύμφωνα με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες της έρευνας, οι διαπροσωπικές δεξιότητες που απαιτούνται για να συμμετέχει κανείς σε υπηρεσίες φιλίας είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, η υπομονή, η ενσυναίσθηση, ο σεβασμός, η ευαισθησία, η αίσθηση του χιούμορ και η θετική στάση, αλλά και η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα και η προθυμία να ακούει. Ορισμένοι/ες είχαν την άποψη ότι το να είσαι φίλος δεν απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες, αρκεί να είσαι πρόθυμος/η να βοηθήσεις και να έχεις επίγνωση

των αμοιβαίων οφελών. Άλλοι/ες, έδωσαν έμφαση στις διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως η καλοσύνη, η φιλικότητα, η ευγένεια, η ανοικτή στάση και η ομιλητικότητα.

Οι νέοι/ες πιστεύουν ότι από τις μεγαλύτερες δυσκολίες στη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε υπηρεσίες φιλίας είναι η παραδοχή ότι βρίσκονται σε μια κατάσταση, όπου δεν μπορούν πλέον να βασίζονται μόνο στον εαυτό τους και χρειάζονται βοήθεια, ο φόβος ότι θα παρεξηγηθούν, καθώς και η έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις επιλογές λήψης βοήθειας. Άλλοι/ες έχουν τονίσει ότι η κύρια δυσκολία μπορεί να είναι το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι/ες πιστεύουν μερικές φορές ότι τα πράγματα του σημερινού «νεανικού κόσμου» δεν είναι γι' αυτούς (π.χ. smartphones, διαδίκτυο, τραπεζικές συναλλαγές στο σπίτι, ψηφιακή ταυτότητα κ.λπ.) και, ως εκ τούτου, μπορεί να μην μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα με τους/τις νέους/ες εθελοντές/ριες. παράσχουν υπηρεσίες befriending σε ηλικιωμένους

Οι εισηγήσεις των νέων για να γίνουν πιο ελκυστικές οι υπηρεσίες φιλίας περιλαμβάνουν:

- διεξαγωγή δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης και διάδοσης με στόχο την εξοικείωση των νέων με αυτού του είδους τις υπηρεσίες και την παρακίνησή τους να γίνουν εθελοντές/ριες,
- εμπλοκή των σχολείων και των οργανώσεων νεολαίας στην παροχή υπηρεσιών φιλίας,
- διαφήμιση των υπηρεσιών φιλίας σε κέντρα νεολαίας και πανεπιστήμια, αλλά και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Υπήρξαν πολλές προτάσεις για το πρόγραμμα κατάρτισης των νέων που ενδιαφέρονται να γίνουν φίλοι με ηλικιωμένους. Οι θεματικοί τομείς που πρότειναν οι συμμετέχοντες/ουσες, περιλάμβαναν «τρόπους φροντίδας ηλικιωμένων», «δεξιότητες επικοινωνίας», «διαχείριση υγιεινής ηλικιωμένων και διαχείριση συναισθημάτων». Άλλοι/ες ανέφεραν ότι θα ήταν χρήσιμο να υπάρξει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που να ασχολείται με «στοιχεία ψυχολογίας ενηλίκων», «τις παθολογίες της τρίτης ηλικίας (γενικές γηριατρικές παθολογίες)», «τις συναισθηματικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η παθολογία στο άτομο και την οικογένειά του», «τεχνικές ενεργητικής ακρόασης», «πληροφορίες σχετικά με το ιστορικό-πολιτισμικό πλαίσιο» και «στοιχεία σχετικά με πιθανές δυσκαμψίες» (προκατάληψη της τρίτης ηλικίας, ώστε να είναι σε θέση να τις αντιμετωπίσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο). Ορισμένοι συμμετέχοντες/ουσες πρότειναν επίσης ότι ένα τέτοιο πρόγραμμα κατάρτισης θα πρέπει να περιλαμβάνει «στρατηγικές προσέγγισης των ηλικιωμένων και επικοινωνίας μαζί τους για τα θέματα που τους αφορούν», «βασική εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες» ή «εκπαίδευση για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, του κορεσμού και παρόμοια πράγματα στα οποία χρειάζονται βοήθεια».

### 3.2.2. Σύνοψη των συνεντεύξεων με τους/τις ηλικιωμένους/ες συμμετέχοντες/ουσες

Η πλειονότητα των ηλικιωμένων δεν ήταν εξοικειωμένη με τις υπηρεσίες φιλίας, ενώ ορισμένοι/ες από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες είχαν ακούσει για αυτές τις υπηρεσίες και γνώριζαν ότι κάποιες συγκεκριμένες πρωτοβουλίες στην περιοχή επικεντρώνονται στην προώθηση της σχέσης μεταξύ νέων εθελοντών/ριών και ηλικιωμένων.

Σε γενικές γραμμές, οι συμμετέχοντες/ουσες συμμερίστηκαν την άποψη ότι οι φίλιες μπορούν να τονώσουν τη συντροφικότητα και τη συζήτηση, να δώσουν στους/στις ηλικιωμένους/ες νέες ευκαιρίες αναψυχής, να τους βοηθήσουν να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθούν, καθώς και να αυξήσουν την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης. Οι συμμετέχοντες/ουσες αναγνώρισαν ακόμη πολλαπλά οφέλη στις υπηρεσίες φιλίας, συμπεριλαμβανομένης της συντροφικότητας, του διαλόγου, της ψυχολογικής ανάτασης, της σύνδεσης με ένα άλλο άτομο, της ανταλλαγής εμπειριών και της αμοιβαίας μάθησης. Η διαγενεακή σχέση, η ανταλλαγή γνώσεων, ενδιαφερόντων και ιστοριών ζωής ήταν κάτι που οι περισσότεροι/ες από τους/τις ηλικιωμένους/ες συμμετέχοντες/ουσες συμφώνησαν ότι θα αποτελέσει πλεονέκτημα.

Μερικοί/ες από τους/τις ηλικιωμένους/ες συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι οι περισσότεροι/ες ηλικιωμένοι/ες δεν έχουν συνηθίσει να συναναστρέφονται με νέους/ες και αυτό μπορεί να είναι αρχικά μια πρόκληση, καθώς υπάρχει χάσμα στη γλώσσα και την επικοινωνία. Αναφορικά με άλλα εμπόδια, άλλο σοβαρό εμπόδιο μπορεί να είναι τα προβλήματα κινητικότητας των ηλικιωμένων, η πλήξη, η έλλειψη κινήτρων και οι πολλές υποχρεώσεις, όπως η φροντίδα των εγγονιών τους. Μια σημαντική πρόκληση είναι η έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων που θα μπορούσε να παρεμποδίσει τη συμμετοχή στο διαδίκτυο και τέλος, αλλά εξίσου σημαντικό, το χάσμα των γενεών.

Οι περισσότεροι/ες από τους/τις ηλικιωμένους/ες ερωτηθέντες/είσες δήλωσαν ότι θα προτιμούσαν να επικοινωνούν πρόσωπο με πρόσωπο με τους/τις νέους/ες, αλλά δεν θα τους πείραζε να συνομιλούν μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου. Ωστόσο, ορισμένοι/ες συμμετέχοντες/ουσες θεώρησαν ότι η επικοινωνία μέσω του διαδικτύου θα ήταν πιο προσιτή και βολική.

Οι περισσότεροι/ες από τους/τις ηλικιωμένους/ες συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι θα τους ενδιέφερε να συμμετάσχουν και να εμπλακούν σε δραστηριότητες, όπως:

- Επισκέψεις σε μουσεία, θέατρα, παραστάσεις ή εκθέσεις,
- Εκδρομές, ταξίδια ή περιπάτους στη φύση,
- Σκάκι, χαρτιά, μπίνγκο,
- Ασκήσεις και μαθησιακές δραστηριότητες,
- Διδασκαλία πλεξίματος και πλεξίματος με βελονάκι,
- Ανταλλαγή συνταγών και κοινό γεύμα,
- Συζήτηση ειδήσεων και επίκαιρων γεγονότων.

## 4. Συστάσεις Πολιτικής

Βασικές συστάσεις πολιτικής για τις κυβερνήσεις, τις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, τους χορηγούς και άλλα ενδιαφερόμενα μέρη σχετικά με τη βελτίωση των υπηρεσιών φιλίας που παρέχονται από τους νέους/ες:

- ✓ Διεξαγωγή εκτεταμένων εκστρατειών ευαισθητοποίησης για την προώθηση των πλεονεκτημάτων των υπηρεσιών φιλίας στους/στις ηλικιωμένους/ες ως ωφελούμενους/ες και στους/στις νέους/ες ως εθελοντές/ριες, μεταξύ άλλων μέσω δραστηριοτήτων ενημέρωσης, καθοδήγησης και προβολής,
- ✓ Διασφάλιση ότι η πρόσβαση στις υπηρεσίες φιλίας είναι μια ρεαλιστική ευκαιρία για όλους/ες τους/τις ηλικιωμένους/ες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που έχουν λιγότερες ευκαιρίες,
- ✓ Επένδυση στην ανάπτυξη μιας κουλτούρας και μιας δομής φιλίας, μεταξύ άλλων μέσω κατάλληλων εκπαιδευτικών πόρων και υποστήριξης των νέων και των οργανώσεων που ενδιαφέρονται για την παροχή τέτοιων υπηρεσιών,
- ✓ Διασφάλιση διαθεσιμότητας επαρκών οικονομικών πόρων, ώστε να καταστεί δυνατή η οικονομική βιωσιμότητα των υπηρεσιών φιλίας,
- ✓ Προώθηση της συνεργασίας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο μεταξύ των διοργανωτών που παρέχουν ευκαιρίες εθελοντισμού για τους/τις νέους/ες, και ιδίως φιλίας προς τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, προκειμένου να αναπτυχθεί ένα δομημένο δίκτυο υποστήριξης,
- ✓ Παροχή χώρων και περιβαλλόντων αφιερωμένων στους/στις ηλικιωμένους/ες, στους οποίους μπορούν να έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους και να συναστραφούν μαζί τους σε ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον.



## Παραρτήματα

### Παράρτημα 1: Καλές πρακτικές

<b>Τίτλος</b>	<i>Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων</i>
<b>Τοποθεσία</b>	<i>Σκόπια, Β. Μακεδονία (Dare Dzambaz, Chair, Saraj)</i>
<b>Οργανισμός</b>	<i>Ερυθρός Σταυρός Β. Μακεδονία</i>
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://ckrm.org.mk/en/home/">https://ckrm.org.mk/en/home/</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p><b>Περιγραφή καλής πρακτικής</b>  Ο Ερυθρός Σταυρός Β. Μακεδονίας έχει δημιουργήσει τρία Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων στην πόλη των Σκοπίων. Οι κύριες υπηρεσίες που παρέχονται από τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας περιλαμβάνουν κατ' οίκον επισκέψεις από φροντιστές/ριες και εθελοντές/ριες μία φορά την εβδομάδα ή ανάλογα με τις ανάγκες.</p> <p><i>Οι υπηρεσίες που παρέχονται από τους/τις εθελοντές/ριες περιλαμβάνουν:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνομιλίες και άλλες δραστηριότητες κοινωνικοποίησης,</li> <li>• Ψώνια,</li> <li>• Βοήθεια στην αγορά τροφίμων, φαρμάκων κ.λπ.,</li> <li>• Συνοδεία των ηλικιωμένων όταν πηγαίνουν σε γιατρούς, βόλτα κ.λπ., και</li> <li>• Ολοκλήρωση διοικητικών εργασιών.</li> </ul> <p><i>Οι υπηρεσίες που παρέχονται από τους/τις φροντιστές/ριες στο σπίτι των ηλικιωμένων περιλαμβάνουν:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέτρηση σακχάρου στο αίμα,</li> <li>• Μέτρηση της αρτηριακής πίεσης,</li> <li>• Επαφές με τον/την οικογενειακό/ή γιατρό,</li> <li>• Διανομή δωρεάν φαρμάκων,</li> <li>• Παροχή συμβουλών σχετικά με τη λήψη θεραπείας, και</li> <li>• Συνοδεία του ηλικιωμένου ατόμου, όταν πηγαίνει στον/στη γιατρό.</li> </ul> <p><b>Ομάδα-στόχος</b>  Η ομάδα-στόχος είναι ηλικιωμένα και ευάλωτα άτομα, που ζουν μόνα τους ή με τον/τη σύζυγό τους και έχουν ανάγκη από ιατρική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη στο σπίτι τους, καθώς και ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ενεργού γήρανης.</p> <p><b>Γενικοί στόχοι</b>  Ο γενικός στόχος των Κέντρων Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων είναι η ανάπτυξη της εξωιδρυματικής φροντίδας και η παροχή υγειονομικής περίθαλψης για τους/τις ηλικιωμένους/ες και τα ευάλωτα άτομα.</p>

	<p><i>Οι ειδικοί στόχοι περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση της ποιότητας ζωής, της υγείας και της ψυχοσωματικής κατάστασης των ηλικιωμένων,</li> <li>• Ικανοποίηση των υγειονομικών και κοινωνικών αναγκών των ηλικιωμένων,</li> <li>• Κοινωνικοποίηση και εμπλουτισμό του επιπέδου εκπαίδευσης των ηλικιωμένων,</li> <li>• Προώθηση της ενεργού γήρανσης και της ενεργού προσέγγισης της ζωής στην τρίτη ηλικία,</li> <li>• Προώθηση του εθελοντισμού, συμμετοχή των πολιτών σε εθελοντική εργασία σε δραστηριότητες των Προγραμμάτων της πόλης Σκοπίων και σε προγράμματα άλλων οργανισμών που προσφέρουν κοινωνικές υπηρεσίες.</li> </ul>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p><b>Αριθμός εμπλεκόμενων εθελοντών/τριών και ωφελούμενων</b></p> <p>Κάθε μήνα, πάνω από 30 άτομα επισκέπτονται τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων και πραγματοποιούνται περισσότερες από 1.000 κατ' οίκον επισκέψεις. Στο έργο συμμετέχουν 8 εθελοντές/ριες και 6 φροντιστές/ριες.</p> <p><i>Δεν υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία αξιολόγησης.</i></p>
<b>Καινοτομία</b>	<p><b>Καινοτόμος πτυχή της πρακτικής</b></p> <p>Αν και οι υπηρεσίες φιλίας και οι κατ' οίκον επισκέψεις των εθελοντών είναι συνηθισμένες σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, στη Δημοκρατία της Βόρειας Μακεδονίας το παράδειγμα του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων είναι μάλλον κάτι νέο και καινοτόμο στο εθνικό πλαίσιο.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p><b>Οικονομικές προϋποθέσεις για βιωσιμότητα</b></p> <p>Η υλοποίηση του έργου στην πόλη των Σκοπίων ξεκίνησε το 2011, με την οικονομική υποστήριξη και την πείρα του Αυστριακού Ερυθρού Σταυρού και του Αυστριακού Οργανισμού Ανάπτυξης.</p> <p>Το 2012, το έργο έλαβε υποστήριξη από την πόλη των Σκοπίων και το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Πολιτικής και την εταιρεία EVN Macedonia. Με τη νέα οικονομική στήριξη, άνοιξαν τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων στο Dare Dzambaz και στο Chair.</p> <p>Το 2015, με τη συμμετοχή του Ιδρύματος Albiz ως χορηγού, άνοιξε το τρίτο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων στον Δήμο Saraj. Παράλληλα, ξεκίνησαν οι κατ' οίκον επισκέψεις στους/στις ηλικιωμένους/ες που ζουν στον Δήμο Saraj. Μέχρι στιγμής, το έργο έχει υποστηριχθεί και χρηματοδοτηθεί από την Sparkasse Bank και την Πρεσβεία της Σλοβακικής Δημοκρατίας.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p><b>Άλλες πρακτικές που έχουν προσαρμόσει τους μηχανισμούς και τα εργαλεία</b></p> <p>Αν και οι εθελοντικές υπηρεσίες που παρέχονται στα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας έχουν δυνατότητα μεταφοράς, δεν έχουν ακόμη αναπαραχθεί από άλλες οργανώσεις ή σε άλλα τοπικά πλαίσια.</p>
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	<p>Με στόχο τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ευημερίας του προσωπικού, των εθελοντών/ριών και των χρηστών/ριών των υπηρεσιών, τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων έκλεισαν προσωρινά την περίοδο 2020</p>

	και 2021 κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 αλλά πλέον επαναλειτουργούν κανονικά.
--	--

<b>Τίτλος</b>	St Vincent's Centre, Brighton (Tower House)
<b>Τοποθεσία</b>	Ηνωμένο Βασίλειο, Brighton
<b>Οργανισμός</b>	St Vincent de Paul Society
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://www.svp.org.uk/">https://www.svp.org.uk/</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p><b>Περιγραφή καλής πρακτικής</b>          Το Πρόγραμμα Κοινωνικής Υποστήριξης του St Vincent de Paul Society (Αγγλία και Ουαλία) επικεντρώνεται στη βοήθεια 120 ευάλωτων και απομονωμένων ατόμων άνω των 70 ετών στο Brighton και το Hove.</p> <p>Το St Vincent's Brighton εδρεύει σε ένα όμορφο εδουαρδιανό αρχοντικό (ή κοινώς γνωστό ως Tower House) κοντά στο Preston Park και διαθέτει καφετέρια, σαλόνι, κουζίνα, τραπεζαρία, αίθουσα τέχνης/δραστηριοτήτων και ένα κατάστημα φιλανθρωπικών ειδών. Είναι ανοιχτό τέσσερις ημέρες την εβδομάδα και διαθέτει ένα μικρό λεωφορείο, ώστε να μπορούν να παραλαμβάνονται οι επισκέπτες/ριες με κινητικά προβλήματα.</p> <p><b>Γενικοί στόχοι</b>          Στόχος του St Vincent's Brighton (Tower House) είναι να βοηθήσει τους ηλικιωμένους που βιώνουν απομόνωση και μοναξιά να έρθουν και να απολαύσουν ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου μπορούν να κάνουν φίλους και να συνδεθούν με άλλους.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p><b>Αριθμός εμπλεκόμενων εθελοντών/ριών και ωφελούμενων</b>          Με μια ματιά, το St Vincent's Brighton έχει 40 εθελοντές/ριες, 4 εργαζόμενους/ες μερικής απασχόλησης, 8 εβδομαδιαίες δραστηριότητες και 1 σεφ.</p> <p>Οι 40 εθελοντές/ριες και ο/η σεφ εργάζονται όλο το εικοσιτετράωρο, με σκοπό την παράδοση δεμάτων τροφίμων που παρέχονται από το Fare Share στους/στις επισκέπτες/ριες κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19. 120 άτομα επωφελήθηκαν από ένα σπιτικό γεύμα κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων.</p> <p><b>Βαθμός ικανοποίησης από τις υπηρεσίες φιλίας</b>          Συνολικά, το επίπεδο ικανοποίησης των επισκεπτών/ριών στο Tower House είναι υψηλό. Οι επισκέπτες/ριες και τα μέλη των οικογενειών τους έχουν εκφράσει την ικανοποίησή τους για τις συνολικές υπηρεσίες, το</p>

	<p>φαγητό και την υπέροχη παρέα. Οι επισκέπτες/ριες ανέφεραν ότι απολαμβάνουν πολύ να επισκέπτονται το St Vincent's.</p>
<b>Καινοτομία</b>	<p>Η καινοτόμος πτυχή της πρακτικής του St Vincent's Brighton είναι ότι προσφέρει μια σειρά από ενδιαφέρουσες και διαδραστικές δραστηριότητες και υπηρεσίες, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κουίζ, μπίνγκο και κλήρωση λαχείων,</li> <li>• Συνεδρίες κινητικότητας,</li> <li>• Σπιτικά μαγειρεμένα γεύματα,</li> <li>• Συμβουλευτική από ειδικούς σε θέματα όπως πώς να αποφεύγετε τους απατεώνες και να φροντίζετε την οδοντική σας υγεία,</li> <li>• Τραγούδια για ψυχαγωγία και χορωδία,</li> <li>• Μπότσια,</li> <li>• Εξάσκηση μυαλού - σωματική και πνευματική διέγερση για άτομα με άνοια,</li> <li>• Φιλανθρωπική επίδειξη μόδας του St Vincent's Brighton,</li> <li>• Λέσχη Rummikub,</li> <li>• Ζωγραφική,</li> <li>• Πινγκ πονγκ, και</li> <li>• Γιόγκα σε καρέκλα.</li> </ul> <p>Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, το St Vincent's διοργανώνει επίσης διασκεδαστικές εκδρομές για τους/τις φιλοξενούμενους/ες με τα ειδικά διαμορφωμένα μικρά λεωφορεία που διαθέτει.</p> <p>Όσον αφορά την τεχνολογική καινοτομία, στον ιστότοπο του St Vincent's Brighton μπορείτε να λάβετε πληροφορίες επικοινωνίας και εγγραφής και να υποβάλετε μια φόρμα, προκειμένου να έρθετε σε επαφή με τις παρεχόμενες υπηρεσίες.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p><b>Οικονομικές προϋποθέσεις για βιωσιμότητα</b></p> <p>Δεν υπήρχαν διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με την οικονομική κατάσταση για βιωσιμότητα του St Vincent's Brighton (Tower House).</p> <p>Ωστόσο, υπάρχουν δυνατότητες δωρεάς στο St Vincent's Brighton (Tower House), προκειμένου να υπάρξει βιωσιμότητα και να γίνουν αλλαγές στη ζωή των ηλικιωμένων.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p><b>Άλλες πρακτικές που έχουν προσαρμόσει τους μηχανισμούς και τα εργαλεία</b></p> <p>Όσον αφορά άλλες πρακτικές που έχουν προσαρμόσει τους ίδιους μηχανισμούς και εργαλεία, το St Vincent's Brighton (Tower House) ήταν μία από τις πιο αναγνωρισμένες υπηρεσίες φιλίας που παρέχονται σε ηλικιωμένους/ες σε εθνικό επίπεδο. Τέτοιες υπηρεσίες έχουν αναπαραχθεί από άλλους οργανισμούς και ιδρύματα σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο. Αντίστοιχες υπηρεσίες παρέχονται και από άλλους μη κυβερνητικούς οργανισμούς, όπως το AgeUK, το The Befriending Scheme, τα Befriending Networks κ.λπ.</p>

<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	Το St Vincent's Brighton έκλεισε προσωρινά κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, αλλά πλέον επαναλειτουργεί κανονικά. Παρόλο που ορισμένοι/ες από τους/τις επισκέπτες/ριες εξακολουθούν να αγχώνονται (ή να μην μπορούν) να επισκεφθούν το St Vincent's Brighton (Tower House), οι εθελοντές/ριες έχουν πλέον τη δυνατότητα να παρέχουν κατ' οίκον επισκέψεις. Βέβαια, εξακολουθούν να τηρούνται τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης και η χρήση μάσκας.
---------------------------------	--

<b>Τίτλος</b>	" <i>Barrios Amigos</i> " («Φιλικές Γειτονιές»)
<b>Τοποθεσία</b>	Ισπανία, Σαραγόσα
<b>Οργανισμός</b>	Οργανισμός " <i>Amigos de los Mayores</i> " («Φίλοι/ες των Ηλικιωμένων»)
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="http://www.barriosamigos.org">www.barriosamigos.org</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Το έργο του οργανισμού επικεντρώνεται στην πρόληψη της μοναξιάς και του κοινωνικού αποκλεισμού των ηλικιωμένων. Το έργο "<i>Barrios Amigos</i>", που σε ελληνική μετάφραση σημαίνει «Φιλικές Γειτονιές», στοχεύει στην εκπλήρωση της αποστολής του οργανισμού με τη δημιουργία ενός δικτύου φιλίας στις γειτονιές των ηλικιωμένων, μέσω της καθιέρωσης συνεργασίας με κοντινούς πόρους και οργανισμούς. Το έργο έχει διττό στόχο: αφενός να προσφέρει υποστήριξη στους/στις ηλικιωμένους/ες και αφετέρου να αποκαταστήσει τους δεσμούς της γειτονιάς, θέτοντας τους/τις ηλικιωμένους/ες στο επίκεντρο της διαδικασίας, δημιουργώντας έτσι οφέλη για ολόκληρη την κοινότητα.</p> <p>Η υποστήριξη παρέχεται από εθελοντές/ριες που ζουν κοντά στα άτομα που έχουν ανάγκη. Το καθήκον του/της εθελοντή/ριας είναι μια εβδομαδιαία δώρη επίσκεψη στο ηλικιωμένο άτομο ή μια τηλεφωνική συνομιλία. Λαμβάνοντας υπόψη ότι υπάρχουν επίσης μοναχικά άτομα που χρειάζονται συντροφιά στα νοσοκομεία, οι επισκέψεις οργανώνονται και εκεί με τον ίδιο τρόπο. Με αυτόν τον τρόπο, με την τακτική επαφή με ένα ηλικιωμένο άτομο, δημιουργείται σταδιακά ένας δεσμός συμπάθειας και εμπιστοσύνης με τον εθελοντή. Προκειμένου να αυξηθεί ο αντίκτυπος και η αποδοχή από την ομάδα-στόχο, διοργανώνονται επίσης τακτικές κοινωνικές εκδηλώσεις στις γειτονιές τους. Έτσι, αυξάνεται η συμμετοχή στην κοινωνικότητα και η κοινωνική αξία των ηλικιωμένων. Το έργο αποσκοπεί στην ενθάρρυνση της δημιουργίας χώρων κοινωνικοποίησης και δικτύωσης μέσω ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Επιπλέον, το έργο που επιτελεί σε συνεργασία με άλλους οργανισμούς επιτρέπει στους/στις ηλικιωμένους/ες να συμμετέχουν σε περισσότερα κοινωνικά προγράμματα και να δημιουργούν ένα ακόμη ισχυρότερο κοινωνικό δίκτυο. Το να βγάλουν έναν ηλικιωμένο από το σπίτι του, ενθαρρύνοντας τον να παρακολουθήσει μια εκδήλωση, ένα εργαστήριο ή μια τάξη, είναι η τέλεια ευκαιρία για να αποτρέψουν τη μοναξιά και να ανακαλύψουν ξανά τη χαρά του να κάνουν φίλους/ες και να ξαναχτίσουν την αυτοεκτίμησή τους ή την αίσθηση του σκοπού της ζωής τους.</p>

<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Σύμφωνα με την Ετήσια Έκθεση "Amigos de los Mayores" για το 2020, στην Ισπανία, το 66,2% των ανδρών και το 69,4% των γυναικών άνω των 65 ετών υποφέρουν από μοναξιά. Το 2020, το "Amigos de los Mayores" βρέθηκε στο πλευρό 2.709 ηλικιωμένων χάρη στην υποστήριξη 2.689 εθελοντών/ριών. Εκείνη την περίοδο, 702 νέοι/ες εθελοντές/ριες εντάχθηκαν στην ομάδα κοινοτικής δράσης. Ακόμη, η οργάνωση διέδωσε την πρωτοβουλία της σε 43 νέους δήμους και πραγματοποίησε 554 δραστηριότητες κοινωνικοποίησης, καθώς και πολλές άλλες δραστηριότητες.</p> <p>Αξίζει να σημειωθεί ότι 2.709 ηλικιωμένοι/ες διατήρησαν δεσμό και φιλία με 2.689 εθελοντές/ριες, μοιράζοντας 583.320 ώρες καλής συντροφιάς σε 106 δήμους της Ισπανίας, με την υποστήριξη 4.955 μελών και χορηγών.</p>
<b>Καινοτομία</b>	<p>Το έργο "<i>Barrios Amigos</i>" είναι μια καινοτόμος πρωτοβουλία πολιτών. Στόχος του είναι να προωθήσει τις σχέσεις μεταξύ των γενεών και την αλληλεγγύη της γειτονιάς μέσω εύκολων και δωρεάν δράσεων. Κάθε άτομο παρταρεμβαίνει με τον δικό του ρυθμό, ανάλογα με τις δυνατότητες και τις προτιμήσεις του. Το "<i>Barrios Amigos</i>" είναι ένα έργο που στοχεύει να προσφέρει άλλες μορφές συμμετοχής των πολιτών προσαρμοσμένες στους νέους ρυθμούς ζωής. Καθιστά τον εθελοντισμό διαθέσιμο σε όλους, μετατρέποντας την ευελιξία σε κύριο πλεονέκτημά του.</p> <p>Το "<i>Barrios Amigos</i>", πράγματι, σχεδιάζεται ως ένα εργαλείο στο οποίο δεν εξαρτάται όλη η δραστηριότητα από ένα μόνο άτομο.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p>Η ιδέα του έργου ξεκίνησε και προωθήθηκε για πρώτη φορά στη Γαλλία από την ένωση "<i>Les Petits Frères des Pauvres</i>" με την υλοποίηση του έργου "<i>Voisin-Age</i>". Αυτός ο γαλλικός οργανισμός προώθησε την ανάπτυξη του εν λόγω έργου μεταξύ των μελών της Διεθνούς Ομοσπονδίας στην οποία ανήκει. Η ισπανική ομοσπονδία "<i>Amigos de los Mayores</i>" αποφάσισε να δημιουργήσει αυτή την υπηρεσία στη Σαραγόσα, για να συμπληρώσει άλλες υποστηρικτικές δραστηριότητες που διεξάγει ο οργανισμός, προσφέροντας μια εναλλακτική λύση στον παραδοσιακό εθελοντισμό και επιτρέποντας άλλες μορφές συμμετοχής των πολιτών. Η πρακτική αυτή, λοιπόν, έχει ήδη αποδειχθεί επιτυχής σε διάφορα πλαίσια, ακόμη και κατά τη διάρκεια της κατάστασης εγκλεισμού του Covid-19, όταν η υπηρεσία συνέχισε να είναι ενεργή.</p> <p>Οι εθελοντές/ριες καλούνται να ενσωματώσουν πληροφορίες σχετικά με την ατζέντα και τις δραστηριότητές τους σε μια ψηφιακή πλατφόρμα για τη διευκόλυνση του συντονισμού μεταξύ των γειτόνων και με την πρόθεση να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ευημερία των ηλικιωμένων. Επιπλέον, ένα δίκτυο «Αρχηγών της Γειτονιάς» (γείτονες που συντονίζουν και επιβλέπουν τη λειτουργία του προγράμματος σε κάθε γειτονιά), υποστηρίζει το τεχνικό προσωπικό της οργάνωσης "<i>Amigos de los Mayores</i>" δημιουργώντας ένα εξαιρετικά λειτουργικό και βιώσιμο σύστημα και παρέχοντας συνεχή υποστήριξη στους/στις εμπλεκόμενους/ες εθελοντές/ριες.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Η πρακτική αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε χώρα και σε κάθε κοινότητα. Ο εθελοντισμός είναι ένα ευρέως διαθέσιμο και ευέλικτο</p>

	<p>εργαλείο για την επίτευξη των αναγκαίων αλλαγών στην κοινωνία. Οι μηχανισμοί εργασίας που χρησιμοποιούνται εδώ μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις ανάγκες άλλων οργανισμών που εργάζονται για την καταπολέμηση της μοναξιάς και του κοινωνικού αποκλεισμού των ηλικιωμένων, και όχι μόνο. Η "Amigos de los Mayores", ως μέλος μιας Διεθνούς Ομοσπονδίας που συγκεντρώνει ενώσεις και άλλους τύπους μη κερδοσκοπικών οργανισμών που εργάζονται για την καταπολέμηση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των ηλικιωμένων μέσω της αποστολής και των δραστηριοτήτων τους, είναι ένας ευρέως αναγνωρισμένος οργανισμός του οποίου το έργο συμβάλλει στη διάδοση αυτής της αποστολής σε ολόκληρο τον κόσμο. Με τον τρόπο αυτό, τα εργαλεία εργασίας και οι ιδέες τους φτάνουν σε μέρη όπου το θέμα αυτό είναι λιγότερο ανεπτυγμένο και όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τον ίδιο τρόπο.</p>
--	---

<b>Τίτλος</b>	"Madrid Vecina"
<b>Τοποθεσία</b>	Ισπανία, Μαδρίτη
<b>Οργανισμός</b>	"Grandes Amigos" («Μεγάλοι/ες Φίλοι/ες»), Δημοτικό Συμβούλιο Μαδρίτης
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="http://www.grandesamigos.org/madrid-vecina/">www.grandesamigos.org/madrid-vecina/</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Το "Madrid Vecina" είναι ένα έργο που προωθείται από την ισπανική ΜΚΟ "Grandes Amigos" σε συνεργασία με το Δημοτικό Συμβούλιο της Μαδρίτης και αποσκοπεί στη βελτίωση της ευημερίας και της υγείας των ηλικιωμένων, μέσω της αναγέννησης των δεσμών της γειτονιάς και της συμμετοχής ολόκληρης της γειτονιάς για την ανίχνευση και την πρόληψη της μοναξιάς. Το δίκτυο υποστήριξης γειτονιάς που αναπτύχθηκε φέρνει σε επαφή γείτονες, εταιρείες, εκπροσώπους της δημόσιας διοίκησης, ενώσεις γειτονιάς και πολλούς άλλους. Μαζί σχηματίζουν ένα δίκτυο για να παρακολουθούν τους/τις ηλικιωμένους/ες στο περιβάλλον, να διαπιστώνουν αν είναι μόνοι/ες ή αν αισθάνονται μοναξιά, να τους/τις βοηθούν με ό,τι χρειάζονται για να διευκολύνουν την κοινωνικοποίησή τους και τη συμμετοχή τους στη ζωή της γειτονιάς. Μέσα από απλές, καθημερινές χειρονομίες καλής γειτονιάς, το "Madrid Vecina" θέλει να νιώθουν πάντα ότι συνοδεύονται και υποστηρίζονται σε ό,τι χρειάζονται. Με αυτόν τον τρόπο, το πρόγραμμα συμβάλλει στη βελτίωση της ευημερίας και της υγείας τους και στη δημιουργία μιας φιλικής γειτονιάς που νοιάζεται για τους/τις γείτονες/ισσές της.</p> <p>Όλοι/ες οι κάτοικοι της γειτονιάς και της κοινότητας μπορούν να συμμετέχουν στις δραστηριότητες του προγράμματος "Madrid Vecina". Εκτός από δίκτυο ανίχνευσης, ενημερώνει τους/τις ηλικιωμένους/ες για τις διάφορες επιλογές συντροφιάς, κοινωνικοποίησης και υποστήριξης που χρειάζονται, όπως εθελοντές/ριες, ενώσεις γειτονιάς, κοινωνική φροντίδα, δημοτικά κέντρα υγείας. Με αυτόν τον τρόπο, θέτει στη διάθεση κάθε ηλικιωμένου/ης τους καταλληλότερους πόρους που βρίσκονται κοντά</p>

	<p>του/της με βάση τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του/της. Μέσω αυτού του δικτύου γειτονιάς, το έργο προωθεί επίσης δραστηριότητες ευαισθητοποίησης για τη διάδοση της πραγματικότητας των ηλικιωμένων προωθώντας την ενσωμάτωσή τους και την αξιοπρεπή μεταχείριση των ηλικιωμένων.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Σύμφωνα με την Ετήσια Έκθεση των Grandes Amigos για το 2020, 1168 ηλικιωμένοι συμμετείχαν σε διάφορα προγράμματα, που προσφέρει ο οργανισμός, 23% περισσότεροι από το προηγούμενο έτος. Το 86% των ηλικιωμένων που συμμετέχουν στα προγράμματα του οργανισμού είναι γυναίκες, ενώ οι άνδρες αντιπροσωπεύουν το 14%. Οι ηλικιωμένοι /ες που συνοδεύουν είναι όλο και πιο διαφορετικοί/ές, αν και το προφίλ αυτό είναι συχνότερα αυτό μιας γυναίκας ηλικίας 84 ετών που ζει μόνη της και λαμβάνει συναισθηματική υποστήριξη στο σπίτι. Το 2020, 1.407 εθελοντές/ριες συμμετείχαν σε έργα, 31% περισσότεροι/ες από ότι το 2019. Έχουν κινητοποιήσει εθελοντές/ριες μέσω 27 ομάδων δράσης. Αυτές οι αυτοδιαχειριζόμενες ομάδες αποτελούν καταλύτη για τη συμμετοχή των εθελοντών/ριών και των ηλικιωμένων στις γειτονιές. Τα δίκτυα γειτονιάς, όπως το "<i>Madrid Vecina</i>", ήταν ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας για την παροχή υποστήριξης σε ηλικιωμένους/ες που υπέφεραν από μοναξιά και απομόνωση. Πράγματι, ξεκίνησαν προγράμματα τηλεφωνικής υποστήριξης για την παροχή υποστήριξης κατά τη διάρκεια της πιο δύσκολης φάσης της πανδημίας, αν και οι δια ζώσης δραστηριότητες συνεχίστηκαν το συντομότερο δυνατό. Χάρη στο πρόγραμμα, 1.200 ηλικιωμένοι/ες έλαβαν υποστήριξη από περίπου 1.500 εθελοντές/ριες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.</p>
<b>Καινοτομία</b>	<p>Το "<i>Madrid Vecina</i>" ανέπτυξε ένα σύνολο εργαλείων για να εμπλέξει ολόκληρη τη γειτονιά στο έργο. Άτομα μπορούν εύκολα να συμμετάσχουν με διάφορους τρόπους: να διαδώσουν το έργο, να μάθουν να ανιχνεύουν τη μοναξιά, να χαρτογραφήσουν τη γειτονιά. Όλες αυτές οι δράσεις αυξάνουν τελικά τον αριθμό των ατόμων, των φορέων και των εταιρειών, που είναι πρόθυμα να βοηθήσουν τους/τις ηλικιωμένους/ες. Τα εργαλεία αυτά είναι διαθέσιμα στον ιστότοπο του οργανισμού, αλλά διαδίδονται και ως φυλλάδια παντού στη γειτονιά. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι οι άνθρωποι με τους οποίους έρχεται σε επαφή ο/η ηλικιωμένος/η (π.χ. ο/η καταστηματούχος/ισσα, ο/η υπάλληλος του ταχυδρομείου, ο/η φαρμακοποιός, ο/η αρτοποιός κ.λπ.) μπορούν να βοηθήσουν να εντοπιστεί αν ένας/μία ηλικιωμένος/η αισθάνεται μοναξιά, αν έχει χάσει ένα αγαπημένο του πρόσωπο, αν η σωματική ή ψυχική του υγεία φαίνεται να επιδεινώνεται κ.λπ.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p>Το "<i>Madrid Vecina</i>" είναι ένα έργο προσαρμοσμένο στις ανάγκες των μοναχικών ηλικιωμένων, αλλά και στη δημιουργία διαγενεακών δεσμών. Οι νέοι/ες που συμμετέχουν στο έργο, όπως αναφέρεται σε ένα βίντεο της πρωτοβουλίας, γνωρίζουν ότι η ενσωμάτωση στη γειτονιά τους σημαίνει κάτι περισσότερο από το να κάνουν απλώς παρέα με άτομα της ίδιας ηλικίας. Γνωρίζουν ότι οι ηλικιωμένοι/ες μπορούν να είναι ενδιαφέροντες/ουσες φίλοι/ες, να τους προσφέρουν νέες απόψεις και να θεωρηθούν απλώς ως φίλοι/ες που πηγαίνουν να ποτίσουν τα φυτά τους, όταν βρίσκονται σε διακοπές. Φυσικά, όλες οι περιπτώσεις είναι διαφορετικές, αλλά πολλοί/ές ηλικιωμένοι/ες είναι ανεξάρτητοι/ες, απλώς</p>



	<p>χρειάζονται ουσιαστικές σχέσεις στη ζωή τους. Η βιωσιμότητα του έργου έγκειται στο γεγονός ότι όλα τα εμπλεκόμενα μέρη γνωρίζουν ότι δεν πρόκειται για την εκτέλεση μιας πράξης φιλανθρωπίας αλλά για την προώθηση της ευημερίας ολόκληρης της γειτονιάς.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Αυτή η πρακτική μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα πλαίσια. Αρχικά, καθιερώθηκε σε τρεις γειτονιές της Μαδρίτης. Στη συνέχεια, για να καλύψει τις ανάγκες των ηλικιωμένων που ζουν σε χωριά και μικρές πόλεις, το 2020 ο οργανισμός ξεκίνησε το έργο και σε αγροτικές περιοχές της περιοχής της Καντάμπρια. Έτσι, είναι πιθανό να επεκταθεί και σε άλλες περιοχές. Τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου μπορούν επίσης να προσαρμοστούν σε διάφορες ανάγκες και πλαίσια.</p>

<b>Τίτλος</b>	Progetto Fragili/ Via Belgrado ( <i>Ευάλωτοι/ες/Ηλικιωμένοι/ες/ Οδός Belgrado</i> )
<b>Τοποθεσία</b>	Ιταλία, Κάπρι (MO).
<b>Οργανισμός</b>	Giovani per Carpi Anziani e Non solo Unione delle terre d'Argine
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="http://www.fragiliterredargine.it/">http://www.fragiliterredargine.it/</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Το έργο αυτό έχει ως στόχο να εντοπίσει, στην επικράτεια, τους ευάλωτους ανθρώπους άνω των 75 ετών που ζουν μόνοι τους ή με άλλο άτομο άνω των 75 ετών σε μια κρίσιμη περιοχή της πόλης, να εξετάσει τις ανάγκες και τις δυσκολίες τους και στη συνέχεια, να προωθήσει την κοινωνικοποίηση, τη συσπείρωση και την κοινωνική συμμετοχή. Μετά από μια πρώτη εργασία χαρτογράφησης των ευάλωτων ατόμων στην περιοχή προέκυψε ότι η «οδός Belgrado» ήταν μια συνοικία του Κάπρι που βρισκόταν σε δυσμενή θέση, περιτριγυρισμένη από την περιφερειακή οδό και με λίγα καταστήματα. Στον δρόμο αυτό ζούσαν πολλοί άνθρωποι άνω των 75 ετών χωρίς ισχυρό και υποστηρικτικό οικείο δίκτυο.</p> <p>Οι νέοι/ες που ανήκουν στην εθελοντική οργάνωση με την ονομασία Giovani per Carpi, την οποία συντονίζει η ΜΚΟ Anziani e Non solo, πήραν συνέντευξη από τα ευάλωτα ηλικιωμένα άτομα της οδού Belgrado, προκειμένου να εντοπίσουν τις ανάγκες τους. Κατόπιν, οργάνωσαν εκπαιδευτικές και ενημερωτικές συναντήσεις. Τα κύρια θέματα αυτών των συναντήσεων ήταν για παράδειγμα, ο υγιεινός τρόπος ζωής, ο τρόπος προστασίας από τα μανιτάρια ή ο οργανισμός των κοινωνικών υπηρεσιών. Οι νεαροί/ές εθελοντές/ριες οργάνωσαν επίσης πολλές ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως παιχνίδια με χαρτιά, μπίγγκο, καράοκε και επιτραπέζια.</p> <p>Οι δραστηριότητες πραγματοποιούνταν σε αίθουσα και κήπο μιας πολυκατοικίας σε αυτόν τον δρόμο, που έγινε σημείο αναφοράς για τα ευάλωτα ηλικιωμένα άτομα.</p>

	<p>Οι καταστηματαρχές/ισσες και οι γείτονες/ισσες της συνοικίας συμμετείχαν, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα δίκτυο υποστήριξης που θα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την περιοχή.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Το έργο είχε θετικά αποτελέσματα όσον αφορά τον εντοπισμό κρυφών αναγκών, την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, τη μείωση της απομόνωσης και της μοναξιάς. Τα ηλικιωμένα άτομα και οι νέοι/ες εθελοντές/ριες ανέφεραν υψηλό επίπεδο ικανοποίησης. Χάρη σε αυτό το έργο, οι ευάλωτοι/ες ηλικιωμένοι/ες ήταν πιο πρόθυμοι/ες να βγουν από το σπίτι τους, να συναντήσουν άλλους ανθρώπους και να καταπολεμήσουν τους φόβους και το άγχος τους.</p> <p>Διαδοχικά και άλλες εθελοντικές ενώσεις συμμετείχαν σε αυτό το έργο και αυτό επέτρεψε την επέκταση του έργου σε άλλες περιοχές της πόλης.</p>
<b>Καινοτομία</b>	<p>Το έργο αυτό δημιούργησε ένα σταθερό υποστηρικτικό δίκτυο που αποτελείται από κοινωνικές υπηρεσίες, εθελοντικές οργανώσεις, καταστηματαρχές/ισσες και γείτονες/ισσες γύρω από τα ευάλωτα ηλικιωμένα άτομα και αυτή είναι η κύρια κοινωνική καινοτομία πτυχή του.</p> <p>Επιπλέον, η χαρτογράφηση των ευάλωτων ηλικιωμένων είναι χρήσιμη και σε περίπτωση περιβαλλοντικής έκτακτης ανάγκης (π.χ. σεισμοί, πλημμύρες), προκειμένου να είναι διαχειρίσιμη η διαδικασία διάσωσης.</p> <p>Επιπρόσθετα, κατά τη διάρκεια της κρίσης της COVID-19, η χαρτογράφηση αυτή ήταν πολύ χρήσιμη για τον εντοπισμό ηλικιωμένων που θα ενδεχομένως να χρειάζονταν υποστήριξη, βοήθεια και παρακολούθηση.</p> <p>Το έργο αυτό επιτρέπει στους/στις νέους/ες να περάσουν ποιοτικό χρόνο με ηλικιωμένους/ες προωθώντας τις σχέσεις και τις ανταλλαγές μεταξύ των γενεών.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p>Λόγω των θετικών αποτελεσμάτων των πιλοτικών έργων στην οδό Belgrado, η τοπική διοίκηση αποφάσισε να υποστηρίξει την επέκτασή τους. Μέχρι σήμερα πέντε εθελοντικές οργανώσεις -μεταξύ των οποίων και η εθελοντική οργάνωση Gionani per Carpi- συμμετέχουν στο έργο αυτό, με δύο εθελοντές/ριες για κάθε οργάνωση. Χάρη στην ευρεία συμμετοχή των ανθρώπινων τοπικών πόρων, το έργο επεκτείνεται πλέον και σε άλλες συνοικίες του Κάπρι (οδός De Amicis και οδός Santa Chiara) και σε μια άλλη πόλη (Campogalliano), όπου συμμετέχει μεγάλος αριθμός ευάλωτων ηλικιωμένων ατόμων.</p> <p>Η πρακτική του έργου δείχνει υψηλό επίπεδο αναπαραγωγιμότητας.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Στην αρχή του έργου, η χαρτογράφηση των ευάλωτων ατόμων πραγματοποιήθηκε σε τέσσερις διαφορετικές πόλεις της επαρχίας της Μόντενα (Carpi, Campogalliano, Novi και Soliera) και στη συνέχεια επιλέχθηκε μόνο η οδός Belgrado για την πιλοτική δοκιμή του έργου. Αυτή η χαρτογράφηση όλων των ευάλωτων ατόμων που ζουν σε τέσσερις διαφορετικές πόλεις θα χρησιμοποιηθεί για την επέκταση του έργου. Ο οργανισμός Anziani e Non solo γνωστοποίησε το έργο στις διοικήσεις των συμβουλίων των τεσσάρων προαναφερόμενων πόλεων.</p> <p>Από τον Δεκέμβριο του 2021 έως τον Μάρτιο του 2022, ο οργανισμός Anziani e Non solo ηγήθηκε ενός εκπαιδευτικού προγράμματος με στόχο την εκπαίδευση των νέων εθελοντών/ριών που συμμετέχουν στο έργο. Τον</p>

	Μάιο του 2022 διοργανώθηκε δημόσια εκδήλωση με στόχο την παρουσίαση της πρωτοβουλίας αυτής.
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	

<b>Τίτλος</b>	“Il sostegno tra generazioni: un’occasione per giovani ed Anziani di stare insieme” («Διαγενεακή υποστήριξη: μια ευκαιρία για να μείνουν ενωμένοι/ες νέοι/ες και ηλικιωμένοι/ες»)
<b>Τοποθεσία</b>	Ιταλία, Μέστρε και Μαργκέρα (VE)
<b>Οργανισμός</b>	Servizio civile città di Venezia Servizio civile Universale
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://www.comune.venezia.it/it/content/il-sostegno-generazioni-un-occasione-giovani-ed-anziani-stare-assieme">https://www.comune.venezia.it/it/content/il-sostegno-generazioni-un-occasione-giovani-ed-anziani-stare-assieme</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Το έργο αυτό στοχεύει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- να προωθήσει την υποστήριξη μεταξύ των γενεών,</li> <li>- να στηρίξει την αυτονομία των ευάλωτων ατόμων,</li> <li>- να βελτιώσει την ασφάλεια των ηλικιωμένων,</li> <li>- να αποτρέψει την περιθωριοποίηση και τη μοναξιά,</li> <li>- να ενθαρρύνει την κοινωνική τους συμμετοχή, και</li> <li>- να προωθήσει την ευημερία των ηλικιωμένων και την υποστήριξη των εναπομεινάντων δεξιοτήτων τους.</li> </ul> <p>Για την επίτευξη αυτών των στόχων, οι νέοι/ες οργανώνουν εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (π.χ. χορός, μπίνγκο κτλ.) στις οποίες συμμετέχουν ευάλωτα άτομα.</p> <p>Το έργο αυτό περιλαμβάνει τέσσερις διαφορετικές δομές ηλικιωμένων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Υπηρεσία ηλικιωμένων (Μέστρε),</li> <li>- Υπηρεσία ηλικιωμένων (Μαργκέρα),</li> <li>- Δομή φιλοξενίας ηλικιωμένων της Opera Santa Maria della Carità (Μέστρε), και</li> <li>- Κέντρο Υπηρεσιών IPAV (υπηρεσία κοινωνικής φροντίδας στο Μέστρε).</li> </ul> <p>Σε κάθε δομή υπάρχουν 2 νέοι/ες εθελοντές/ριες.</p> <p>Οι νέοι/ες εθελοντές/ριες που εργάζονται στις Υπηρεσίες Ηλικιωμένων στο Μέστρε και στη Μαργκέρα και στο Κέντρο Υπηρεσιών IPAV υποστηρίζουν την υλοποίηση των προγραμμάτων πρόνοιας των ηλικιωμένων που ζουν στο σπίτι τους. Αγοράζουν προϊόντα πρώτης ανάγκης για τους/τις ηλικιωμένους/ες, διαχειρίζονται γραφειοκρατικές διαδικασίες, προωθούν και υποστηρίζουν την πρόσβασή τους στις υπηρεσίες και οργανώνουν ψυχαγωγικές δραστηριότητες για αυτούς.</p> <p>Όσον αφορά τους/τις νέους/ες εθελοντές/ριες που εργάζονται στη δομή φιλοξενίας, συνεργάζονται με εκπαιδευτικούς για να σχεδιάσουν τις ακόλουθες δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- καλλιτεχνικά και δημιουργικά εργαστήρια,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- δραστηριότητες ανάγνωσης,</li> <li>- ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως μπίνγκο, σταυρόλεξα, παρακολούθηση ταινιών,</li> <li>- εργαστήρια μουσικοθεραπείας, και</li> <li>- δραστηριότητες γνωστικής και αισθητηριακής διέγερσης.</li> </ul> <p>Οι νέοι/ες εθελοντές/ριες παρακολούθησαν 2 εκπαιδευτικά μαθήματα προτού ξεκινήσουν τις εθελοντικές τους δραστηριότητες.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Στο έργο συμμετείχαν 8 νέοι/ες εθελοντές/ριες, 1 δομή φιλοξενίας ηλικιωμένων και 3 υπηρεσίες για ηλικιωμένους/ες.</p> <p>Η δομή φιλοξενίας ηλικιωμένων Opera Santa Maria della Carità στο Μέστρε φιλοξενεί 132 ηλικιωμένους/ες. Όσον αφορά τις υπηρεσίες ηλικιωμένων, λόγω του γεγονότος ότι πρόκειται για δημόσιες υπηρεσίες, ο αριθμός των ωφελούμενων είναι αρκετά μεταβλητός.</p> <p>Κάθε εθελοντής/ρια προσφέρει 1.145 ώρες εθελοντικών δραστηριοτήτων ετησίως. Το έργο ξεκίνησε το 2021 και βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη, οπότε τα τελικά αποτελέσματα προς το παρόν δεν είναι διαθέσιμα.</p>
<b>Καινοτομία</b>	<p>Οι καινοτόμες πτυχές αυτού του έργου είναι ότι οι νέοι/ες προσφέρουν υποστήριξη στους/στις ευάλωτους/ες ηλικιωμένους/ες που ζουν στο σπίτι τους ή σε μια δομή φιλοξενίας, με δομημένο, επαγγελματικό και οργανωμένο τρόπο, σύμφωνα με το προγραμματισμένο σχέδιο. Αυτό αποτελεί μια ευκαιρία για τους/τις νέους/ες να οικοδομήσουν μια θετική σχέση με ηλικιωμένα άτομα. Μπορούν επίσης να μάθουν πώς να σχεδιάζουν προγράμματα πρόνοιας και κοινωνικές δραστηριότητες που απευθύνονται σε ηλικιωμένους/ες. Από την άλλη πλευρά, για τους/τις ηλικιωμένους/ες είναι μια ευκαιρία να διατηρήσουν την κοινωνική τους συμμετοχή και αυτονομία. Μπορούν να αναπτύξουν μια σημαντική διαγενεακή σχέση και να νιώσουν την αίσθηση της χρησιμότητας και της δέσμευσης.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p>Το έργο αυτό χρηματοδοτείται από το Servizio Civile Universale, το οποίο εξασφαλίζει 77 ώρες εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και 25 ώρες διδασκαλίας για νέους/ες εθελοντές/ριες. Οι εθελοντές/ριες μπορούν να αποκτήσουν εκπαιδευτικές μονάδες για το πανεπιστήμιο. Προς το παρόν, το έργο βρίσκεται στο πρώτο έτος υλοποίησης του, οπότε δεν έχει προγραμματιστεί η αναπαραγωγή ή η επέκτασή του.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Το έργο αυτό θα πρέπει να υλοποιηθεί και σε άλλες υπηρεσίες για ηλικιωμένους/ες και σε δομές φιλοξενίας για ηλικιωμένους/ες.</p> <p>Για τον λόγο αυτό, οι νέοι/ες εθελοντές/ριες συμμετέχουν σε εκδηλώσεις δημοσιότητας και στη διανομή φυλλαδίων που περιλαμβάνονται στις δραστηριότητες του έργου.</p> <p>Οι εθελοντές/ριες οργανώνουν επίσης συναντήσεις διάδοσης, οι οποίες πραγματοποιούνται στα σχολεία και στις εθελοντικές οργανώσεις, προκειμένου να ευαισθητοποιήσουν για το θέμα της διαγενεακής αλληλεγγύης.</p>
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	

<b>Τίτλος</b>	SeniorApp
---------------	-----------

<b>Τοποθεσία</b>	Πολωνία, Lodz
<b>Οργανισμός</b>	SeniorApp Sp. z o.o.
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://seniorapp.pl">https://seniorapp.pl</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Το SeniorApp είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα και εφαρμογή για κινητά που έχει σχεδιαστεί για όλα τα άτομα, τα οποία χρειάζονται βοήθεια και τις οικογένειές τους, που αναζητούν υποστήριξη στη φροντίδα και σε θέματα καθημερινής ζωής. Οι δημιουργοί θέλουν να αναπτύξουν την τεχνολογία με τέτοιο τρόπο, ώστε να καταπολεμήσουν τον κοινωνικό αποκλεισμό και να βοηθήσουν τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, εφαρμόζοντας την ιδέα της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης. Το έργο είναι εμπνευσμένο από προσωπική εμπειρία στην φροντίδα ανθρώπων που χρειάζονται βοήθεια. Αποστολή τους είναι η δημιουργία ενός εργαλείου που θα συνδέει τους ανθρώπους που το χρησιμοποιούν σε μια κοινότητα και θα παρέχει έναν αμοιβαία επωφελή, απλό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ τους. Δημιουργεί μια κοινότητα ανθρώπων από διαφορετικούς τομείς, που είναι πρόθυμοι και ικανοί να μοιραστούν τον χρόνο και τις δεξιότητές τους για να βοηθήσουν τους άλλους. Το SeniorApp σχεδιάζει να αναπτύσσει συνεχώς την πλατφόρμα και να την προσαρμόζει στις ανάγκες των ηλικιωμένων και των ανθρώπων που χρειάζονται βοήθεια και φροντίδα.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Το SeniorApp εισήλθε στην αγορά της Πολωνίας τον Μάρτιο του 2021 και από τον Νοέμβριο του 2021, ο αριθμός των συνολικών χρηστών ήταν 13.267 και ο αριθμός των επαληθευμένων φροντιστών/ριών ήταν 3.342. Το SeniorApp είναι μια εφαρμογή που μπορεί να εγκατασταθεί δωρεάν σε οποιοδήποτε smartphone. Με το SeniorApp, οι ηλικιωμένοι/ες μπορούν να επιλέξουν μια υπηρεσία για τον εαυτό τους με μερικά κλικ, όπως ο καθαρισμός κήπου, μια επίσκεψη σε φυσιοθεραπευτή/ρια ή ακόμη και η συντροφιά κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου. Η χρήση της εφαρμογής προσφέρει επίσης πολλά οφέλη στους/στις φροντιστές/ριες ηλικιωμένων, οι οποίοι/ες μπορούν να ανταποκρίνονται ευκολότερα και με μεγαλύτερη ακρίβεια στις ανάγκες των αγαπημένων τους προσώπων. Όλοι/ες όσοι/ες χρησιμοποιούν την εφαρμογή έχουν αντίκτυπο στην ανάπτυξή της και μπορούν να προτείνουν τι άλλο χρειάζονται. Η εφαρμογή λύνει πραγματικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι ηλικιωμένοι/ες και οι φροντιστές/ριές τους. Η εμφάνιση της εφαρμογής είναι προσαρμοσμένη στις δυνατότητες των ηλικιωμένων και ο τρόπος χρήσης της είναι διαισθητικός. Με λίγα κλικ μπορείτε να ζητήσετε υποστήριξη για τον εαυτό σας ή για κάποιον κοντινό σας άνθρωπο επιλέγοντας όχι μια συγκεκριμένη υπηρεσία, αλλά ένα συγκεκριμένο άτομο που έχει επαληθευτεί από το προσωπικό της πλατφόρμας. Αυτό εκτιμάται ιδιαίτερα από ανθρώπους που τους χωρίζει μεγάλη απόσταση από τα άτομα για τα οποία είναι υπεύθυνοι και δεν είναι σε θέση να τα φροντίζουν καθημερινά.</p> <p>Το SeniorApp είναι ο νικητής του κύριου βραβείου στον διαγωνισμό "Mam Pomysł na Startup", έκδοση 2020. Διεθνείς εμπειρογνώμονες και</p>

	<p>συνεργάτες/ιδες αναγνώρισαν και επιβράβευσαν τις τεράστιες δυνατότητες στη δημιουργία μιας κοινότητας γύρω από ανθρώπους που χρειάζονται υποστήριξη στην καθημερινή τους ζωή. Η πλατφόρμα SeniorApp είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα χρήσης της τεχνολογίας για την καινοτόμο οικοδόμηση ασφαλών σχέσεων μεταξύ των αποδεκτών/ριών. Η εφαρμογή υπηρεσιών μέσω κινητών συσκευών αποτελεί μέρος της ιδέας της πρόληψης και της καταπολέμησης της απειλής της COVID-19. Ωστόσο, το SeniorApp δεν περιορίζεται μόνο στην κατάσταση της πανδημίας, επειδή τα προβλήματα των ηλικιωμένων και των απόρων δεν θα εξαφανιστούν.</p>
<p><b>Καινοτομία</b></p>	<p>Χάρη στην εφαρμογή, μπορείτε να κλείσετε, για παράδειγμα, ραντεβού με οικογενειακό/ή γιατρό ή φυσιοθεραπευτή/ρια, ψυχολογική υποστήριξη, νυχτερινή φροντίδα, αλλά και καθαρισμό παραθύρων, μασάζ, υπηρεσία έκτακτης ανάγκης για υπολογιστή ή τεχνίτη. Μπορείτε εύκολα να καλέσετε αισθητικό, κομμωτή/ρια ή κηπουρό για να έρθει στο σπίτι σας! Είναι ενδιαφέρον ότι η εφαρμογή φροντίζει για όλα τα επίπεδα των αναγκών των ηλικιωμένων και παρέχει ακόμη και ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και προσωπική ανάπτυξη. Παραδείγματα είναι η συντροφιά για περπάτημα, η Εκπαίδευση μέσω Smartphone ή η εκμάθηση γλωσσών. Αυτές είναι μερικές μόνο από τις τεράστιες δυνατότητες της εφαρμογής.</p> <p>Καινοτόμες πτυχές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• η εγκατάσταση της εφαρμογής είναι γρήγορη και διαισθητική,</li> <li>• η χρήση της εφαρμογής είναι δωρεάν και είναι διαθέσιμη σε όλη την Πολωνία,</li> <li>• η εφαρμογή είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τις ικανότητες των ηλικιωμένων (αντίθεση, μεγάλα γράμματα),</li> <li>• η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα οποιασδήποτε ηλικίας - μπορείτε να δημιουργήσετε λογαριασμό ως χρήστης της εφαρμογής ή ως χρήστης που προσφέρει βοήθεια,</li> <li>• οι πληρωμές γίνονται χωρίς μετρητά και με ασφάλεια - διασφαλίζονται μέσω του συστήματος BlueMedia,</li> <li>• σε περίπτωση ερωτήσεων ή προβλημάτων όλοι/ές έχουν υποστήριξη: τηλεφωνική γραμμή, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, καθώς και συνομιλία στην εφαρμογή και στον ιστότοπο,</li> <li>• κάθε χρήστης/ρια έχει επιρροή στην κατεύθυνση της ανάπτυξης της εφαρμογής, π.χ. προσφέροντας υπηρεσίες.</li> </ul>
<p><b>Βιωσιμότητα</b></p>	<p>Το SeniorApp εξελίσσεται συνεχώς και το κλειδί για τη συνεχή ανάπτυξή του είναι αναμφίβολα οι μοναδικές αξίες του:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ασφάλεια: όσον αφορά την ασφάλεια των πληρωμών καθώς και την προστασία των δεδομένων,</li> <li>• ανθρώπινη σύνδεση: παγκόσμιες λύσεις για τις τοπικές κοινότητες,</li> <li>• ικανοποίηση των χρηστών/ριών: ικανοποίηση και εκπλήρωση των αναγκών των πελατών/ισσών,</li> <li>• ανεκτικότητα: κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, αλλά όλοι είναι ίσοι και ισότιμοι,</li> <li>• σεβασμός και υποστήριξη, όταν χρειάζεται,</li> <li>• ηθική: ενεργώντας σύμφωνα με τον νόμο και τα χρηστά ήθη,</li> <li>• καινοτομία: χρήση της τεχνολογίας για το γενικότερο καλό.</li> </ul> <p>Το SeniorApp χρειάζεται αναμφίβολα φροντιστές/ριες και την προώθηση ενός κυμαινόμενου φάσματος υπηρεσιών για να διατηρήσει την αύξηση</p>

	<p>των χρηστών/ριών, ώστε να επιτευχθεί ένας ασφαλής αριθμός τακτικών χρηστών με ένα δίκαιο ποσοστό φροντιστών/ριών.</p> <p>Το 2022, μια άλλη εταιρεία - SeniorApp - εντάχθηκε στο πορτοφόλιο του ταμείου Pracuj Ventures. Το ταμείο απέκτησε μειοψηφικό μερίδιο σε αυτή την εταιρεία, επισημαίνοντας ως κύρια επιχειρήματα την προοπτική της αγοράς, τις προκλήσεις του γηράσκοντος πληθυσμού και την τάση της οικονομίας περιστασιακής απασχόλησης. Το SeniorApp είναι η όγδοη εταιρεία στο πορτοφόλιο της Pracuj Ventures. Κατά τη στιγμή της συναλλαγής, το SeniorApp είχε περισσότερους/ες από 16.000 χρήστες/ριες.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Το SeniorApp είναι η πρώτη τέτοια εφαρμογή για ηλικιωμένους/ες στην Πολωνία. Χρησιμοποιεί κυρίως τη συμμετοχή ανθρώπων που θέλουν να βοηθήσουν ηλικιωμένους/ες. Υπάρχουν και άλλες εφαρμογές για ηλικιωμένους/ες, αλλά το SeniorApp έχει σίγουρα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα λόγω του πεδίου εφαρμογής των υπηρεσιών που είναι εξειδικευμένο στην Πολωνία. Μπορεί να δημιουργηθούν και άλλες εφαρμογές στην Πολωνία με παρόμοιο μηχανισμό, ωστόσο μπορεί να αποτελέσει πρόκληση η υλοποίηση μιας άλλης εφαρμογής και η προσέλκυση νέων ή «παλαιών» χρηστών/ριών που ήδη χρησιμοποιούν το SeniorApp. Ωστόσο, ο μηχανισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία από άλλους οργανισμούς για την παροχή υπηρεσιών σε άλλο τομέα. Το SeniorApp αναπτύσσεται επί του παρόντος μόνο στην Πολωνία, αλλά η ιδέα της εισόδου σε άλλες ευρωπαϊκές αγορές φαίνεται να είναι μια καλή στρατηγική. Ωστόσο, απαιτεί καλή προετοιμασία και προσαρμογή σε συγκεκριμένες ανάγκες λόγω των μεγάλων διαφορών μεταξύ των χωρών όσον αφορά παράγοντες, όπως ο αριθμός των ηλικιωμένων, οι υπηρεσίες που παρέχονται από το κράτος κ.λπ.</p>
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	<p>Παρόλο που το SeniorApp κυκλοφορεί στην αγορά λιγότερο από έναν χρόνο, έχει καταφέρει να συγκεντρώσει μια μεγάλη και συνεχώς αυξανόμενη ομάδα χρηστών/ριών. Επί του παρόντος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί πλήρως σε 25 μεγάλες πολωνικές πόλεις, αλλά στόχος της εταιρείας είναι να αυξήσει τον αριθμό των χρηστών/ριών του SeniorApp και την εμβέλεια της πλατφόρμας ώστε να καλύψει ολόκληρη τη χώρα. Υπάρχουν δύο βασικά επιχειρήματα πίσω από την επενδυτική απόφαση της Pracuj Ventures. Πρώτον, το SeniorApp δραστηριοποιείται σε αγορά με προοπτική. Λόγω των σημερινών δημογραφικών τάσεων και της σταδιακής γήρανσης της κοινωνίας, η αγορά υπηρεσιών για ηλικιωμένους/ες θα αυξάνει συνεχώς την αξία της. Σύμφωνα με την ΟΚΠ, στο τέλος του 2020 ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω θα ξεπεράσει το 9,8 και θα αντιπροσωπεύει το 25,6% του πληθυσμού. Οι προβλέψεις της ΟΚΠ δείχνουν ότι ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω στην Πολωνία θα αυξηθεί σε 10,7 εκατομμύρια το 2030 και θα φτάσει τα 13,7 εκατομμύρια το 2050. Τα άτομα αυτά θα αποτελούν περίπου το 40% του συνολικού πληθυσμού της Πολωνίας.</p>

<b>Τίτλος</b>	TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ (OBECNOŚĆ) - Πρόγραμμα ΜΕ ΒΟΗΘΑΣ ΝΑ ΖΩ (ΥΠΑΚΟΗ)
<b>Τοποθεσία</b>	Πολωνία, Βαρσοβία

<b>Οργανισμός</b>	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich - Μικροί Αδελφοί των Φτωχών
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://www.malibracia.org.pl/">https://www.malibracia.org.pl/</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Η ιδέα των Μικρών Αδελφών των Φτωχών γεννήθηκε το 1939 και υλοποιήθηκε 7 χρόνια αργότερα, μετά τον πόλεμο. Η οργάνωση ιδρύθηκε το 1946 από τον Armand Marquiset. Συγκέντρωσε νέους ανθρώπους έτοιμους να βοηθήσουν τους φτωχότερους. Αμέσως μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, οι φτωχότεροι άνθρωποι ήταν οι ηλικιωμένοι - μοναχικοί, εγκαταλελειμμένοι, χωρίς καμία πιθανότητα για βοήθεια. Γι' αυτό, η Ένωση αποφάσισε να βοηθήσει το πιο άπορο κομμάτι της κοινωνίας. Η οργάνωση "Les Petits Frères des Pauvres" αποδίδει τη μεγαλύτερη σημασία στη σχέση που δημιουργείται μέσα από τη συντροφιά και την ακρόαση των ηλικιωμένων - αυτό είναι το νόημα του συνθήματος της Ένωσης: λουλούδια πριν από το ψωμί. Η εν λόγω οργάνωση υπάρχει παγκοσμίως και δραστηριοποιείται σε 10 χώρες: Γαλλία, Ισπανία, Ιρλανδία, Καναδάς, Γερμανία, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, Ελβετία, Πολωνία, Μεξικό και Ρουμανία.</p> <p>Η πολωνική οργάνωση των Μικρών Αδελφών των Φτωχών ιδρύθηκε την 1η Δεκεμβρίου 2002. Στην Πολωνία, δραστηριοποιείται στις εξής πόλεις: Warsaw, Poznań, Lublin, Wrocław, Kraków, Łódź, Pruszków, Świdnik, Gniezno και Tarnów. Ως απάντηση στην εντεινόμενη μοναξιά των ηλικιωμένων, η Ένωση Μικροί Αδελφοί των Φτωχών δημιούργησε το Πρόγραμμα ΜΕ ΒΟΗΘΑΣ ΝΑ ΖΩ (ΥΠΑΚΟΗ). Το Πρόγραμμα είναι μια οργανωμένη συνοδευτική εθελοντική υπηρεσία, που αποτελείται από τακτικές επισκέψεις εθελοντών/ριών στα σπίτια των κατοίκων των Μικρών Αδελφών των Φτωχών, μέσω των οποίων χτίζεται μια ασυνήθιστη σχέση, που βασίζεται στη φιλία και την εμπιστοσύνη μεταξύ του/της εθελοντή/ριας και του/της μοναχικού/ής ηλικιωμένου/ης. Εκατοντάδες εθελοντές/ριες συμμετέχουν στο πρόγραμμα προσφέροντας καθημερινά στους/στις μοναχικούς/ές ηλικιωμένους/ες υποστήριξη και αίσθημα ασφάλειας.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Οι εθελοντές/ριες αυτής της οργάνωσης (είναι πάνω από 500) δεν είναι μόνο βοηθοί των ηλικιωμένων, αλλά κυρίως φίλοι/ες τους. Επισκέπτονται ανθρώπους που ζουν μόνοι τους, φροντίζουν για την υγεία και την ψυχική τους κατάσταση. Συνοδεύουν καθημερινά τους/τις ηλικιωμένους/ες, συζητούν μαζί τους, πηγαίνουν βόλτες, επισκέπτονται το θέατρο ή εκθέσεις. Οργανώνουν σύντομες εκδρομές εκτός πόλης. Θυμούνται τα γενέθλια και τις ονομαστικές εορτές των προστατευόμενων τους. Δεν ξεχνούν επίσης τους/τις μοναχικούς/ές ηλικιωμένους/ες τα Χριστούγεννα (κάθε χρόνο, χάρη στους/στις Δωρητές/ριες, η οργάνωση διοργανώνει χριστουγεννιάτικες συναντήσεις, φροντίζοντας για τον στολισμό, το φαγητό και τη ζεστή ατμόσφαιρα).</p> <p>Σε όλες τις δραστηριότητές τους, οι εθελοντές/ριες και οι υπάλληλοι καθοδηγούνται από το σύνθημα: λουλούδια πριν από το ψωμί. Το σύνθημα αυτό τονίζει τη σημασία της δημιουργίας σχέσεων που βασίζονται στη φιλία και την ενσυναίσθηση μεταξύ του/της εθελοντή/ριας και του/της πελάτη/ισσας.</p>



	<p>Στόχος είναι η προσέγγιση των ανθρώπων, που χρειάζονται περισσότερο τη βοήθειά μας, εκείνους για τους οποίους η μοναξιά είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, εξουδετερώνοντας την απομόνωση και την κοινωνική αποξένωσή τους.</p>
<p><b>Καινοτομία</b></p>	<p>Οι εθελοντές/ριες προσλαμβάνονται για να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα και κάθε εθελοντής/ρια ανατίθεται σε έναν/μία προστατευόμενο/η, τον/την οποίο/α επισκέπτεται τακτικά. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργούνται δεσμοί, στενές σχέσεις, ακόμη και φιλίες μεταξύ των γενεών για πολλά χρόνια - μια καινοτόμος προσέγγιση. Στους/Στις προστατευόμενους/ες προσφέρεται όχι μόνο η συντροφιά και η υποστήριξη ενός/μιας εθελοντή/ριας, αλλά και: διαγενεακές συναντήσεις, συναντήσεις διακοπών (Πάσχα), η δυνατότητα να περάσουν μαζί τις διακοπές τους (Μια Μέρα Διακοπών), διάφορες μορφές ομαδικής δραστηριότητας (Μικρές Πρωτοβουλίες Εθελοντών/ριών), έκτακτη βοήθεια σε εξαιρετικά δύσκολες καταστάσεις. Η οργάνωση υλοποιεί και συμμετέχει σε προγράμματα, που βοηθούν τους/τις ηλικιωμένους/ες να βγουν από την απομόνωση. Ακολουθεί μια επιλογή ειδικών προγραμμάτων, που έχουν αναπτυχθεί για απομονωμένους ηλικιωμένους, τα οποία συμπληρώνουν το πρόγραμμα που περιγράφεται παραπάνω με έναν σφαιρικό και καινοτόμο τρόπο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• συνοδευτικός εθελοντισμός, δηλαδή επισκέψεις εθελοντών/ριών στα σπίτια μοναχικών ηλικιωμένων.</li> <li>• «Υποστήριξη. Ευαισθητοποίηση. Αξιοπρέπεια», που περιλαμβάνει την οργάνωση ατομικής υποστήριξης ηλικιωμένων, συναντήσεις μεταξύ των γενεών, καταγραφή αναμνήσεων των ηλικιωμένων.</li> <li>• Alzheimer's Stop - μια πρωτοβουλία που αποσκοπεί στην υποστήριξη των φροντιστών/ριών ατόμων με άνοια μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων εργαστηρίων και διαλέξεων.</li> <li>• Project for Veteran, το οποίο στοχεύει στην υποστήριξη των στρατιωτών της Εξέγερσης της Βαρσοβίας και άλλων βετεράνων για την αντιμετώπιση της μοναξιάς τους. Το έργο αυτό υλοποιείται από κοινού με το Ίδρυμα Cultura Memoriae.</li> <li>• Γραμμή βοήθειας για ηλικιωμένους/ες. Στο τηλέφωνο εφημερεύουν έμπειροι/ες ψυχολόγοι. Καλώντας στο 22 635 09 54 μπορεί κανείς να πείσει τον εαυτό του ότι οι ανησυχίες και τα προβλήματα που μοιράζεται με ένα άλλο άτομο μειώνονται κατά το ήμισυ.</li> </ul>
<p><b>Βιωσιμότητα</b></p>	<p>Η πεμπτοσύνη της δραστηριότητας είναι ο δομημένος εθελοντισμός συνοδών, ο οποίος περιλαμβάνει τακτικές επισκέψεις από εξειδικευμένους/ες και εκπαιδευμένους/ες εθελοντές/ριες στα σπίτια των ηλικιωμένων. Αυτό το επαγγελματικό σύστημα μακροχρόνιου εθελοντισμού παρέχει τακτική υποστήριξη και δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας, ιδιαίτερα σημαντικό για ένα ηλικιωμένο άτομο που ζει μόνο του. Επί του παρόντος, η οργάνωση Μικροί Αδελφοί των Φτωχών έχει υπό την αιγίδα της 450 κατοίκους από το Poznań, Warsaw, Lublin, Wrocław, Kraków, Świdnik, το Pruszków και το Gniezno. Η τακτική οικονομική στήριξη είναι κρίσιμη και απαραίτητη για τη βιωσιμότητα των δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται για όλους/ες τους/τις κατοίκους. Υπάρχουν διάφορες δυνατότητες υποστήριξης: εφάπαξ πληρωμή, μηνιαία πληρωμή 32 ζλότου, 64 ζλότου ή περισσότερο, καθώς και δωρεά του 1% του φόρου σας.</p>

	<p>Η Ένωση Μικροί Αδελφοί των Φτωχών δραστηριοποιείται στην Πολωνία από το 2002, διεξάγοντας αναγνωρίσιμες, πανεθνικές κοινωνικές εκστρατείες με το ακόλουθο μήνυμα προς τις εταιρείες: «Ενισχύστε την κοινωνική ευθύνη της επιχείρησής σας εισάγοντας προγράμματα συνεργασίας για τους/τις εργαζόμενους/ες. Σχεδιάστε μαζί μας τις δραστηριότητές σας με βάση τα προτεινόμενα προγράμματα ή επικοινωνήστε μαζί μας για να σχεδιάσουμε μια λύση που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της επιχείρησής σας και στις χρεώσεις της Οργάνωσης». Τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά: 5.000 φοσιωμενοι/ες εργαζόμενοι/ες και 200.000 ζλότυ συγκέντρωσης κεφαλαίων.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Η πρακτική αυτή μπορεί, φυσικά, να εφαρμοστεί και σε άλλη περιοχή και με την κατάλληλη συμμετοχή εθελοντών/ριών και οικονομικών πόρων μπορεί να είναι επιτυχής. Τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων της οργάνωσης που περιγράφονται παραπάνω συνδέονται με την πολυετή εργασία, τις κοινωνικές εκστρατείες, τη συνεργασία με τους εταίρους που έχει αποκτήσει με την πάροδο των ετών, με εταιρείες και μεμονωμένους/ες δωρητές/ριες. Υπάρχουν και άλλοι οργανισμοί που ακολουθούν παρόμοιες πρακτικές, αλλά εξακολουθούν να είναι πολύ λίγοι αριθμητικά στην Πολωνία. Ως εκ τούτου, κρίνεται καταλληλότερο να υποστηριχθούν οι μεγαλύτεροι οργανισμοί και να συνεργαστούν με άλλους σε βάση συνεργασίας. Σίγουρα, το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα της εν λόγω οργάνωσης είναι η μακρόχρονη πείρα, η αναγνώριση, η μη τυποποιημένη προσέγγιση στις επιχειρήσεις και το ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων.</p>
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	<p>Παράδειγμα δράσης των εταιρών:</p> <p>Οι Starcom Polska και BBDO Warszawa προετοίμασαν φιλανθρωπικές εκστρατείες με στόχο τη συγκέντρωση χρημάτων για τη διοργάνωση Χριστουγέννων για ηλικιωμένους μοναχικούς ανθρώπους. Η Starcom Polska εξασφάλισε την επαφή με μια ευρεία ομάδα αποδεκτών/ριών της εκστρατείας παρέχοντας διαφοροποιημένη επικοινωνία μέσω των μέσων ενημέρωσης. Από την άλλη πλευρά, η συνεργασία με την BBDO Warszawa επέτρεψε την προετοιμασία μιας ιδέας συνεκτικής επικοινωνίας και επαγγελματικών εργαλείων, συμπεριλαμβανομένων των σποτ.</p> <p>Οι κοινωνικές εκστρατείες και οι εκστρατείες συγκέντρωσης χρημάτων PODARUJ WIGILIĘ ORAZ CICHĄ NOC υπενθύμισαν ότι κατά τη διάρκεια αυτής της χαρούμενης χριστουγεννιάτικης περιόδου, πολλοί μοναχικοί άνθρωποι χρειάζονται υποστήριξη.</p> <p>Πρόκειται για ένα παράδειγμα μοναδικής συνεργασίας, όπου οι συνδυασμένες δυνάμεις των δύο οργανώσεων ενίσχυσαν η μία τις δράσεις της άλλης, δίνοντας ένα καλό αποτέλεσμα συνέργειας. Φτάσαμε με το μήνυμά μας σε αρκετά εκατομμύρια παραλήπτες, ευαισθητοποιώντας τους για την παρουσία των μοναχικών ηλικιωμένων στην κοινωνία μας και τις ανάγκες τους και ενημερώνοντάς τους για μετρήσιμα αποτελέσματα υποστήριξης σε απόδειξη των οποίων η εκστρατεία PODARUJ WIGILIĘ κέρδισε το ασημένιο αγαλματίδιο EFFIE 2017.</p>
<b>Τίτλος</b>	<p>Φιλία σε Κάθε Ηλικία: Ένα πρόγραμμα για την Καταπολέμηση της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης των Ηλικιωμένων</p>

<b>Τοποθεσία</b>	Ελλάδα
<b>Οργανισμός</b>	Ινστιτούτο Prolepsis
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://www.prolepsis.gr/en/programs/friendship-at-any-age-a-program-to-combat-loneliness-and-social-isolation-of-elderly-people">https://www.prolepsis.gr/en/programs/friendship-at-any-age-a-program-to-combat-loneliness-and-social-isolation-of-elderly-people</a> <a href="https://filiasekatheilikia.gr/">https://filiasekatheilikia.gr/</a>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Το Ινστιτούτο Prolepsis, σε συνεργασία με τον διεθνή οργανισμό "Les Petits Frères des Pauvres", υλοποιεί το πρόγραμμα "Φιλία σε Κάθε Ηλικία", το οποίο ξεκίνησε στις 12/4/20 και θα διαρκέσει μέχρι τις 30/6/25. Το πρόγραμμα στοχεύει στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς των ηλικιωμένων στην Ελλάδα μέσω της ανθρώπινης επαφής και της δημιουργίας δεσμών φιλίας. Πρόσθετοι στόχοι του προγράμματος είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των ηλικιωμένων, η ανάδειξη των αναγκών και των προβλημάτων τους και η προώθηση του εθελοντισμού στην Ελλάδα.</p> <p>Το εν λόγω πρόγραμμα περιλαμβάνει ομάδες εθελοντών/ριών που δραστηριοποιούνται σε επίπεδο τοπικής κοινότητας-γειτονιάς, παρέχοντας υποστήριξη σε ηλικιωμένους/ες, όπως εβδομαδιαία τηλεφωνική επικοινωνία ή επισκέψεις στο σπίτι και συλλογικές δραστηριότητες, εκδηλώσεις κ.λπ. Στο πλαίσιο του προγράμματος, δημιουργούνται μικρές ομάδες εθελοντών που συνδέονται με ηλικιωμένους για την ανάπτυξη σχέσεων φιλίας. Για παράδειγμα, 2-3 εθελοντές/ριες διασυνδέονται με 2-3 ηλικιωμένους/ες, γεγονός που βοηθά τους τελευταίους να αποκτήσουν περισσότερους/ες «φίλους/ες». Κάθε εθελοντής/ρια επικοινωνεί τηλεφωνικά με τους/τις ωφελούμενους/ες τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Όταν είναι δυνατόν, οι εθελοντές/ριες πραγματοποιούν επισκέψεις και δραστηριότητες, όπως περιπάτους και επισκέψεις σε πολιτιστικές δραστηριότητες, μαζί με τους/τις ωφελούμενους/ες. Με αυτόν τον τρόπο, οι ωφελούμενοι/ες νιώθουν ενεργά μέλη μιας κοινότητας που ενδιαφέρεται για αυτούς, ενώ ενεργοποιούνται πνευματικά και συναισθηματικά.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Δεδομένου ότι το πρόγραμμα είναι σχετικά νέο και άρχισε να λειτουργεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, δεν υπάρχουν ακόμη στοιχεία σχετικά με τον πραγματικό αντίκτυπό του και τον αριθμό των εμπλεκόμενων ατόμων. Ωστόσο, το πρόγραμμα αναμένεται να έχει σημαντική επίδραση, ιδίως όσον αφορά την ενεργή προώθηση του εθελοντισμού μέσω των δραστηριοτήτων του. Οι εθελοντές/ριες δεν απαιτείται να έχουν συγκεκριμένες γνώσεις ή δεξιότητες. Χρειάζεται όμως να είναι ευαίσθητοποιημένοι/ες απέναντι στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Το πρόγραμμα καλωσορίζει μαθητές/ριες και φοιτητές/ριες να γίνουν εθελοντές/ριες είτε μέσω της συνεργασίας με τα σχολεία και τα πανεπιστήμιά τους είτε ανεξάρτητα. Στόχος είναι τα άτομα μικρότερης ηλικίας να αυξήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη γήρανση και τις προκλήσεις που συνδέονται με αυτήν, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσουν την αίσθηση της κοινωνικής συμμετοχής και προσφοράς. Επιπλέον, μέσω της συμμετοχής τους στο πρόγραμμα, οι μαθητές/ριες και οι φοιτητές/ριες μπορούν να αναβαθμίσουν το βιογραφικό τους σημείωμα και το</p>

	<p>ακαδημαϊκό και επαγγελματικό τους προφίλ. Το πρόγραμμα «Φιλία σε Κάθε Ηλικία» είναι επίσης ένα ιδανικό πεδίο για εταιρικό εθελοντισμό, το οποίο επιτρέπει στους/στις εργαζόμενους/ες να αναπτύξουν τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους και να δεθούν ως ομάδα, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην κοινωνία και να συνεισφέρουν στην καλή φήμη της εταιρείας.</p>
<b>Καινοτομία</b>	<p>Στο πλαίσιο του προγράμματος, μια τηλεφωνική γραμμή (+30 2106101300) είναι διαθέσιμη για την υποστήριξη των ηλικιωμένων, που αισθάνονται μοναξιά ή/και των φροντιστών/ριών τους, των μελών της οικογένειάς τους και των φίλων τους. Η τηλεφωνική γραμμή λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 11 π.μ. έως τις 8 μ.μ., παρέχοντας επικοινωνία σε ασφαλές περιβάλλον από εκπαιδευμένο προσωπικό- οι κλήσεις δεν καταγράφονται και το ιστοιούτο δεν διατηρεί ούτε επεξεργάζεται τα προσωπικά δεδομένα των ωφελούμενων. Οι υπηρεσίες που παρέχονται μέσω της σταθερής γραμμής περιλαμβάνουν επικοινωνία/ ανθρώπινη τηλεφωνική επαφή, ενημέρωση για το πρόγραμμα και διασύνδεση με εθελοντές/ριες, καθώς και διασύνδεση με άλλες κοινωνικές υπηρεσίες όταν απαιτείται. Όσον αφορά το προσωπικό που χειρίζεται τη γραμμή, πρόκειται για εκπαιδευμένους/ες εθελοντές/ριες που λαμβάνουν συνεχή εποπτεία και κατάρτιση. Μια άλλη καινοτόμος πτυχή του προγράμματος είναι ότι αφενός βασίζεται στη συμβολή των εθελοντών/ριών και αφετέρου επιδιώκει να προωθήσει τον εθελοντισμό στην Ελλάδα.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p>Το πρόγραμμα «Φιλία σε Κάθε Ηλικία» υλοποιείται με δωρεά του Φιλανθρωπικού Ιδρύματος ΤΙΜΑ και υποστηρίζεται από την Envolve Entrepreneurship, ενώ θα διαρκέσει τουλάχιστον μέχρι το 2025. Επιπλέον, η Περιφέρεια Αττικής αποφάσισε πρόσφατα να θέσει το πρόγραμμα υπό την αιγίδα της, παρέχοντας έμπρακτη στήριξη για την αναγνώριση της πρωτοβουλίας του Ινστιτούτου Prolapsis για την καταπολέμηση της μοναξιάς στην τρίτη ηλικία. Επίσης, το πρόγραμμα έχει πολλαπλούς υποστηρικτές, συμπεριλαμβανομένων δήμων, μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων, κοινωνικών υπηρεσιών, τοπικών συλλόγων, δημόσιων και ιδιωτικών φορέων κ.λπ. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι το Ινστιτούτο Prolapsis συμμετείχε με το πρόγραμμα «Φιλία σε Κάθε Ηλικία» στον διάλογο Bravo 2021 - Bravo Sustainability Dialogue. Στο πλαίσιο αυτό, αξιολογούνται και βραβεύονται πρωτοβουλίες και προγράμματα που προωθούν τη βιώσιμη ανάπτυξη, την υπεύθυνη επιχειρηματικότητα και την κοινωνική υπευθυνότητα για τη συμβολή τους στην κοινωνία.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Το πρόγραμμα «Φιλία σε Κάθε Ηλικία» υλοποιείται από το Ινστιτούτο Prolapsis σε συνεργασία με το "Les Petits Frères des Pauvres (PFP)", έναν μεγάλο διεθνή οργανισμό που εδρεύει στη Γαλλία και έχει μεγάλη εμπειρία στην υποστήριξη των ηλικιωμένων. Τα στελέχη της PFP παρέχουν τεχνογνωσία και καθοδήγηση σχετικά με την εκπαίδευση και τη συνολική υλοποίηση του προγράμματος. Επιπλέον, το Ινστιτούτο Prolapsis διαθέτει εκτεταμένη ερευνητική εμπειρία σε θέματα προληπτικής ιατρικής, ευαισθητοποίησης και δράσεων ενημέρωσης που απευθύνονται σε ηλικιωμένους/ες. Η Ελλάδα συγκαταλέγεται μεταξύ των δεκατεσσάρων χωρών παγκοσμίως στις οποίες υλοποιείται αυτή η πρωτοβουλία. Εφόσον</p>

	<p>συμμετέχουν και στηρίζουν το πρόγραμμα αρκετοί φορείς και κοινωνικοί εταίροι (π.χ. Δήμοι Αγίας Βαρβάρας, Λυκόβρυσης - Πεύκης, Μεταμόρφωσης, Μοσχάτου - Ταύρου, Νέας Σμύρνης, Σερρών, Ωρωπού, Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων "Σπίτι της Ειρήνης", Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων Rodi Care κ.ά.) αναμένεται ότι το πρόγραμμα θα επεκταθεί και ο κύκλος υποστήριξης των ηλικιωμένων θα μεγαλώσει.</p>
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	<p>Το πρόγραμμα ξεκίνησε αρχικά ως ένα πιλοτικό έργο από τον Δεκέμβριο του 2019 έως τον Απρίλιο του 2020, με εθελοντές/ριες και ωφελούμενους/ες στις πυρόπληκτες περιοχές της Ανατολικής Αττικής (Μάτι) και του Παλαιού Φαλήρου. Στη συνέχεια, λόγω της πανδημίας COVID-19, οι επισκέψεις των εθελοντών/ριών στους/στις ωφελούμενους/ες και οι συλλογικές δραστηριότητες αντικαταστάθηκαν από τηλεφωνική επικοινωνία. Παράλληλα, καθιερώθηκε η συνεργασία με διάφορα κέντρα φροντίδας (π.χ. Γηροκομείο Αθηνών, Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων του Μερόπειου Φιλανθρωπικού Ιδρύματος και Στέγη Χριστιανικής Αγάπης).</p>

<b>Τίτλος</b>	<p>Διαδικτυακή Συντροφιά ω Ηλικιωμένων</p>
<b>Τοποθεσία</b>	<p>Ελλάδα</p>
<b>Οργανισμός</b>	<p>Γιατροί του Κόσμου (Médecins du Monde)</p>
<b>Ιστότοπος</b>	<p><a href="https://mdmgreece.gr/epigousa-paremvasi-se-evalota-atoma-60/">https://mdmgreece.gr/epigousa-paremvasi-se-evalota-atoma-60/</a>  <a href="https://mdmgreece.gr/diadiktiaki-sintrofia-ilikiomenon/">https://mdmgreece.gr/diadiktiaki-sintrofia-ilikiomenon/</a>  <a href="https://www.timafoundation.org/el/grants/giatroi-tou-kosμου-iatriki-kai-psychologiki-ypostirixi-apomonomenon-kai-evaloton-atomon-60-2020/">https://www.timafoundation.org/el/grants/giatroi-tou-kosμου-iatriki-kai-psychologiki-ypostirixi-apomonomenon-kai-evaloton-atomon-60-2020/</a></p>
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Στο πλαίσιο του προγράμματος επείγουσας παρέμβασης, που απαιτείται λόγω της πρωτοφανούς κατάστασης της πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα και παγκοσμίως, η οργάνωση Γιατροί του Κόσμου ξεκίνησε ένα πρόγραμμα με την ονομασία «Διαδικτυακή Συντροφιά» για ευάλωτα άτομα άνω των 60 ετών. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τη δημιουργία διαδικτυακών ομάδων συντροφιάς και συζήτησης, που επιδιώκουν να σπάσουν την απομόνωση και το αίσθημα μοναξιάς, που βιώνουν οι ηλικιωμένοι/ες κατά την περίοδο αυτή, ιδιαίτερα όσοι/ες δεν έχουν συγγενείς. Συγκεκριμένα, στους ηλικιωμένους παρέχονται tablets και εύχρηστη τεχνολογία, ώστε να μπορούν να συνδεθούν μέσω βίντεοκλήσης και να έρθουν σε επικοινωνία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ακόμα και μετά την κρίση του κορωνοϊού. Οι ηλικιωμένοι/ες συνδέονται σε διαδικτυακές ομάδες υπό την καθοδήγηση ενός/μιας ειδικού/ής γιατρού και ενός/μιας ψυχολόγου και συμμετέχουν σε απλές δραστηριότητες μαζί, όπως «ραντεβού για καφέ» στο διαδίκτυο σε συγκεκριμένη ώρα της ημέρας. Το πρόγραμμα αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος επείγουσας παρέμβασης για ευάλωτα άτομα, το οποίο καλύπτει πολλαπλές ανάγκες απομονωμένων και ευάλωτων ηλικιωμένων ατόμων</p>

	<p>στην περιοχή της Αττικής. Εκτός από τη Διαδικτυακή Συντροφιά, το πρόγραμμα παρέμβασης περιλαμβάνει επίσης την εξ αποστάσεως παροχή ιατρικών συμβουλών και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης μέσω τηλεφώνου και την κατ' οίκον παράδοση φαρμάκων από το προσωπικό των Γιατρών του Κόσμου.</p>
<p><b>Αντίκτυπος</b></p>	<p>Παρόλο που δεν υπάρχουν πραγματικά στοιχεία για τον αριθμό των ευάλωτων ηλικιωμένων πολιτών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Διαδικτυακή Συντροφιά», το πρόγραμμα θεωρείται ότι έχει σημαντικό κοινωνικό αντίκτυπο, καθώς στοχεύει να προσεγγίσει όλα τα απομονωμένα άτομα άνω των 60 ετών στην περιοχή της Αττικής. Αξίζει να σημειωθεί ότι το πρόγραμμα συντροφιάς αποτελεί έναν από τους τρεις πυλώνες στήριξης των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια της δύσκολης περιόδου COVID-19. Οι άλλοι δύο πυλώνες είναι η παροχή υπηρεσιών ιατρικής συμβουλευτικής και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης μέσω τηλεφώνου και η κατ' οίκον παράδοση φαρμάκων. Σχετικά με τον πρώτο, οι γιατροί του οργανισμού παρέχουν ιατρικές συμβουλές. Παράλληλα, ψυχολόγοι και κοινωνικοί/ές λειτουργοί βοηθούν τους/τις ηλικιωμένους/ες στην αντιμετώπιση του αισθήματος απομόνωσης ή των περιστάσεων, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες εμφάνισης ψυχοκοινωνικών προβλημάτων. Όσον αφορά την παράδοση φαρμάκων στους/στις ηλικιωμένους/ες και ιδιαίτερα σε όσους/ες είναι οικονομικά ευάλωτοι/ες, η δράση αποσκοπεί στο να διασφαλίσει ότι οι άνθρωποι αυτοί θα συνεχίσουν να λαμβάνουν τα φάρμακά τους και να τους αποτρέψει από το να χρειάζεται να σχηματίζουν «ουρές» στα φαρμακεία, με κίνδυνο να προσβληθούν από τον κορωνοϊό. Υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία για τον αριθμό των ωφελούμενων των προαναφερόμενων δράσεων: 823 άτομα εγγράφηκαν για να λάβουν ψυχοκοινωνική και ιατρική υποστήριξη μέχρι το τέλος Ιουλίου 2020, και η ομάδα του οργανισμού πραγματοποίησε 565 ψυχοκοινωνικές συνεδρίες, 442 ιατρικές επισκέψεις και 505 επισκέψεις πόρτα-πόρτα με 323 ωφελούμενους/ες που έλαβαν δωρεάν φάρμακα<sup>1</sup>.</p>
<p><b>Καινοτομία</b></p>	<p>Το πρόγραμμα «Διαδικτυακή Συντροφιά Ηλικιωμένων» είναι πρωτοποριακό για τα ελληνικά δεδομένα, καθώς δεν υπάρχουν πολλές παρόμοιες πρωτοβουλίες στη χώρα για τη μείωση του αισθήματος μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης που βιώνουν οι ηλικιωμένοι/ες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Επιπλέον, μια καινοτόμος πτυχή του προγράμματος ήταν τα τεχνολογικά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για να εξασφαλιστεί η ομαλή εφαρμογή του. Συγκεκριμένα, δόθηκε στους δικαιούχους μια συσκευή tablet για να συνδέονται μέσω βιντεοκλήσης και να επικοινωνούν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και το εξειδικευμένο προσωπικό των Γιατρών του Κόσμου. Οι ηλικιωμένοι/ες που δεν ήταν εξοικειωμένοι/ες με τις ψηφιακές διαδικασίες διευκολύνθηκαν στην προσπάθειά τους από την εξειδικευμένη ομάδα. Ως εκ τούτου, τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν απλά, λειτουργικά και κατάλληλα για τον</p>

<sup>1</sup> <https://ca.thehellenicinitiative.org/legacy-uploads/2020/08/1st-Narrative-and-Financial-ReportTHI-Canada-July-2020.pdf>

	ηλικιωμένο πληθυσμό, ώστε να εξακολουθούν να είναι χρήσιμα ακόμη και μετά το τέλος της πανδημίας.
<b>Βιωσιμότητα</b>	Το πρόγραμμα επείγουσας παρέμβασης για ευάλωτα άτομα άνω των 60 ετών, το οποίο διαχειρίζονται οι Γιατροί του Κόσμου στην Ελλάδα, χρηματοδοτείται από το Φιλανθρωπικό Ίδρυμα TIMA και την Ελληνική Πρωτοβουλία Καναδά. Επίσης, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, παρόλο που το πρόγραμμα ξεκίνησε ως πρόγραμμα επείγουσας παρέμβασης για την υποστήριξη των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα, τελικά στοχεύει στη συνέχιση της λειτουργίας του μακροπρόθεσμα. Τα τεχνολογικά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την υλοποίησή του και οι ψηφιακές δεξιότητες που παρέχονται στους/στις ηλικιωμένους/ες για τη συμμετοχή τους θα εξακολουθούν να είναι επίκαιρα και χρήσιμα ακόμη και στη μεταπανδημική περίοδο.
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	Υπό την προϋπόθεση ότι το πρόγραμμα διαδικτυακής συντροφιάς συντονίζεται από το εξειδικευμένο προσωπικό των Γιατρών του Κόσμου, η πρακτική μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλα πλαίσια όπου ψυχολόγοι και κοινωνικοί/ές λειτουργοί ήδη απασχολούνται για την υποστήριξη των ηλικιωμένων. Επιπλέον, οι μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, οι υπηρεσίες και οι οργανώσεις θα μπορούσαν να συνεργαστούν για τη διοργάνωση δραστηριοτήτων που θα έφεραν κοντά τους/τις ωφελούμενους/ές τους, οι οποίοι/ες θα μπορούσαν να αναπτύξουν σχέσεις φιλίας μεταξύ τους. Επιπλέον, τα ψηφιακά εργαλεία θα μπορούσαν να διευκολύνουν περαιτέρω αυτή τη διαδικασία, καθιστώντας πιο εφικτή τη διοργάνωση αυτού του προβλεπόμενου χρόνου για τους ηλικιωμένους συνανθρώπους μας.
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IObqZu76F2I&amp;t=135s">https://www.youtube.com/watch?v=IObqZu76F2I&amp;t=135s</a>

<b>Τίτλος</b>	<i>'In Touch' – In Touch Befrienders</i>
<b>Τοποθεσία</b>	Κύπρος
<b>Οργανισμός</b>	Σαμαρείτες της Κύπρου & Παγκόσμιοι Φίλοι
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://www.cyprussamaritans.org/in-touch-befrienders/">https://www.cyprussamaritans.org/in-touch-befrienders/</a>
<b>Επισκόπηση</b>	Αυτή η προσφερόμενη υπηρεσία φιλίας, που ονομάζεται "In Touch Befrienders", είναι εγγεγραμμένη μέσω του Befrienders Worldwide που λειτουργεί σε περισσότερες από 38 χώρες στον κόσμο.  Το In Touch Befrienders λειτουργεί με εθελοντές/ριες ακροατές/ριες των Σαμαρειτών της Κύπρου, οι οποίοι/ες έχουν προσφερθεί εθελοντικά να είναι και στο "In Touch". Ωστόσο, δεν είναι όλοι/ες οι εθελοντές/ριες ακροατές/ριες των Σαμαρειτών της Κύπρου εθελοντές/ριες στο "In Touch".

	<p>Το "In Touch" έχει τη δική του τηλεφωνική γραμμή βοήθειας, <b>(99091614)</b> και όποιος/α θέλει να κάνει χρήση της υπηρεσίας χρειάζεται να καλέσει μόνο μία φορά αυτόν τον αριθμό. Όλες οι υπόλοιπες κλήσεις πραγματοποιούνται από τους/τις εθελοντές/ριες του "In Touch".</p> <p>Το να μην έχεις κανέναν να μιλήσεις μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν απομονωμένοι και μόνοι. Η συζήτηση με έναν/μία από τους/τις φιλικούς/ές, εκπαιδευμένους/ες εθελοντές/ριες σε μια κατάλληλη και πιο αναγκαία στιγμή μπορεί να κάνει τη διαφορά στην ημέρα ενός ανθρώπου.</p> <p>Οι κλήσεις πραγματοποιούνται από τους/τις εθελοντές της υπηρεσίας φιλίας την ώρα και την ημέρα που επιθυμεί ο/η αποδέκτης/ρια και τα θέματα των κλήσεων επιλέγονται από τους/τις αποδέκτες/ριες, όπως και η διάρκεια της κλήσης.</p> <p>Το σύστημα "In Touch" λειτουργεί εδώ και πάνω από 2 χρόνια και υπάρχουν αποδέκτες/ριες που εξακολουθούν να τηλεφωνούν σε εβδομαδιαία βάση.</p> <p>Το "In Touch" προσπαθεί να κατανέμει 2 εθελοντές/ριες σε κάθε αποδέκτη/ρια, ώστε να μπορούν να αναπτυχθούν σχέσεις, αν χρειαστεί. Οι κλήσεις μπορούν να διακοπούν, να αλλάξει η ώρα/ημέρα/ημερομηνία, να ανασταλούν οι κλήσεις και οτιδήποτε άλλο εξαρτάται αποκλειστικά από τις επιθυμίες του/της αποδέκτη/ριας.</p> <p>Αν κάποιος θέλει να μάθει περισσότερες πληροφορίες ή να επικοινωνήσει με την υπηρεσία, τότε μπορεί να κανονίσει μια τακτική κλήση "In Touch" με την ομάδα φιλίας στο: 99091614. Όλες οι κλήσεις είναι εμπιστευτικές.</p>
<b>Αντίκτυπος</b>	<p>Πρόκειται για μια καινοτόμο πρακτική πρωτοβουλίας που λειτουργεί πρόσφατα με το σύνθημα: «Ένα απλό φιλικό τηλεφώνημα μπορεί να αλλάξει ζωές». Συνεπώς, δεν υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία σε αυτό το σημείο. Ωστόσο, όπως σημειώνεται στον ιστότοπο, έχουν ληφθεί θετικά σχόλια από όσους/ες κάνουν χρήση αυτής της υπηρεσίας.</p>
<b>Καινοτομία</b>	<p>Πρόκειται για την πρώτη πρωτοβουλία του είδους της, άρα πρόκειται για καινοτομία/καινοτόμο πρακτική.</p>
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p>Από την περιγραφή του ιστότοπου, φαίνεται ότι η πρακτική έχει όλες τις δυνατότητες να διαθέτει τις τεχνικές, ανθρώπινες και οικονομικές προϋποθέσεις για να εξασφαλίσει τη συνέχειά της στον χρόνο. Το γεγονός ότι αποτελεί μέρος μιας παγκόσμιας πρωτοβουλίας μπορεί επίσης να θεωρηθεί ότι εξασφαλίζει τη βιωσιμότητά της.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	<p>Ως πρακτική μιας παγκόσμιας πρωτοβουλίας έχει εξασφαλίσει επίσης τη μεταβιβασιμότητα. Δεδομένου ότι η παγκόσμια πρωτοβουλία λειτουργεί σε 38 διαφορετικές χώρες, η πρακτική μπορεί να εφαρμοστεί και να αναπαραχθεί σε διαφορετικά πλαίσια με θετικά αποτελέσματα, καθώς διαθέτει μηχανισμούς και εργαλεία που επιτρέπουν σε άλλους οργανισμούς να την προσαρμόσουν ανάλογα.</p>
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	<p>M/Δ</p>



<b>Τίτλος</b>	Πρόγραμμα Κατ' Οίκον Φροντίδας για Ευάλωτα Άτομα του Ερυθρού Σταυρού
<b>Τοποθεσία</b>	Λευκωσία, Κύπρος
<b>Οργανισμός</b>	Κυπριακός Ερυθρός Σταυρός
<b>Ιστότοπος</b>	<a href="https://www.redcross.org.cy/en/home">https://www.redcross.org.cy/en/home</a>
<b>Επισκόπηση</b>	Ο Κυπριακός Ερυθρός Σταυρός υλοποιεί πρόγραμμα κατ' οίκον φροντίδας για ευάλωτα άτομα, το οποίο προάγει τις κοινωνικές σχέσεις με τη διοργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων, όπως η κηπουρική και το μπίνγκο. Με στόχο την καταπολέμηση της μοναξιάς και την προαγωγή της ψυχικής υγείας στον ηλικιωμένο πληθυσμό, το πρόγραμμα κατ' οίκον φροντίδας επηρεάζεται από τη θετική ψυχολογία, η οποία δίνει έμφαση στη θετική πλευρά της ανθρώπινης φύσης, στις δυνάμεις και τις αρετές του ατόμου και σε όσα κάνουν τη ζωή να έχει αξία.
<b>Αντίκτυπος</b>	Η έλλειψη οικονομικών πόρων αποτελεί βασικό παράγοντα για την ευαλωτότητα των ηλικιωμένων. Για τα άτομα τρίτης ηλικίας, η σύνταξη είναι η μόνη πηγή εισοδήματος και τις περισσότερες φορές είναι χαμηλή. Έτσι, ο κίνδυνος φτώχειας είναι υψηλότερος για άτομα που βρίσκονται σε μεγαλύτερη ηλικία, τα οποία σύμφωνα με πληροφορίες, κινδυνεύουν ήδη από κοινωνικό αποκλεισμό, συμπεριλαμβανομένων των μειονοτήτων. Οι γυναίκες έχουν επίσης περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν φτώχεια στην τρίτη ηλικία, λόγω διαφόρων παραγόντων, π.χ. διακρίσεις στον εργασιακό χώρο, μη αμειβόμενη άδεια μητρότητας, άτυπη φροντίδα μελών της οικογένειας κ.λπ. Συνεπώς, η προώθηση και η χρηματοδότηση προγραμμάτων που στοχεύουν στην εκπαίδευση, την κοινωνική ένταξη, τη φιλία, την ισότητα κ.λπ. των ευάλωτων και κοινωνικά αποκλεισμένων ομάδων είναι εξαιρετικά κρίσιμη στις μέρες μας και τα προγράμματα αυτού του είδους έχουν υψηλό αντίκτυπο.
<b>Καινοτομία</b>	Το πρόγραμμα αυτό εξυπηρετεί διαθεματικούς στόχους στο πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας, η οποία αποτελεί ένα καινοτόμο πλαίσιο στις μέρες μας, ανοίγοντας δρόμους προς την ευημερία.
<b>Βιωσιμότητα</b>	<p>Η προώθηση και χρηματοδότηση προγραμμάτων φιλίας για ευάλωτες και κοινωνικά αποκλεισμένες ομάδες στους τομείς της εκπαίδευσης, της κοινωνικής ένταξης, της ευημερίας, της ισότητας κ.λπ. στοχεύει στη βιωσιμότητα.</p> <p>Ο Ερυθρός Σταυρός προωθεί τον εθελοντισμό, τόσο ως μια μορφή δια βίου μάθησης όσο και ως έναν τρόπο ενεργού συμβολής στη κοινοτική ζωή. Πρόκειται για ένα πολύτιμο εργαλείο για τη διαμόρφωση κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς που εργάζονται για τη μείωση των ευαλωτοτήτων και την προστασία της αξιοπρέπειας των ανθρώπων όλων των ηλικιών. Με τον αριθμό των ηλικιωμένων στην ΕΕ να αυξάνεται συνεχώς τις επόμενες δεκαετίες, προκύπτει η ανάγκη η Ευρώπη να ανταποκριθεί στις πραγματικότητες και τις ανάγκες μιας γηράσκουσας κοινωνίας, καθώς και στις δημογραφικές αλλαγές που θα έχουν ποικίλες επιπτώσεις στη ζωή των ατόμων και των κοινωνιών. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητες οι βιώσιμες εθνικές και περιφερειακές στρατηγικές που θα προωθήσουν από κοινού λύσεις μεταξύ των γενεών.</p>
<b>Μεταβιβασιμότητα</b>	Δεδομένου ότι ο Ερυθρός Σταυρός είναι ένας παγκόσμιος οργανισμός με υπηρεσίες και πρωτοβουλίες που προσαρμόζονται εύκολα και μπορούν να αναπαραχθούν σε πολλαπλά παγκόσμια πλαίσια, η μεταβιβασιμότητα είναι εξασφαλισμένη.
<b>Επιπρόσθετες πληροφορίες</b>	<a href="https://redcross.eu/latest-news/volunteering-and-intergenerational-connections-to-promote-active-ageing">https://redcross.eu/latest-news/volunteering-and-intergenerational-connections-to-promote-active-ageing</a>

<a href="http://redcross.org.cy/images/media/file/CRCS%20Annual%20Report%20for%202018.pdf">http://redcross.org.cy/images/media/file/CRCS%20Annual%20Report%20for%202018.pdf</a>
---

## Παράρτημα 2: Ευρήματα από τις συνεντεύξεις ανά χώρα

### Β. Μακεδονία

#### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις νέους/ες**

Στη Β.Μακεδονία, οι μισοί/ές από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες είχαν εμπειρία εθελοντισμού, μεταξύ άλλων με ηλικιωμένους μέσω δραστηριοτήτων όπως επισκέψεις σε ηλικιωμένους/ες και εθελοντική εργασία σε σημεία εμβολιασμού που απευθύνονταν σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Όλοι/ες τους είχαν ακούσει για υπηρεσίες φιλίας και οι μισοί/ές γνώριζαν κάποιες πρωτοβουλίες σε αυτόν τον τομέα.

Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι οι νέοι/ες μπορούν να επωφεληθούν πολύ από τη φιλία με τους/τις ηλικιωμένους/ες, καθώς μπορούν να μάθουν από την πείρα της ζωής τους και να λάβουν πολύτιμες συμβουλές. Τόνισαν επίσης την ανάπτυξη ενσυναίσθησης και την ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν στην κοινότητα: *«Τα οφέλη μπορεί να είναι ότι οι νέοι μπορούν να μάθουν κάτι και να συνειδητοποιήσουν ότι τους περιμένουν τα γηρατιά και ταυτόχρονα να συνειδητοποιήσουν ότι ανήκουν σε μια κοινότητα και ότι είναι ανθρώπινο να βοηθάς τους άλλους»*. Από την άλλη πλευρά, η χαμηλή εμπιστοσύνη των ηλικιωμένων προς τους/τις νέους/ες και η έλλειψη κοινών ενδιαφερόντων αναγνωρίστηκαν ως πιθανά εμπόδια στην παροχή υπηρεσιών φιλίας. Όσον αφορά τους παράγοντες παρακίνησης για τη συμμετοχή σε υπηρεσίες φιλίας για ηλικιωμένους/ες, οι συμμετέχοντες/ουσες συνέστησαν την καθιέρωση κάποιας μορφής παροχών/αμοιβών για τους/τις υποψήφιους/ες εθελοντές/ριες, όπως *«εκδρομές ή ταξίδια με άλλους/ες εθελοντές/ριες»*. Οι κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, η ενσυναίσθηση, η υπομονή και μια ανοιχτή στάση στη μάθηση θεωρήθηκαν ως οι βασικές δεξιότητες, που χρειάζονται οι νέοι/ες για να μπορέσουν να προσφέρουν εθελοντική εργασία σε ηλικιωμένους/ες.

Οι συμμετέχοντες/ουσες πρότειναν ότι οι υπηρεσίες φιλίας μπορούν να γίνουν πιο ελκυστικές μέσω δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης και διάδοσης με στόχο την εξοικείωση των νέων με αυτού του είδους τις υπηρεσίες και την παρακίνησή τους να γίνουν εθελοντές/ριες, καθώς και μέσω της εμπλοκής των σχολείων και των οργανώσεων νεολαίας στην παροχή τέτοιων υπηρεσιών.

Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι τους αρέσει να βοηθούν ηλικιωμένους/ες, ενώ οι περισσότεροι/ες συμφώνησαν ότι η συμμετοχή σε μια υπηρεσία φιλίας για ηλικιωμένους/ες θα μπορούσε να αποτελέσει έναν τρόπο να μάθουν νέα πράγματα και να αναπτύξουν νέες δεξιότητες. Συμμερίστηκαν την άποψη ότι πρωτοβουλίες αυτού του είδους θα μπορούσαν να τους/τις βοηθήσουν να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθούν, καθώς και να αυξήσουν τις δεξιότητές τους στην ενσυναίσθηση και την ενεργό ακρόαση. Τρεις από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ενδιαφέρθηκαν έντονα να μάθουν περισσότερα για τις υπηρεσίες φιλίας και πώς μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτές.

Πρότειναν ότι ένα πρόγραμμα κατάρτισης για τους/τις νέους/ες που ενδιαφέρονται να γίνουν φίλοι ηλικιωμένων θα πρέπει να περιλαμβάνει *«στρατηγικές προσέγγισης των ηλικιωμένων και επικοινωνίας μαζί τους για τα θέματα που τους απασχολούν»*, *«βασική εκπαίδευση πρώτων βοηθειών»* ή

«εκπαίδευση για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, του κορεσμού και παρόμοια πράγματα στα οποία χρειάζονται βοήθεια».

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις ηλικιωμένους/ες**

Στις συνεντεύξεις συμμετείχαν συνολικά 5 ηλικιωμένα άτομα (4 γυναίκες και 1 άνδρας), ηλικίας μεταξύ 65 και 86 ετών. Όλοι/ες τους ήταν συνταξιούχοι, με δύο από αυτούς να έχουν πτυχίο πανεπιστημίου, ενώ οι υπόλοιποι πτυχίο λυκείου. Δύο από τους ηλικιωμένους ανέφεραν ότι έχουν χρησιμοποιήσει διάφορους τύπους υπηρεσιών/υποστήριξης που παρείχαν οι νέοι/ες εθελοντές/ριες, συμπεριλαμβανομένων δημιουργικών εργαστηρίων, ασκήσεων γυμναστικής και μαθημάτων σε διάφορα θέματα που παρέχονται κυρίως στους χώρους του Κέντρου για Ηλικιωμένους στον Ερυθρό Σταυρό. Παρουσίασαν πολύ υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη συμμετοχή τους σε αυτές τις δραστηριότητες, καθώς και από την προσέγγιση και τη στάση των εθελοντών/ριών: *«Είμαστε πολύ ικανοποιημένοι/ες με τους/τις νέους/ες στο Κέντρο για Ηλικιωμένους, μας σέβονται πολύ και μας κάνουν να νιώθουμε σαν στο σπίτι μας»*. Οι άλλοι τρεις συμμετέχοντες μοιράστηκαν μόνο εμπειρίες από μεμονωμένες συναντήσεις με νέους/ες εθελοντές/ριες, όπως μέσω οργανωμένων επισκέψεων για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και του σακχάρου στο αίμα.

Η πλειονότητα των ηλικιωμένων δεν ήταν εξοικειωμένη με τις υπηρεσίες φιλίας, ενώ ορισμένοι γνώριζαν ότι υπάρχουν τέτοιες υπηρεσίες στο εξωτερικό: *«Ναι, έχω ακούσει για υπηρεσίες φιλίας για ηλικιωμένους στη Σουηδία, εκεί δεν αφήνουν τους ηλικιωμένους μόνους τους και τα κέντρα [για ηλικιωμένους] είναι αρκετά ανεπτυγμένα»*.

Οι υπηρεσίες φιλίας θεωρήθηκαν πολύ επωφελείς και αναγκαίες για τους/τις ηλικιωμένους/ες. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες/ουσες θεώρησαν ότι μπορεί να υπάρχουν σημαντικά εμπόδια στη συμμετοχή των ηλικιωμένων, όπως η περιορισμένη πρόσβαση σε αυτή την ομάδα, η έλλειψη διαθεσιμότητας τέτοιων υπηρεσιών και η έλλειψη γνώσης των υπηρεσιών που ήδη υπάρχουν. Ήταν ομόφωνοι ότι υπάρχει έλλειψη διαγενεακών υπηρεσιών φιλίας και δεν γνώριζαν την ύπαρξη τέτοιων υπηρεσιών στην περιοχή τους. Τέσσερις από τους πέντε συμμετέχοντες εξέφρασαν ενδιαφέρον για συμμετοχή σε υπηρεσίες φιλίας και πρότειναν ότι οι δραστηριότητες μπορούν να περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, *«παιχνίδι σκακιού»*, *«κουβέντα με νέους/ες»*, *«ασκήσεις και μαθησιακές δραστηριότητες»*. Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι θα προτιμούσαν οι δραστηριότητες αυτές να διεξάγονται δια ζώσης, ενώ ορισμένοι/ες θεώρησαν ότι μπορούν επίσης να διεξάγονται διαδικτυακά ή μέσω τηλεφώνου. Προτάθηκαν διάφορες προσεγγίσεις για την αύξηση του ενδιαφέροντος των ηλικιωμένων για τις υπηρεσίες φιλίας, μεταξύ άλλων μέσω της διάδοσης ενημερωτικών δελτίων, της ενημέρωσης των δυνητικών δικαιούχων μέσω κατ' ιδίαν επισκέψεων, της τηλεόρασης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Όλοι οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν την ισχυρή άποψη ότι η φιλία μπορεί να τονώσει τη συντροφικότητα και τη συζήτηση, να δώσει στους/στις ηλικιωμένους/ες νέες ευκαιρίες αναψυχής, να τους/τις βοηθήσει να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθούν, καθώς και να αυξήσει την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες ενεργούς ακρόασης. Ενδιαφέρθηκαν επίσης να μάθουν περισσότερα για τις υπηρεσίες φιλίας και για το πώς μπορούν να γίνουν μέλη μιας τέτοιας υπηρεσίας, αλλά οι μισοί/ές από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες δεν γνώριζαν πού μπορούν να αναζητήσουν ή να βρουν τέτοιες υπηρεσίες στη χώρα.

### **Συμπέρασμα**

Η διαθεσιμότητα υπηρεσιών φιλικής υποστήριξης στη Β. Μακεδονία περιορίζεται κυρίως στις υπηρεσίες, που παρέχονται από τον Ερυθρό Σταυρό στα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων, που βρίσκονται στα Σκόπια και μέσω των κατ' οίκον επισκέψεων που προσφέρουν. Τόσο οι ηλικιωμένοι/ές όσο και οι νέοι/ες που συμμετείχαν σε υπηρεσίες φιλίας παρουσίασαν υψηλά επίπεδα

ικανοποίησης. Η έρευνα ανέδειξε ισχυρά στοιχεία για τα οφέλη των υπηρεσιών φιλίας για την ευημερία των ηλικιωμένων, καθώς ανέφεραν ότι απολαμβάνουν τη συντροφιά των νέων και τη συμμετοχή τους σε ποικίλες δραστηριότητες. Οι νέοι/ες, από την άλλη πλευρά, συμφώνησαν ότι ο εθελοντισμός με τους/τις ηλικιωμένους/ες προσφέρει ευκαιρίες για μάθηση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και συμμετοχή στα κοινά. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν πολλά περιθώρια για ευαισθητοποίηση σχετικά με τα οφέλη της φιλίας και την ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών, καθώς και για την αύξηση του πεδίου εφαρμογής και της διαθεσιμότητας τέτοιων υπηρεσιών στη χώρα.

## Ισπανία

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις νέους/ες**

Καθένας από τους ερωτηθέντες έχει προηγούμενη εμπειρία στην παροχή εθελοντικής εργασίας. Δύο από αυτούς/ές εργάζονταν στο παρελθόν με μετανάστες/ριες, εκ των οποίων ένας/μία είχε εργαστεί επιπλέον με παιδιά και νέους/ες που κινδύνευαν από κοινωνικό αποκλεισμό. Οι άλλοι/ες δύο συμμετέχοντες/ουσες στη μελέτη βοήθησαν άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και ένας/μία από αυτούς/ές έχει επίσης εμπειρία εργασίας με άστεγους/ες και ανέργους/ες που αναζητούν εργασία.

Δύο από τους/τις ερωτηθέντες/είσες έχουν εμπειρία στον εθελοντισμό με ηλικιωμένους/ες. Και οι δύο έχουν καλές αναμνήσεις από εκείνη την περίοδο και συνειδητοποίησαν ότι αυτή η ομάδα ανθρώπων χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη από ό,τι οι νέοι/ες. Επιπλέον, ένας/μία από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες μίλησε για το πόσο ξεχωριστοί είναι οι ηλικιωμένοι άνθρωποι με την ηλικία και τον πλούτο των εμπειριών που διαθέτουν σε συνδυασμό με το γεγονός ότι πολύ συχνά διατηρούνται πνευματικά νέοι/ες. Τόνισε πόσο σημαντικό είναι να βοηθήσουμε τους/τις ηλικιωμένους/ες που φοβούνται να διατηρήσουν αυτή την ενέργεια, ειδικά όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την ηλικία.

Κανείς/καμία από τους/τις ερωτηθέντες/είσες δεν είχε ακούσει για «υπηρεσίες φιλίας», αν και ένας από αυτούς είναι οικείος με αυτού του είδους παρόχους βοήθειας που ονομάζονται κάπως διαφορετικά. Ένας/Μία άλλος/η ερωτηθείς/είσα έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον για τη φράση αυτή, θεωρώντας ότι συνδέεται με τη δημιουργία δεσμών φιλίας, που κατά τη γνώμη του είναι σημαντικοί για την καταπολέμηση της μοναξιάς των ηλικιωμένων.

Όσον αφορά το ερώτημα της εμπειρίας στην παροχή βοήθειας με βάση την ιδέα της φιλίας, κάθε ένας από τους ερωτηθέντες αντιλαμβάνεται αυτό το είδος υποστήριξης με ελαφρώς διαφορετικό τρόπο. Ένας/Μία από τους/τις ερωτηθέντες/είσες απάντησε αρνητικά, παραδεχόμενος/η ότι δεν είχε ασχοληθεί ποτέ με κάτι τέτοιο. Ένας/Μία άλλος/η συμμετέχοντας/ουσα ισχυρίστηκε ότι συμμετείχε σε ένα παρόμοιο πρόγραμμα κρατώντας συντροφιά σε ηλικιωμένους/ες σε δραστηριότητες, όπως η επίσκεψη στο θέατρο, στον κινηματογράφο ή σε εκθέσεις. Τρίτος/η συμμετέχοντας/ουσα εξομολογήθηκε ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας βοήθησε ηλικιωμένους/ες με τα ψώνια και είχε σύντομες συζητήσεις μαζί τους, αλλά δεν θεώρησε ότι αυτό ήταν ένα είδος «φιλικής υποστήριξης». Ο/Η τελευταίος/α από τους/τις ερωτηθέντες/είσες παραδέχθηκε ότι σκέφτηκε να υποβάλει αίτηση για ένα παρόμοιο έργο, αλλά πίστευε ότι απαιτούνταν ειδικές ικανότητες και για τον λόγο αυτό εγκατέλειψε την προσπάθεια.

Δύο από τους/τις ερωτηθέντες/είσες υπέθεσαν ότι υπάρχουν κάποιου είδους πρακτικές φιλίας στις γειτονίες τους σε κάποια αστικά κέντρα και συλλόγους ή αλλού σε σχέση με την πανδημία, αν και κανένας/καμία από τους/τις δύο δεν ήταν σίγουρος/η. Οι άλλοι/ες δύο δεν έχουν ακούσει ποτέ κάτι παρόμοιο.

Τα πράγματα που, σύμφωνα με τους/τις ερωτηθέντες/είσες, θα ενθάρρυναν τους/τις νέους/ες να συμμετάσχουν σε προγράμματα φιλίας είναι η εξασφάλιση στέγασης και διατροφής, η ευαισθητοποίηση σχετικά με την κατάσταση των ηλικιωμένων και η προσοχή στις ομοιότητες μεταξύ των γενιών παρά στις διαφορές, η αργή οικοδόμηση σχέσεων και η παρότρυνση των νέων να δοκιμάσουν την πρώτη συνάντηση εξοικείωσης, για να κατανοήσουν καλύτερα τους ηλικιωμένους και να δουν τα θετικά στοιχεία που μπορούν να μάθουν από αυτή την εμπειρία, η καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος που συνδέεται με την αίσθηση των νέων ότι αξιολογούνται αρνητικά από τις μεγαλύτερες γενιές.

Οι ερωτηθέντες/είσες πιστεύουν ότι οι νέοι/ες μπορούν να αποκομίσουν πολλά προσωπικά οφέλη από μια παρόμοια εμπειρία, όπως η ικανότητα να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση, να γνωρίζουν περισσότερα για την καταγωγή, τον πολιτισμό και τις παραδόσεις τους.

Σύμφωνα με τους/τις ερωτηθέντες/είσες, οι μεγαλύτερες δυσκολίες στη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε αυτό το έργο είναι η παραδοχή στον εαυτό τους ότι βρίσκονται σε μια κατάσταση όπου δεν μπορούν πλέον να βασίζονται μόνο στον εαυτό τους και χρειάζονται βοήθεια, ο φόβος μήπως παρεξηγηθούν και δεν έχουν κοινά ενδιαφέροντα με τον/την εθελοντή/ρια, καθώς και η έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις επιλογές λήψης βοήθειας.

Σύμφωνα με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες της έρευνας, οι διαπροσωπικές δεξιότητες που απαιτούνται για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα φιλίας είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, η υπομονή, η ενσυναίσθηση, ο σεβασμός, η ευαισθησία, η αίσθηση του χιούμορ και η θετική στάση. Ένας/Μία από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες υποστήριξε ότι το έργο αυτό δεν απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες, αρκεί να είναι κανείς πρόθυμος να βοηθήσει και να έχει επίγνωση των αμοιβαίων οφελών.

Οι συμμετέχοντες/ουσες θεωρούν ότι η υπηρεσία θα μπορούσε να προωθηθεί με διαφήμιση σε κέντρα νεολαίας, πανεπιστήμια, μπαρ κ.λπ. Επιπλέον, η υποβολή προτάσεων για κάτι ενθαρρυντικό, το οποίο θα ωφελήσει και τα δύο μέρη, καθώς και η στήριξη της δημιουργικότητας των νέων και η χρήση των ιδεών τους για τη δημιουργία δραστηριοτήτων συνεργασίας είναι στοιχεία που θα βοηθήσουν στην προώθηση.

Τα θέματα που πρότειναν οι ερωτηθέντες/είσες, τα οποία κατά τη γνώμη τους θα πρέπει να καλύπτονται στην εκπαίδευση των μελλοντικών εθελοντών/ριών είναι ο τρόπος φροντίδας ενός ηλικιωμένου ατόμου, οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η διαχείριση της υγιεινής των ηλικιωμένων και η διαχείριση των συναισθημάτων. Ένας/Μία από αυτούς/ές πιστεύει ότι θα ήταν χρήσιμο να ολοκληρωθεί η κατάρτιση με την παράδοση ενός πιστοποιητικού παρακολούθησης.

Οι παρακάτω δηλώσεις αξιολογήθηκαν ως εξής:

### Πίνακας 2 Απαντήσεις νέων συμμετεχόντων/ουσών

Μου αρέσει να βοηθάω ηλικιωμένους/ες.	5	6	5	4
Ο εθελοντισμός με ηλικιωμένους/ες μπορεί να με βοηθήσει να αναπτύξω τις δεξιότητές μου.	6	6	4	4
Ο εθελοντισμός με ηλικιωμένους/ες μπορεί να με βοηθήσει να γνωρίσω νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθώ.	5	4	5	4
Ο εθελοντισμός με ηλικιωμένους/ες μπορεί να αυξήσει την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση.	6	5	7	5
Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για τις υπηρεσίες «φιλίας».	5	4	5	3
Θα ήθελα να συμμετάσχω σε υπηρεσίες «φιλίας».	3	3	5	4

Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν ότι παρά το μεγάλο ενδιαφέρον για το έργο και τη θετική ανταπόκριση σε αυτού του είδους τις υπηρεσίες, η προθυμία συμμετοχής στην πρακτική της φιλικής υποστήριξης (befriending) είναι σχετικά χαμηλή σε σύγκριση με άλλες απαντήσεις.

### Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις ηλικιωμένους/ες

Οι ηλικιωμένοι/ες που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις δήλωσαν ότι δεν γνώριζαν τις υπηρεσίες φιλίας, ότι είχαν ακούσει για κάτι παρόμοιο κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αλλά πίστευαν ότι επρόκειτο για μια υπηρεσία έκτακτης ανάγκης που περιοριζόταν στην περίοδο της πανδημίας. Όσον αφορά την κοινότητά τους, δεν γνωρίζουν αν προσφέρονται παρόμοιες υπηρεσίες, νομίζουν ότι προσφέρονται από ΜΚΟ όπως ο Ερυθρός Σταυρός, αλλά δεν είναι σίγουροι/ες για αυτό. Ούτε έχουν ακούσει τίποτα

για τις εν λόγω υπηρεσίες ούτε τις έχουν αναζητήσει, επειδή ισχυρίζονται ότι δεν βρίσκονται σε κατάσταση που να χρειάζονται υποστήριξη αυτή τη στιγμή.

Ήταν πολύ ενδιαφέρον να συζητήσουμε αυτό το σημείο, διότι σύμφωνα με όσα ειπώθηκαν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, αν οι ηλικιωμένοι δεν κατανοήσουν την ανάγκη πρόσβασης σε τέτοιες υπηρεσίες, τείνουν να μην ενδιαφέρονται για αυτές, παρά τα οφέλη που γνωρίζουν ότι θα μπορούσαν να έχουν όσον αφορά τη διαγενεακή ανταλλαγή.

Αυτό που θα τους παρακινούσε να συμμετάσχουν σε τέτοιες υπηρεσίες είναι η δυνατότητα να περάσουν ποιοτικό χρόνο με τη συντροφιά νέων ανθρώπων που ενδιαφέρονται πραγματικά για την παρέα τους. Ακόμη, δήλωσαν ότι θα προτιμούσαν να υπάρχει ένας οργανισμός πίσω από τους νέους που συμμετέχουν, ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια των δραστηριοτήτων και οι καλές προθέσεις τους, καθώς φοβούνται ότι κάποιος/ες νέος/ες μπορεί να εκμεταλλευτούν ηλικιωμένους και ευάλωτους ανθρώπους.

Δεν έχουν καμία αμφιβολία ότι τέτοιες υπηρεσίες θα μπορούσαν να είναι πολύ επωφελείς για τους/τις ηλικιωμένους/ες και τους/τις νεότερους/ες, ώστε να μαθαίνουν ο/η ένας/μία από τον/την άλλον/η. Τέτοιες υπηρεσίες μπορούν να προσφέρουν την ευκαιρία να μοιραστούν πραγματικότητες και απόψεις που μερικές φορές φαίνεται να μην έχουν τίποτα κοινό· αυτό θεωρείται πολύ σημαντικό για την επίτευξη αμοιβαίας κατανόησης.

Πιστεύουν ότι υπάρχουν πολλοί/ές ηλικιωμένοι/ες που χρειάζονται αυτές τις υπηρεσίες, επειδή αισθάνονται πολύ μόνοι/ες, ιδίως όσοι είναι χήροι/ες. Οι ίδιοι/ες πιστεύουν ότι στο μέλλον θα μπορούσαν να εμπλακούν σε τέτοιες υπηρεσίες, αλλά όχι τώρα γιατί έχουν ένα καλά ανεπτυγμένο οικογενειακό και κοινωνικό δίκτυο και δεν αισθάνονται τέτοια ανάγκη.

Για τη μελλοντική τους συμμετοχή σε τέτοιες υπηρεσίες, ανέφεραν ότι θα ήθελαν να ξεκινήσουν με ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες προσφέρουν τη δυνατότητα να αναπτυχθούν φιλίες με νέους ανθρώπους με πιο αυθόρμητο τρόπο και λαμβάνοντας υπόψη πιθανά κοινά ενδιαφέροντα, ομοιότητες και συμπάθειες. Προκειμένου να προωθηθεί η συμμετοχή τόσο των ηλικιωμένων όσο και των νέων, τόνισαν ότι θα πρέπει να υπάρχουν παιγνιώδεις και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως μεταξύ άλλων το παιχνίδι με χαρτιά. Εξίσου σημαντικό θα ήταν να διασφαλιστεί ότι οι δραστηριότητες είναι ενδιαφέρουσες και για τις δύο ομάδες και ότι και οι δύο ομάδες μπορούν να μάθουν κάτι κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

Δεν πιστεύουν ότι η υλοποίηση αυτών των δραστηριοτήτων είναι πολύ περίπλοκη, αρκεί οι νέοι/ες που συμμετέχουν να είναι πραγματικά αφοσιωμένοι/ες. Κατά τη γνώμη τους, υπάρχουν πολλοί/ές νέοι/ες που θέλουν να συμμετάσχουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες, αν και είναι αλήθεια ότι πρέπει να διασφαλιστεί η ευελιξία και ότι η συμμετοχή δεν θα γίνει υποχρέωση.

Σε ό,τι αφορά στο είδος της επικοινωνίας που θα ήθελαν να έχουν με τους/τις νέους/ες, ενώ προτιμούν τη δια ζώσης επικοινωνία, ορισμένοι/ες από αυτούς/ές δεν απορρίπτουν τη χρήση του διαδικτύου. Μια από τις συμμετέχουσες, συγκεκριμένα, μας λέει ότι ένα πολύ σημαντικό μέρος του δικτύου επαφών της διατηρείται χάρη στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το WhatsApp, που της δίνουν την ευκαιρία να διατηρήσει επαφές με πολλούς ανθρώπους, να αποκαταστήσει επαφές με παλιούς/ές φίλους/ες και να έχει στενότερη επαφή με μέλη της οικογένειας που ζουν μακριά. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αυτό ήταν απαραίτητο και πιθανότατα θα παραμείνει απαραίτητο για όλους εκείνους τους ανθρώπους που για τον ένα ή τον άλλο λόγο δεν μπορούν εύκολα να εγκαταλείψουν το σπίτι τους και διατρέχουν υψηλό κίνδυνο μοναξιάς και απομόνωσης.

#### Πίνακας 4 Απαντήσεις των ηλικιωμένων συμμετεχόντων/ουσών

Η φίλια θα τονώσει τη συντροφικότητα και τη συζήτηση.	7	7	6	5
Η φίλια θα είναι μια ευκαιρία για νέες ευκαιρίες αναψυχής.	7	7	5	6
Η φίλια μπορεί να με βοηθήσει να γνωρίσω νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθώ.	7	6	6	7
Η φίλια μπορεί να αυξήσει την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση.	7	6	6	5
Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για την υπηρεσία φίλιας	5	7	6	5
Θα ήθελα να συμμετέχω σε μια υπηρεσία φίλιας.	7	4	6	5

#### Συμπέρασμα

Οι παραπάνω πληροφορίες σχετικά με τις ήδη υπάρχουσες υπηρεσίες φίλιας δείχνουν ότι γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς. Πιθανόν να έλαβαν ώθηση χάρη στην έκτακτη υγειονομική ανάγκη λόγω της νόσου Covid-19, κατά τη διάρκεια της οποίας η μοναξιά και η απομόνωση επιδεινώθηκαν για πολλούς ανθρώπους (π.χ. ηλικιωμένους/ες, άτομα με αναπηρία κ.λπ.), αλλά βιώθηκαν και από τον υπόλοιπο πληθυσμό, καθιστώντας ίσως πιο εμφανή την ανάγκη να βοηθηθούν τα άτομα που υποφέρουν από αυτές. Οι προτεινόμενες καλές πρακτικές υπογραμμίζουν ότι αυτές οι υπηρεσίες φίλιας μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη μόνο με την ενεργό συμμετοχή εθελοντών/ριών, γεγονός που τις καθιστά βιώσιμες οικονομικά και σε βάθος χρόνου. Δεν πρόκειται απλώς για την αφιέρωση χρόνου σε ανθρώπους που αισθάνονται μοναξιά, αλλά κυρίως για την επένδυση στην ευημερία της γειτονιάς τους, δημιουργώντας ένα δίκτυο που ωφελεί όλα τα μέλη, από την άποψη της μάθησης και της αμοιβαίας υποστήριξης.

Ωστόσο, παρά τα θετικά αποτελέσματα που επιφέρουν οι υφιστάμενες υπηρεσίες, οι συνεντεύξεις τόσο με τους/τις νέους/ες όσο και με τους/τις ηλικιωμένους/ες δείχνουν ότι η ευαισθητοποίηση για αυτή τη μορφή βοήθειας και το ενδιαφέρον είναι μάλλον χαμηλά. Μεταξύ των νέων, η προσφορά των υπηρεσιών φίλιας και η παροχή εθελοντικής υποστήριξης στους/στις ηλικιωμένους/ες ήταν πιο πιθανό να λάβει θετική ανταπόκριση, αλλά ταυτόχρονα η ευαισθητοποίηση για τους υφιστάμενους οργανισμούς και η επιθυμία συμμετοχής σε αυτές ήταν σχετικά χαμηλή. Όσον αφορά το ενδιαφέρον των ερωτηθέντων/εισών ηλικιωμένων για τέτοιου είδους προγράμματα, οι απαντήσεις τους δείχνουν ότι δεν γνωρίζουν την ύπαρξη τέτοιου είδους υπηρεσιών και ενδεχομένως, λόγω του τρόπου με τον οποίο τις φαντάζονται, δεν φαίνεται να τους ελκύουν πραγματικά προς το παρόν, ενδεχομένως επειδή δεν αισθάνονται την ανάγκη υποστήριξης.

Βέβαια, οι παραπάνω συνεντεύξεις δείχνουν ότι, σύμφωνα με τους/τις ερωτηθέντες/είσες, υπάρχει ενδιαφέρον για αμοιβαία συνεργασία. Από τις πληροφορίες που ελήφθησαν και τη στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε, μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι οι υπηρεσίες φίλιας μεταξύ ηλικιωμένων με την υποστήριξη νέων εθελοντών/ριών έχουν μεγάλες δυνατότητες. Με την κατάλληλη διαφήμιση και ενθάρρυνση των ομάδων-στόχων, καθώς και με τη διάδοση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το πρόβλημα της μοναξιάς και την ύπαρξη αυτού του είδους των υπηρεσιών υποστήριξης, οι εν λόγω υπηρεσίες μπορούν να εισαχθούν με επιτυχία στο πλαίσιο αυτό.



## Ιταλία

### Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις νέους/ες

Στην Ιταλία, εκλήθησαν σε συνέντευξη 3 νέοι (2 άνδρες και 1 γυναίκα) ηλικίας μεταξύ 23 και 29 ετών (μέσος όρος ηλικίας 26 ετών), με επίπεδο εκπαίδευσης απολυτήριο λυκείου για τον έναν και μεταπτυχιακό για τους άλλους δύο. Όλοι οι συμμετέχοντες είναι εργαζόμενοι και όλοι διαθέτουν εμπειρία εθελοντισμού, τόσο γενικά όσο και με ηλικιωμένους/ες.

Μόνο ένας από αυτούς γνώριζε τον όρο «υπηρεσίες φιλίας» ενώ δύο δεν ήταν εξοικειωμένοι με αυτόν, αλλά μόλις τους δόθηκε ο ορισμός δήλωσαν ότι γνώριζαν κάποιες πρωτοβουλίες αυτού του τύπου στην περιοχή.

Μεταξύ των κινήτρων για τη σύναψη σχέσεων με ηλικιωμένους/ες αναφέρθηκε η δυνατότητα να μιλήσουν για ιστορικά και βιωματικά θέματα και να γνωρίσουν ενδιαφέροντα πράγματα από το παρελθόν: *«Στη βάση των κινήτρων μπορεί να βρισκεται η αίσθηση της συμμαχίας μεταξύ των γενεών, η συνειδητοποίηση του πλούτου που προέρχεται από τις γενιές που έζησαν την ιστορία της χώρας μας και που είναι οι θεματοφύλακες της μνήμης μας»* (D. 29). Ένα άλλο κίνητρο είναι η ιδέα της βελτίωσης της ζωής των ανθρώπων, για παράδειγμα μέσω της υποστήριξης της ψηφιοποίησης και του ψηφιακού γραμματισμού, που θα μπορούσε να καταστήσει τους/τις ηλικιωμένους/ες αυτόνομους/ες σε ορισμένες πτυχές (π.χ. διευθέτηση ιατρικών ραντεβού). Η αλληλεπίδραση με έναν/μία ηλικιωμένο/η μπορεί να αποφέρει πολλά πλεονεκτήματα. Πρώτον, μπορεί να είναι πολύ ενθαρρυντική λόγω των ιστοριών ζωής που μπορούν να μοιραστούν, τις οποίες μόνο ένα ώριμο άτομο διατηρεί στη μνήμη του. Είναι δυνατόν να δημιουργηθούν δεσμοί που εμπλουτίζουν την ανάπτυξη τόσο σε προσωπικό, συναισθηματικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο αυτοεκτίμησης, ωριμάζοντας εσωτερικά την επίγνωση του να κάνεις τη διαφορά. Η επικοινωνία με ένα ηλικιωμένο άτομο προσφέρει στους/στις νέους/ες την ευκαιρία να μάθουν από μια διαφορετική αλλά κοντινή κουλτούρα λαμβάνοντας στοιχεία από έναν διαφορετικό τρόπο ζωής και φέρνοντάς τα σε επαφή με τη σύγχρονη ζωή. Επιπλέον, η συμμετοχή σε πρωτοβουλίες φιλίας έχει το δικό της στυλ φροντίδας, το οποίο υπάρχει σε όλες τις καταστάσεις εθελοντισμού, και το οποίο στην περίπτωση του ηλικιωμένου ατόμου αποκτά μεγαλύτερη διάσταση.

Η κύρια δυσκολία μπορεί να είναι το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι/ες μερικές φορές πιστεύουν ότι τα στοιχεία του σημερινού «νεανικού κόσμου» δεν είναι για αυτούς (π.χ. smartphones, διαδίκτυο, διαδικτυακές τραπεζικές συναλλαγές, ψηφιακή ταυτότητα κ.λπ.), αλλά όταν στη συνέχεια τα προσεγγίζουν, γίνονται φανατικοί χρήστες, οπότε ίσως υπάρχει μια προκατάληψη.

Σε μια υπηρεσία «φιλίας», τα εμπόδια που μπορεί να προκύψουν ίσως να είναι ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ. δυσπιστία, κλειστή στάση, αποφυγή) των ηλικιωμένων. Μια άλλη πρόκληση μπορεί να είναι η δυσπιστία απέναντι στο καινούργιο και η ακαμψία απέναντι στην αλλαγή ρουτινών και συνθηκών, τόσο για το περιβάλλον όσο και για τις προσωπικές συνήθειες.

Μεταξύ των δεξιοτήτων που θα πρέπει να διαθέτουν οι νέοι/ες είναι: η ικανότητα να εκφράζεται κανείς και να κάνει μια χαμηλών τόνων είσοδο στη ζωή των ηλικιωμένων, η ικανότητα ενεργητικής ακρόασης και η υπομονή.

Οι υπηρεσίες φιλίας μπορούν να γίνουν πιο ελκυστικές με την έμφαση στο είδος της επικοινωνίας και της παρουσίασης των πρωτοβουλιών, ώστε να μεταδώσουν σωστά τα μηνύματα και τους στόχους που πρέπει να αφορούν τους/τις τελικούς/ές χρήστες/ριες και τα συγκεκριμένα πλαίσια. Είναι επίσης ζωτικής σημασίας για τους/τις ηλικιωμένους/ες ότι η προσφερόμενη υπηρεσία δεν μεταμορφώνει τις καθημερινές ρουτίνες, αλλά προτείνονται εκείνες οι δραστηριότητες που ταιριάζουν με τη ζωή των ανθρώπων (π.χ. προσοχή στα χρονοδιαγράμματα, προτίμηση δραστηριοτήτων στο σπίτι αντί να απαιτούνται μετακινήσεις). Θα μπορούσαν ακόμη να προταθούν δραστηριότητες που προωθούν την αμοιβαία γνώση των ανθρώπων και των εθίμων (π.χ. πολιτισμός της εποχής εκείνης ή της εποχής μας,

παραδόσεις, παιχνίδια). Θα ήταν χρήσιμο να δοθεί έμφαση στη δυνατότητα κοινής ανάπτυξης και στην ευημερία που μπορεί να καλλιεργήσει ένα άτομο κάνοντας καλό σε έναν συνάνθρωπό του, κάνοντας νέες δραστηριότητες και νιώθοντας μέρος της κοινότητας.

Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι τους άρεσει να βοηθούν ηλικιωμένους/ες και ότι η συμμετοχή σε μια υπηρεσία φιλίας για ηλικιωμένους/ες θα μπορούσε να αποτελέσει έναν τρόπο να μάθουν νέα πράγματα και να αναπτύξουν νέες δεξιότητες. Συμφώνησαν ότι πρωτοβουλίες αυτού του είδους θα μπορούσαν να τους/τις βοηθήσουν να γνωρίσουν νέους ανθρώπους, να κοινωνικοποιηθούν και να βελτιώσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης και ενεργητικής ακρόασης. Θα τους ενδιέφερε επίσης να μάθουν περισσότερα για τις υπηρεσίες φιλίας και να συμμετάσχουν σε αυτές.

Θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που να ασχολείται με στοιχεία ψυχολογίας ενηλίκων, τις παθολογίες της τρίτης ηλικίας (γενικές γηριατρικές παθολογίες), τις συναισθηματικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η παθολογία στο άτομο και την οικογένειά του, τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, πληροφορίες σχετικά με το ιστορικό-πολιτισμικό πλαίσιο και στοιχεία σχετικά με πιθανά εμπόδια (προκατάληψη της τρίτης ηλικίας, ώστε να είναι σε θέση ο/η εθελοντής/ρια να τις αντιμετωπίσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο). Τέλος, θα ήταν πολύ χρήσιμο να δοθούν πολλά παραδείγματα και ιστορίες: «Ακόμα πιο χρήσιμο είναι να ξέρεις πώς να δουλεύεις με τον άνθρωπο, κάτι που είναι δύσκολο να διδαχθεί σε ένα μάθημα και είναι πιο εύκολο να το καταλάβεις με βάση τη μαρτυρία ανθρώπων που το έχουν ήδη κάνει» (L. 26) και να υπάρχει ανταλλαγή μεταξύ μεντόρων/επόπτων.

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις ηλικιωμένους/ες**

Στην Ιταλία, 7 ηλικιωμένοι/ες (6 γυναίκες και 1 άνδρας) μεταξύ 73 και 88 ετών (μέση ηλικία 80 ετών) συμμετείχαν στις συνεντεύξεις. Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες είναι συνταξιούχοι και το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης είναι το απολυτήριο δημοτικού για 5 από αυτούς, το απολυτήριο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για 1 και το απολυτήριο λυκείου για 1. Οι περισσότεροι/ες από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες (6/7) δήλωσαν ότι είχαν επωφεληθεί από εθελοντικές υπηρεσίες που προσέφεραν οι νέοι/ες, έστω και περιστασιακά και μέσω υφιστάμενων πρωτοβουλιών, και ήταν όλες θετικές εμπειρίες. Κυρίως οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν τη συντροφιά και την ψυχαγωγία. Περνούσαν χρόνο παίζοντας χαρτιά, μπίνγκο, χορεύοντας και ακούγοντας μουσική ή τραγουδώντας. Κανείς/Καμία από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες δεν είχε ακούσει ποτέ την ονομασία «υπηρεσία φιλίας/φιλικής υποστήριξης», "befriending" στην αγγλική γλώσσα, και δεν γνώριζαν συγκεκριμένες πρωτοβουλίες στην περιοχή που να εστιάζουν στην προώθηση της σχέσης μεταξύ νέων εθελοντών/ριών και ηλικιωμένων ατόμων.

Μεταξύ των κυριότερων πλεονεκτημάτων που αναφέρθηκαν από αυτό το είδος υπηρεσίας ήταν η δυνατότητα να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν με τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων, όπως παιχνίδια και χοροί που θα διασκέδαζαν και τα δύο μέρη. Οι σχέσεις μεταξύ νέων και ηλικιωμένων οδηγούν στην ανταλλαγή γνώσεων, ενδιαφερόντων και ιστοριών ζωής. Μέσω αυτού του είδους της διαγενεακής σχέσης, θα ήταν στην πραγματικότητα δυνατό να συζητούν μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν συμβουλές, ιδέες και διδασκαλίες: «Όταν ήμουν νέος/ος, μου άρεσε να περνάω χρόνο με τα παιδιά και να τους μαθαίνω ποιήματα και προσευχές και παρόλο που δεν είμαι δασκάλα/ος, μου άρεσε να τα κάνω να μαθαίνουν» (C. 82). Οι κύριες προκλήσεις μπορεί να είναι ότι ένας/μία ηλικιωμένος/η δεν έχει συνηθίσει να συναναστρέφεται με νέους ανθρώπους και αισθάνεται ότι υπάρχει κενό στη γλώσσα και την επικοινωνία. Πράγματι, οι εμπλεκόμενοι/ες ηλικιωμένοι/ες υποστηρίζουν ότι οι γνώσεις και οι δεξιότητες των ηλικιωμένων και των νέων είναι διαφορετικές. Τα εργαλεία ψυχαγωγίας και οι δραστηριότητες που χαρακτηρίζουν τις γενιές είναι διαφορετικά και τα παιχνίδια δεν είναι πάντα κοινά και γνωστά σε όλες τις γενιές. Επισημαίνεται επίσης ότι οι ηλικιωμένοι μερικές φορές δεν ενδιαφέρονται να μάθουν δεξιότητες και γνώσεις, όπως το να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τις τεχνολογίες: «Ακόμα και αν ο ανιψιός μου θέλει να μου μάθει κάτι με το smartphone, παραδέχομαι ότι δεν έχω όρεξη να μάθω, γιατί έχω το τηλέφωνο παλιάς γενιάς, το οποίο παρόλο που είναι απλό είναι εντάξει για μένα»

(D. 75). Αυτή η έλλειψη προθυμίας μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι δεν υπάρχει κίνητρο ή ισχυρή εισροή για μάθηση, πιθανώς επειδή κανείς δεν γνωρίζει τα πλεονεκτήματα που θα μπορούσαν να προσφέρουν ορισμένα εργαλεία ή καινοτομίες.

Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες πιστεύουν ότι δεν δίνεται αρκετή προσοχή στις υπηρεσίες φιλίας και στις πτυχές τους και θα ήθελαν να υπάρχουν περισσότερες πρωτοβουλίες αυτού του είδους. Όλοι/ες οι ηλικιωμένοι/ες εμπλεκόμενοι/ες θα ενδιαφέρονταν να συμμετάσχουν σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες, αρκεί αυτές να πραγματοποιούνται σε περιβάλλοντα που ήδη επισκέπτονται και είναι εύκολα προσβάσιμα. Μεταξύ των δραστηριοτήτων που θα τους ενδιέφεραν είναι τα παιχνίδια (χαρτιά, μπίνγκο κ.λπ.), η διδασκαλία πλεξίματος και πλεξίματος με βελονάκι, η ανταλλαγή ιστοριών ζωής, η συζήτηση για γεγονότα του παρελθόντος, η ανταλλαγή γευμάτων και συνταγών, η συζήτηση ειδήσεων και επίκαιρων γεγονότων, η ύπαρξη ενός χώρου για ακρόαση, ανασκόπηση και εξιστόρηση τόπων που έχουν ζήσει και γνωρίσει, η εξάσκηση ξένων γλωσσών ή γλωσσών που μιλούσαν στο παρελθόν: «*Η σύζυγός μου και εγώ παντρευτήκαμε στο Παρίσι και ζήσαμε εκεί για 27 χρόνια, οπότε γνωρίζουμε καλά τα γαλλικά*» (L., 88).

Όλες οι δραστηριότητες θα ήταν καλό να πραγματοποιούνται με παρουσία. Οι ηλικιωμένοι/ες που συμμετείχαν θεώρησαν ότι οι υπηρεσίες φιλίας θα μπορούσαν να προωθήσουν την κοινωνικοποίηση και θα αποτελούσαν ευκαιρία για ψυχαγωγία και γνωριμία με νέους ανθρώπους. Συμφώνησαν επίσης ότι μάλλον θα ενίσχυαν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και ενσυναίσθησης. Τέλος, ομόφωνα ενδιαφέρονται απόλυτα να ενημερώνονται και να συμμετέχουν σε τέτοιες υπηρεσίες.

### **Συμπέρασμα**

Για να προωθηθούν οι υπηρεσίες φιλίας, είναι σημαντικό να δημιουργηθούν χώροι και περιβάλλοντα αφιερωμένα στους/στις ηλικιωμένους/ες, στα οποία θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν άλλα άτομα και να κοινωνικοποιηθούν μαζί τους σε ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον. Θα ήταν καλύτερο οι χώροι αυτοί να βρίσκονται κοντά στα σπίτια τους, ώστε να βελτιωθεί η προσβασιμότητα και να προωθηθεί η συμμετοχή των ηλικιωμένων.

Στην Ιταλία, υπάρχουν πολλές εθελοντικές οργανώσεις που παρέχουν διάφορων ειδών υπηρεσίες που απευθύνονται σε ηλικιωμένους/ες, οι οποίες θα πρέπει να συνεργαστούν μεταξύ τους για να αναπτύξουν ένα δομημένο δίκτυο υποστήριξης.

Όσον αφορά το μάθημα ηλεκτρονικής μάθησης (e-learning) που απευθύνεται στους/στις νέους/ές εθελοντές/ριες, θα επικεντρωθεί όχι μόνο σε θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τη γήρανση αλλά και στην ανταλλαγή πρακτικών εμπειριών και στην αντιπαράθεση με τους συνομηλίκους. Θα ήταν ενδιαφέρον αν κάποιος/ες νέοι/ες εθελοντές/ριες με πείρα στον τομέα των υπηρεσιών φιλίας μοιράζονταν τις ιστορίες τους με νέους/ες εθελοντές/ριες που έχουν μικρότερη πείρα. Είναι σημαντικό να αναληφθούν πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης στα σχολεία σχετικά με το θέμα αυτών των υπηρεσιών, προκειμένου να ενισχυθεί η συμμετοχή των νέων σε αυτές τις υπηρεσίες που είναι αφιερωμένες στα άτομα τρίτης ηλικίας. Τόσο από τις συνεντεύξεις με τους/τις ηλικιωμένους/ες όσο και από τις συνεντεύξεις με τους/τις νέους/ες προέκυψε ένα αμοιβαίο ενδιαφέρον για την ανταλλαγή ιστοριών ζωής, γνώσεων και εθίμων. Πράγματι, η προστιθέμενη αξία της σχέσης μεταξύ ηλικιωμένων και νέων είναι η ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων για τη ζωή, οι οποίες προέρχονται από ανθρώπους με εντελώς διαφορετικές ιστορίες ζωής. Από αυτή την ανταλλαγή, τόσο οι ηλικιωμένοι/ες όσο και οι νέοι/ες μπορούν να μάθουν κάτι που μπορεί να εμπλουτίσει την προσωπικότητά τους.

## Πολωνία

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις νέους/ες**

Οι τρεις ερωτηθέντες/είσες ήταν ηλικίας 20, 25 και 28 ετών (δύο γυναίκες και ένας άνδρας). Ο/Η ένας/μία είχε απολυτήριο λυκείου, ο/η άλλος/η πτυχίο και ο/η τρίτος/η μεταπτυχιακό δίπλωμα. Όλοι/ες οι ερωτηθέντες/είσες διέθεταν πείρα στον εθελοντισμό - WOŚP, ορφανοτροφείο, Noble parcel. Κανείς/Καμία τους δεν είχε πείρα στον εθελοντισμό με ηλικιωμένους/ες, μόνο δύο άτομα είχαν φροντίσει στο παρελθόν κάποιον/α συγγενή ή γείτονα/ισσα. Ένας/Μία ερωτηθείς/είσα είχε ακούσει για έναν συγκεκριμένο οργανισμό, το SeniorApp που ασχολείται με υπηρεσίες φιλίας, ενώ οι υπόλοιποι/ες δεν είχαν επαρκείς γνώσεις για το θέμα. Στην ερώτηση «Τι πιστεύετε ότι παρακινεί τους/τις νέους/ες να συμμετέχουν σε υπηρεσίες φιλίας για ηλικιωμένους/ες;» υπήρξαν διαφορετικές απαντήσεις: «Σίγουρα είναι μια ευκαιρία να συμμετάσχουν σε χρήσιμες δραστηριότητες που έχουν μεγάλη ανάγκη οι άλλοι και δεν είναι πολύ δαπανηρές για τους/τις εθελοντές/ριες», «Όλοι μας θα φτάσουμε στην ηλικία τους μια μέρα...», «Υπάρχουν πολλοί νέοι που συμμετέχουν σε διάφορες πρωτοβουλίες που διεξάγονται από ιδρύματα - γίνεται όλο και πιο δημοφιλές και φυσιολογικό», «Η εφαρμογή SeniorApp δείχνει ότι υπάρχουν πολλοί ηλικιωμένοι που χρειάζονται ποικίλη βοήθεια και αυτό σίγουρα παρακινεί πολλούς ανθρώπους να αναλάβουν δράση». Οι ερωτηθέντες/είσες βλέπουν οφέλη για τους/τις νέους/ες από τη βοήθεια προς τους/τις ηλικιωμένους/ες και συμφωνούν απόλυτα ότι απαιτείται εκπαίδευση στην επικοινωνία ή την ψυχολογία. Οι ερωτηθέντες/είσες επισήμαναν την έλλειψη πληροφοριών σχετικά με οργανώσεις που εργάζονται στον τομέα αυτό και δημόσιων εκστρατειών και πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Όλοι/ες οι ερωτηθέντες/είσες εξέφρασαν έντονα τη βούλησή τους να προσπαθήσουν να βοηθήσουν ηλικιωμένους/ες παρέχοντας τη συντροφιά και τον χρόνο τους εθελοντικά. Πιστεύουν ότι αυτό θα ήταν επωφελές για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους. Το γενικό συμπέρασμα είναι ότι δυστυχώς οι περισσότεροι/ες από εμάς δεν παρατηρούμε ή ξεχνάμε τα προβλήματα των ηλικιωμένων που ζουν μόνοι/ες τους και δεν έχουν κανέναν στον οποίο μπορούν να απευθυνθούν για βοήθεια. Συχνά μπορεί να μην θέλουν να ζητήσουν βοήθεια και κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, ένας από τους λόγους ήταν σίγουρα ο φόβος μήπως προσβληθούν από κορωνοϊό.

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις ηλικιωμένους/ες**

Οι τρεις ερωτηθέντες/είσες ήταν ηλικίας 66, 68 και 75 ετών (δύο γυναίκες και ένας άνδρας). Δύο ερωτηθέντες/είσες ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος και ένας/μία πτυχίου πανεπιστημίου. Η πρώτη ερωτηθείσα είναι συνταξιούχος και δήλωσε ότι η οικογένειά της τη βοηθάει και αυτό της αρκεί. Δεν έχει ακούσει ποτέ για υπηρεσίες φιλίας. Πιστεύει ότι μπορεί να υπάρξουν τεράστια οφέλη από τέτοιες υπηρεσίες για τους ανύπανδρους ανθρώπους που, ακόμη και χωρίς πανδημία, παλεύουν με πολλά από τα προβλήματα της καθημερινής ζωής. Δήλωσε ότι ανησυχεί για την καταβολή τελών και δεν έχει ακούσει ποτέ για υπηρεσίες φιλίας για ηλικιωμένους/ες στην τοπική της κοινότητα. Κατά τη γνώμη της, δεν υπάρχουν αρκετές διαγενεακές υπηρεσίες στην Πολωνία. Δεν έχει χρησιμοποιήσει ποτέ τέτοια υπηρεσία, αλλά το φθινόπωρο και τον χειμώνα θα ήθελε να δοκιμάσει την καλύτερη, αν το επιτρέψει η κατάσταση της πανδημίας. Κατά τη γνώμη της, το φάσμα των υπηρεσιών θα πρέπει να περιλαμβάνει την πραγματοποίηση αγορών και άλλες χρήσιμες υπηρεσίες καθημερινής ζωής.

Η δεύτερη ερωτηθείσα είναι επίσης συνταξιούχος (75 ετών) και δήλωσε ότι οι γείτονές της τη βοηθούν. Έχει ακούσει για τις υπηρεσίες φιλίας στην τηλεόραση και πιστεύει ότι είναι διαθέσιμες μόνο σε μεγάλες αστικές περιοχές. Θεωρεί ότι αυτές οι υπηρεσίες θα ήταν πολύ χρήσιμες, αλλά «το εμπόδιο θα είναι σίγουρα η αποφυγή απατεώνων και ο φόβος για κάποια προβλήματα. Στους ηλικιωμένους δεν αρέσουν

οι αλλαγές». Δεν υπάρχουν υπηρεσίες φιλίας για ηλικιωμένους/ες στην τοπική της κοινότητα. Στην ερώτηση «Θα σας ενδιέφερε να συμμετάσχετε σε υπηρεσίες φιλίας;» απάντησε ότι έχει πρόβλημα ακοής και ότι, επειδή αυτό μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα, δεν είναι σίγουρη αν θα ήθελε να χρησιμοποιήσει τέτοιες υπηρεσίες.

Ο τρίτος ερωτηθείς είναι άνδρας ηλικίας 68 ετών, συνταξιούχος. Έχει λάβει αρκετές φορές ένα χριστουγεννιάτικο καλάθι από παιδιά που συμμετείχαν σε μια δραστηριότητα στο σχολείο. Έχει ακούσει για τις υπηρεσίες φιλίας, δεν μπορεί να θυμηθεί ακριβώς την ονομασία τους και πιστεύει ότι απευθύνονται σε άτομα άνω των 75 ετών. Αν τις χρησιμοποιούσε, θα ήθελε το πεδίο εφαρμογής να είναι ευρύτερο από την απλή συνάντηση με εθελοντές/ριες, π.χ. μεταφορά στον γιατρό, βοήθεια στα ψώνια. Θεωρεί ότι δεν υπάρχουν αρκετοί οργανισμοί οποιοδήποτε είδους που παρέχουν υπηρεσίες στους/στις ηλικιωμένους/ες. Περνάει πολύ χρόνο μόνος του, η οικογένειά του τον επισκέπτεται σπάνια, γιατί ζει μακριά. Θα ήθελε πολύ να μιλήσει με κάποιον/α ή να πάει μια βόλτα στο πάρκο.

### **Συμπέρασμα**

Στην έρευνα συμμετείχαν 3 νέοι. Όλοι διέθεταν πείρα στον εθελοντισμό, αλλά κανείς/καμιά δεν είχε εμπειρία στον εθελοντισμό για ηλικιωμένους/ες. Ένα άτομο που συμμετείχε στην έρευνα είχε ακούσει για ένα συγκεκριμένο οργανισμό, το SeniorApp που ασχολείται με υπηρεσίες φιλίας, ενώ οι υπόλοιποι/ες δεν είχαν αρκετές γνώσεις για το θέμα. Στην έρευνα συμμετείχαν 3 ηλικιωμένοι. Συμφώνησαν ότι οι υπηρεσίες φιλίας θα ήταν σίγουρα χρήσιμες, αρκεί να μην είναι δαπανηρές. Σύμφωνα με αυτούς, η βοήθεια για τους/τις ηλικιωμένους/ες στην Πολωνία είναι ανεπαρκής, σίγουρα εκτός των μεγάλων αστικών περιοχών. Υπάρχει έλλειψη κοινωνικών εκστρατειών και ουσιαστικής βοήθειας.

Προκειμένου να βελτιωθούν οι υπηρεσίες φιλίας στην Πολωνία, φαίνεται ότι είναι ζωτικής σημασίας να προσεγγιστούν οι νέοι/ες μέσω των καναλιών πληροφόρησης που χρησιμοποιούν, δηλαδή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η εφαρμογή SeniorApp φαίνεται να είναι ιδανική επιλογή προς αυτή την κατεύθυνση. Τέλος, είναι μείζονος σημασίας οι κοινωνικές εκστρατείες που απευθύνονται στους/στις νέους/ες και συγκεκριμένοι οργανισμοί που επικεντρώνονται στη βιώσιμη, μακροπρόθεσμη βοήθεια.

## Ελλάδα

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις νέους/ες**

Στις συνεντεύξεις συμμετείχαν τρεις νέοι/ες: ένας 24χρονος άνδρας με Πτυχίο Ψυχολογίας, μια 23χρονη γυναίκα με Πτυχίο και Μεταπτυχιακό στην Ψυχολογία και την Ψυχική Υγεία και μια 20χρονη γυναίκα που σπουδάζει Διαιτολογία-Διατροφή σε Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης. Δύο από τους τρεις ερωτηθέντες δεν είχαν προηγούμενη εθελοντική πείρα ή δεν είχαν ακούσει για υπηρεσίες φιλίας στο παρελθόν. Μόνο μία ερωτηθείσα διέθετε εθελοντική πείρα και προσφάτως εντάχθηκε σε υπηρεσία φιλίας για ηλικιωμένους/ες. Δύο ερωτηθέντες τόνισαν τις προσωπικές εμπειρίες ως κίνητρο να συμμετέχουν οι νέοι/ες σε τέτοιες υπηρεσίες και ένας πρόσθεσε ότι οι νέοι μπορούν επίσης να αναγνωρίσουν τη μοναξιά που βιώνουν οι ηλικιωμένοι.

Αναφορικά με τα οφέλη από τη συμμετοχή σε υπηρεσίες φιλίας, οι ερωτηθέντες τόνισαν ότι και μόνο η ανάπτυξη μιας σχέσης φιλίας αποτελεί σημαντικό όφελος και πρόσθεσαν ότι βοηθά τους/τις νέους/ες να αναπτύξουν ιδιότητες και χαρακτηριστικά, όπως ο σεβασμός και η εκτίμηση. Επίσης, οι ηλικιωμένοι/ες μπορούν να μεταδώσουν τις γνώσεις και την πείρα τους στα άτομα νεότερης ηλικίας. Όσον αφορά τις προκλήσεις, οι ερωτηθέντες σημείωσαν ότι υπάρχει τεράστιο χάσμα γενεών μεταξύ των νεότερων και των ηλικιωμένων, αλλά και πρακτικά ζητήματα, όπως η λειτουργία της υπηρεσίας σε σημαντική απόσταση από την κατοικία του ατόμου, η μη δυνατότητα μετακίνησης ή η χρήση διαδικτυακών μέσων. Μια άλλη πρόκληση που αναφέρθηκε ήταν ότι οι ηλικιωμένοι/ες μπορεί να νιώθουν ντροπή, επειδή δεν έχουν οικογένεια ή φίλους/ες και να διστάζουν να δηλώσουν συμμετοχή.

Οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι οι δεξιότητες που χρειάζονται οι νέοι/ες στις υπηρεσίες φιλίας είναι ο σεβασμός, η κατανόηση, η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα, η ικανότητα και η προθυμία ακρόασης, η υπομονή, η ευαισθησία. Έδωσαν έμφαση στις διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως η ευγένεια, η φιλικότητα, η ευγένεια, η ανοικτή στάση και η ομιλητικότητα. Έτσι, ένα πρόγραμμα κατάρτισης για νέους/ες θα πρέπει να καλύπτει δεξιότητες επικοινωνίας, σεβασμό, ενσυναίσθηση και δεξιότητες ακρόασης, αλλά και *«τεχνικά και πρακτικά θέματα, όπως πώς να συμπεριφέρεστε απέναντι στους ηλικιωμένους, πώς να τους προσεγγίζετε, συζητήσεις ή θέματα που θα μπορούσατε να ξεκινήσετε ή δραστηριότητες στις οποίες θα μπορούσατε να τους εμπλέξετε»*.

Όλοι οι ερωτηθέντες σημείωσαν ότι η διαφήμιση των υπηρεσιών φιλίας είναι απαραίτητη. Για τα νεότερα άτομα, η διαφήμιση με τη βοήθεια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης θα ήταν απαραίτητη για να μάθουν για τέτοιες υπηρεσίες. Όσον αφορά τους/τις ηλικιωμένους/ες: *«Αν χρησιμοποιήσουμε ιστότοπους και μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα μπορέσουμε να τους προσεγγίσουμε. Φυλλάδια που δίνονται σε μέρη όπου συνήθως συχνάζουν οι ηλικιωμένοι και τηλεφωνήματα μπορεί να είναι πιο κατάλληλα»*. Οι ερωτηθέντες πρότειναν επίσης ότι θα ήταν χρήσιμες ενημερωτικές συνεδρίες ή εκδηλώσεις για τους/τις νέους/ες που θα τους/τις ενημέρωναν για αυτές τις υπηρεσίες ή εκδρομές σε σπίτια που φροντίζουν ηλικιωμένους/ες.

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις ηλικιωμένους/ες**

Η πρώτη ερωτηθείσα ήταν μια γυναίκα 72 ετών που είχε εργαστεί στο παρελθόν στους τομείς των δημοσίων σχέσεων, του μάρκετινγκ και της δημοσιογραφίας. Η δεύτερη ήταν μια συνταξιούχος 75 ετών, απόφοιτος λυκείου, η οποία είχε σπουδάσει σχέδιο σε ινστιτούτο επαγγελματικής κατάρτισης. Ο τρίτος ήταν ένας συνταξιούχος άνδρας 63 ετών, ο οποίος είχε σπουδάσει κοινωνική εργασία και διέθετε πολυετή επαγγελματική πείρα.

Δύο ερωτηθέντες δεν είχαν ξανακούσει ποτέ στο παρελθόν τον όρο «υπηρεσίες φιλίας» ή δεν είχαν χρησιμοποιήσει υπηρεσίες/υποστήριξη από νέους/ες και δεν ήταν σίγουροι/ες αν υπάρχουν τέτοιες υπηρεσίες στην Ελλάδα. Ένας/Μία από τους/τις ερωτηθέντες/είσες είχε ασχοληθεί παλαιότερα με τέτοιες υπηρεσίες στο πλαίσιο ενός ευρωπαϊκού προγράμματος στο εξωτερικό. Όλοι οι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι υπάρχουν πολλαπλά οφέλη στις υπηρεσίες φιλίας, όπως η συντροφικότητα, ο διάλογος, η ψυχολογική ανάταση, η σχέση με ένα άλλο άτομο, η ανταλλαγή εμπειριών και η αμοιβαία μάθηση. Όσον αφορά τα εμπόδια, ένα σοβαρό εμπόδιο μπορεί να είναι τα προβλήματα κινητικότητας των ηλικιωμένων, η πλήξη, η έλλειψη κινήτρων και οι πολλές υποχρεώσεις, όπως η φροντίδα των εγγονών τους. Μια σημαντική πρόκληση είναι η έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων που θα μπορούσε να εμποδίσει τη συμμετοχή στο διαδίκτυο και τέλος, το χάσμα των γενεών.

Οι ερωτηθέντες συνολικά θα ενδιαφέρονταν να συμμετάσχουν σε αυτές τις υπηρεσίες και σε δραστηριότητες, όπως επισκέψεις σε μουσεία, εκθέσεις, θεατρικές παραστάσεις, περιπάτους, εκδρομές και ταξίδια, αλλά και συζητήσεις και ανταλλαγή εμπειριών. Επιπλέον, ένας/μία συμμετέχων σημείωσε: *«Ένα άλλο πράγμα που θα ήταν χρήσιμο θα ήταν να με εξοικειώσει ένας νέος με την ψηφιακή τεχνολογία!»* προσθέτοντας ότι αυτό θα ήταν ενδιαφέρον για πολλούς/ές ηλικιωμένους/ες. Οι ερωτηθείσες δεν θα προτιμούσαν την τηλεφωνική επικοινωνία, αλλά θα απολάμβαναν την προσωπική επαφή με τους/τις νέους/ες εθελοντές/ριες. Ο τρίτος ερωτηθείς πρόσθεσε ότι η επικοινωνία μέσω του διαδικτύου θα ήταν πιο προσιτή και βολική.

Για να γίνουν αυτές οι υπηρεσίες πιο ελκυστικές, το πρώτο βήμα είναι να μάθει κάποιος ότι υπάρχουν αυτές οι υπηρεσίες και τι μπορούν να προσφέρουν. Πρόσθεσαν ότι αν υπήρχαν ανακοινώσεις στο πλαίσιο του προγράμματος που θα ενημέρωναν τους/τις ηλικιωμένους/ες ότι «την τάδε ημερομηνία και ώρα θα πραγματοποιηθεί η συγκεκριμένη δραστηριότητα», οι ηλικιωμένοι/ες θα είχαν κίνητρο, καθώς πρέπει να γνωρίζουν σε τι θα συμμετάσχουν. Όλοι οι ερωτηθέντες τόνισαν ότι οι ομαδικές δραστηριότητες και οι εκδηλώσεις που θα φέρουν κοντά ηλικιωμένους/ες και νέους, όπως εκδρομές ή περίπατοι, θα πρέπει να είναι το πρώτο βήμα. Όπως δήλωσε ένας/μία από τους/τις ερωτηθέντες/είσες: *«Θα μπορούσαμε να ξεκινήσουμε από αυτές τις ομάδες, για να γνωριστούμε μεταξύ μας και στη συνέχεια να προχωρήσουμε σε πιο προσωπικές σχέσεις σε дуάδες, επιλέγοντας αυτούς από την ομάδα που μας ταιριάζουν καλύτερα για να δημιουργήσουμε σχέση φιλίας μαζί τους».*

### **Συμπέρασμα**

Οι συνεντεύξεις που διεξήχθησαν με νέους/ες και ηλικιωμένους/ες επιβεβαίωσαν ότι οι υπηρεσίες φιλίας και οι διαγενεακές υπηρεσίες είναι άγνωστες στους/στις περισσότερους/ες. Εντούτοις, όλοι/ες οι ερωτηθέντες/είσες πιστεύουν ότι οι εν λόγω υπηρεσίες έχουν πολλά να προσφέρουν τόσο στους/στις νέους/ες όσο και στους/στις ηλικιωμένους/ες ερωτηθέντες/είσες, όπως η συντροφικότητα και η γόνιμη ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών μεταξύ των γενεών. Οι σχετικές δυσκολίες μπορεί να περιλαμβάνουν το λεγόμενο χάσμα γενεών και πρακτικά ζητήματα, όπως η έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων, που θα εμποδίσει τη συμμετοχή τους, εάν οι υπηρεσίες φιλίας παρέχονται διαδικτυακά. Όπως υπογράμμισαν οι ερωτηθέντες/είσες, η διαφήμιση των υπηρεσιών φιλίας με τα κατάλληλα μέσα είναι απαραίτητη για να γίνουν πιο ελκυστικές: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι πιο κατάλληλα για τους/τις νέους/ες εθελοντές/ριες, ενώ τα φυλλάδια ή οι τηλεοπτικές διαφημίσεις μπορεί να είναι πιο κατάλληλα για τους/τις ηλικιωμένους/ες. Όσον αφορά τη μορφή επικοινωνίας που προτιμούν οι ερωτηθέντες/είσες, οι περισσότεροι/ες θα επέλεγαν την προσωπική επαφή. Εκτός από αυτό, συμφώνησαν ότι οι ομαδικές δραστηριότητες και η επικοινωνία μπορεί να είναι προτιμότερες από την εξατομικευμένη επικοινωνία, τουλάχιστον στην αρχή.

Συνοψίζοντας, η έρευνα στην Ελλάδα αποκάλυψε ότι η παροχή διαγενεακών υπηρεσιών φιλικής υποστήριξης (befriending) μεταξύ νέων και ηλικιωμένων στο εθνικό πλαίσιο θεωρήθηκε καινοτόμος ιδέα που θα ήταν εξαιρετικά χρήσιμη. Επομένως, αναμένεται ότι το έργο BONDING και τα αποτελέσματά

του θα ωφελήσουν σε μεγάλο βαθμό τους εμπλεκόμενους φορείς και θα εμπλουτίσουν τις υπάρχουσες υπηρεσίες για την ένταξη και την υποστήριξη των ηλικιωμένων στην Ελλάδα.

## Κύπρος

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις νέους/ες**

Η ομάδα CARDET πραγματοποίησε συνεντεύξεις με 7 νέους/ες, 4 γυναίκες και 3 άνδρες, ηλικίας 20-30 ετών, την άνοιξη του 2022.

Οι νέοι/ες απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις, και στα δύο μέρη, και έδωσαν τη συγκατάθεσή τους για την αναφορά των δεδομένων μόνο για τους σκοπούς του έργου BONDING.

Με βάση τα δεδομένα, στο πρώτο μέρος όλοι/ες οι νέοι/ες ερωτηθέντες/είσες δήλωσαν ότι έχουν εργαστεί εθελοντικά στο παρελθόν κυρίως για φιλανθρωπικές εκδηλώσεις, όταν ήταν μαθητές/ριες, στο Πανεπιστήμιο και τώρα στην εργασία τους. Όλοι τους έχουν εργαστεί εθελοντικά με ηλικιωμένους/ες, καθώς παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη στους παππούδες και τις γιαγιάδες τους, όταν χρειάζεται.

Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι δεν είχαν ακούσει ποτέ στο παρελθόν για υπηρεσίες φιλίας και δεν μπορούσαν να προσδιορίσουν το περιεχόμενό τους. Δήλωσαν ότι δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε υπηρεσίες φιλίας και ότι δεν γνώριζαν αν υπάρχουν τέτοιες υπηρεσίες για ηλικιωμένους/ες στις τοπικές τους κοινότητες. Δεν μπόρεσαν να αναφέρουν εμπόδια στη συμμετοχή ενός ηλικιωμένου ατόμου σε μια υπηρεσία φιλίας. Όσον αφορά τις δεξιότητες που πιστεύουν ότι χρειάζονται οι νέοι/ες για να μπορέσουν να συμμετάσχουν αποτελεσματικά σε υπηρεσίες φιλίας για ηλικιωμένους/ες, οι ερωτηθέντες/είσες ανέφεραν τις εξής δεξιότητες: καλή ικανότητα ακρόασης, σεβασμός, κατανόηση, υπομονή, ανεκτικότητα, καλή προετοιμασία και δημιουργικότητα. Επισημάνθηκε μεταξύ άλλων ότι οι νέοι/ες πρέπει να αγαπούν τα άτομα τρίτης ηλικίας. Για τους/τις νέους/ες, οι υπηρεσίες φιλίας μπορούν να γίνουν πιο ελκυστικές μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, LinkedIn, Twitter κ.λπ.), του δικτύου, της χρηματοδότησης, της τεχνογνωσίας/ειδικών και των καλών/ποιοτικών υπηρεσιών. Όμως, πρώτα, θα πρέπει να είναι καθορισμένες με σαφήνεια: *«πρέπει να γίνουν γνωστές, οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν γι' αυτές, τι είναι, τι κάνουν και γιατί είναι σημαντικές και χρήσιμες;»* (YP7).

Οι νέοι/ες που έχουν τη βάση τους στην Κύπρο συμφώνησαν ότι τους αρέσει να βοηθούν ηλικιωμένους/ες. Δήλωσαν ότι η παροχή υπηρεσιών φιλικής υποστήριξης σε ηλικιωμένα άτομα μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να μάθουν νέα πράγματα, να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθούν και να αυξήσει την ενσυναίσθηση και την ενεργητική τους ακρόαση. Ανέφεραν μάλιστα ότι θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα και να συμμετάσχουν σε μια υπηρεσία φιλίας.

Στο δεύτερο μέρος, οι ερωτηθέντες/είσες δήλωσαν ότι σε ένα πρόγραμμα κατάρτισης για νέους/ες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με υπηρεσίες φιλίας, θα πρέπει να συμπεριληφθούν, από τη δική τους οπτική γωνία, τα ακόλουθα θέματα:

- Ενεργητική ακρόαση,
- Σεβασμός,
- Ανάγκες των ηλικιωμένων,
- Θετική ψυχολογία για τους/τις ηλικιωμένους/ες,
- Ένταξη,
- Υποστήριξη των ηλικιωμένων,
- Αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ ανθρώπων διαφόρων ηλικιών,
- Συν-δημιουργία με διαφορετικές ηλικίες,



- Ανάγκες των ανθρώπων διαφόρων ηλικιών,
- Υπάρχουμε μαζί, ζούμε μαζί.

### **Ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους/τις ηλικιωμένους/ες**

Η ομάδα CARDET διενέργησε συνεντεύξεις από 7 ηλικιωμένους/ες, 4 γυναίκες και 3 άνδρες, ηλικίας 70-80 ετών, την άνοιξη του 2022.

Οι ηλικιωμένοι/ες απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις, και στα δύο μέρη, και έδωσαν τη συγκατάθεσή τους για αναφορά των δεδομένων μόνο για τους σκοπούς του έργου BONDING.

Με βάση τα δεδομένα, στο πρώτο μέρος όλοι/ες οι ηλικιωμένοι/ες ερωτηθέντες/είσες δήλωσαν ότι δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν υπηρεσίες που παρέχονταν από νέους/ες. Έπειτα, ανέφεραν ότι δεν είχαν ακούσει ποτέ στο παρελθόν για υπηρεσίες φιλίας και δεν γνώριζαν (3 στους 7) ή δεν ήταν σίγουροι (2 στους 7) αν υπάρχουν οφέλη από αυτές τις υπηρεσίες. Ωστόσο, δύο ερωτηθέντες/είσες υπέθεσαν ότι με αυτό εννοούμε: «Βοηθώ τους ηλικιωμένους και οι ηλικιωμένοι βοηθούν εμένα» (EP5) ή «Υποστήριξη και βοήθεια» (EP7).

Όσον αφορά τις/τα προκλήσεις/εμπόδια που σχετίζονται με τη συμμετοχή ενός ηλικιωμένου ατόμου σε μια υπηρεσία φιλίας, οι περισσότεροι/ες ηλικιωμένοι/ες δεν γνώριζαν (3 στους 7) ή δεν ήταν σίγουροι (2 στους 7) και μόνο δύο ανέφεραν «προβλήματα/θέματα υγείας» (EP5 και EP6).

Παρουσιάζει ενδιαφέρον το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι/ες δεν γνώριζαν για υπηρεσίες φιλίας για ηλικιωμένους/ες στην τοπική τους κοινότητα και αν υπάρχουν αρκετές διαγενεακές υπηρεσίες. Είπαν ότι δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε υπηρεσίες φιλίας, αλλά θα τους ενδιέφερε να συμμετάσχουν. Το είδος των δραστηριοτήτων κοινωνικοποίησης στις οποίες θα ήθελαν να συμμετάσχουν με έναν/μια νέο/α εθελοντή/ρια είναι οι εξής:

- Κοινές δραστηριότητες (όλοι),
- Ανθρώπινη επικοινωνία και επαφή,
- Μαγειρική (4 από 7),
- Παρακολούθηση ταινιών (3 από 7),
- Παίξιμο χαρτιών ή άλλων παιχνιδιών μαζί (π.χ. σκάκι) (2 από 7),
- Παρακολούθηση τηλεόρασης,
- Παρακολούθηση ταινιών/σειρών στο Netflix,
- Δραστηριότητες ραπτικής,
- Ανταλλαγή γνώσεων για κινητά τηλέφωνα και τεχνολογία,
- Διδασκαλία (κινητά, μαγειρική κ.λπ.),
- Συνομιλία,
- Ακρόαση μουσικής.

Όπως ανέφεραν, προτιμούν τη δια ζώσης επικοινωνία σε σχέση με την επικοινωνία μέσω τηλεφώνου ή μέσω του διαδικτύου.

Στην ερώτηση πώς μπορούν οι υπηρεσίες φιλίας να γίνουν πιο ελκυστικές για τους/τις ηλικιωμένους/ες, 5 στους 7 απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν, ενώ 3 στους 7 τόνισαν τα εξής: «να είναι ευχάριστες» (EP-4), «να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους» (EP-5) και «να βασίζονται στις ανάγκες τους» (EP-6).

Οι νέοι που έχουν την βάση τους στην Κύπρο συμφώνησαν ότι τους αρέσει να βοηθούν τους ηλικιωμένους. Δήλωσαν ότι το να γίνουν φίλοι ενός ηλικιωμένου ατόμου μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να μάθουν νέα πράγματα, να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθούν, και να αυξήσει την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση. Δήλωσαν ότι θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα για τη φιλία και ότι θα ήθελαν να συμμετάσχουν σε μια υπηρεσία φιλίας.

Στο δεύτερο μέρος, οι ηλικιωμένοι/ες ερωτηθέντες/είσες συμφώνησαν ότι:

- Η φιλία θα τονώσει τη συντροφικότητα και τη συζήτηση.
- Η φιλία θα είναι μια ευκαιρία για νέες ευκαιρίες αναψυχής.
- Η φιλία μπορεί να με βοηθήσει να γνωρίσω νέους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθώ.
- Το befriending μπορεί να αυξήσει την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση.
- Θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα για τις υπηρεσίες φιλίας.
- Θα ήθελαν να συμμετάσχουν σε μια υπηρεσία φιλίας.

### **Συμπέρασμα**

Συνολικά, οι υπηρεσίες φιλικής υποστήριξης (befriending) είναι άγνωστες και ασυνήθιστες για τους/τις νέους/ες και τους/τις ηλικιωμένους/ες στην Κύπρο. Οι ερωτηθέντες/είσες και από τις δύο ομάδες δεν γνωρίζουν τι είναι και πώς να τις ορίσουν και δεν γνωρίζουν τις προκλήσεις και τα σχετικά παραδείγματα υπηρεσιών. Και οι δύο ομάδες δήλωσαν ωστόσο ότι θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα και για τον λόγο αυτό και τόνισαν πόσο σημαντική είναι η συντροφικότητα υπογραμμίζοντας τη σημασία του να εργάζονται, να υπάρχουν και να διασκεδάζουν μαζί (νέοι/ες και ηλικιωμένοι/ες).



FUNDACIÓN  
**Intras**



Co-funded by  
the European Union



[www.bondingproject.eu](http://www.bondingproject.eu)