

Ηλικιακά Φιλικές Πόλεις

Οδηγός πολιτικών και πρακτικών

Guidebook with Policies and Practices
towards an Age Friendly City



Έκδοση • Σεπτέμβριος • 2026



Συγχρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση

Περιεχόμενα

	Εταίροι έργου	3
1.	Το Έργο	4
2.	Η έννοια των Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων	6
3.	Πώς συλλέχθηκαν τα ευρήματα	7
3.1	Ευρωπαϊκή βιβλιογραφική επισκόπηση (desk research)	7
3.2	Διαδικτυακή έρευνα σε ενήλικες 60+	7
3.3	Δημόσιες συζητήσεις και ομάδες εστίασης (focus groups)	8
4.	Ευρωπαϊκές καλές πρακτικές	8
4.1	Ολοκληρωμένες στρατηγικές πόλεων	8
4.2	Συμμετοχικός σχεδιασμός και έρευνα	11
4.3	Κοινοτική στήριξη και καταπολέμηση της μοναξιάς	12
4.4	Εκπαίδευση και ενδυνάμωση	14
4.5	Τι διδάσκουν οι πρακτικές	15
5.	Η φωνή των πολιτών 60+ σε Κύπρο και Ελλάδα	15
5.1	Ευρήματα από τη διαδικτυακή έρευνα	15
5.2	Ευρήματα από τις δημόσιες συζητήσεις	19
5.2.1	Δημόσιος χώρος και ασφάλεια	19
5.2.2	Μετακίνηση	19
5.2.3	Στέγαση, εισόδημα και φροντίδα	19
5.2.4	Κοινωνική ζωή και μοναξιά	20
5.2.5	Ψηφιακός αποκλεισμός	20
5.2.6	Συμμετοχή, εκπροσώπηση και σεβασμός	20
5.2.7	Τι ζήτησαν οι συμμετέχοντες	21
6.	Κοινό-στόχος και μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες	22
7.	Ανάλυση δυνατών και αδύναμων σημείων	23
8.	Συστάσεις για μια Ηλικιακά Φιλική Πόλη	24
8.1	Δημόσιος χώρος και μετακίνηση	24
8.2	Ανεξάρτητη διαβίωση και φροντίδα	27
8.3	Κοινωνική ζωή, ένταξη και δια βίου μάθηση	28
8.4	Διακυβέρνηση και πολιτική	29
9.	Μαρτυρίες συμμετεχόντων	32
10.	Η διαδικασία σχεδίασης του Οδηγού	33
11.	Χρήσιμοι σύνδεσμοι	33
12.	Συμπέρασμα	35
13.	Ομάδα Έργου	35
14.	Στοιχεία Επικοινωνίας	35

Εταίροι έργου



Παρατηρητήριο Τρίτης
Ηλικίας Κύπρου

www.ctaobservatory.org

Το Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου αποτελεί έναν ανεξάρτητο, μη κερδοσκοπικό φορέα που ιδρύθηκε το 2015 και οποίος είναι αφοσιωμένο στην προώθηση των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της ποιότητας ζωής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας σε παγκόσμιο επίπεδο. Δρώντας ως καταλύτης κοινωνικής αλλαγής, το Παρατηρητήριο αναπτύσσει πολύπλευρες δράσεις που περιλαμβάνουν την καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού, της κοινωνικής απομόνωσης και της κακοποίησης, την προώθηση της ενεργού γήρανης, καθώς και τη διεκδίκηση θεσμικών μεταρρυθμίσεων. Ο οργανισμός λειτουργεί ως μια ισχυρή φωνή εκπροσώπησης, διασφαλίζοντας ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι παραμένουν ισότιμα, ενεργά και σεβαστά μέλη της κοινωνίας.

Το Παρατηρητήριο είναι μέλος του Φορέα Τρίτης Ηλικίας Κύπρου, της Εθνικής Επιτροπής για την Υγεία των Ηλικιωμένων και της Επιτροπής Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων υπό την Επίτροπο Διοικήσεως και Προστασίας Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων. Επιπλέον, στα πλαίσια της διεθνούς του παρουσίας, είναι μέλος σε παγκόσμιους και ευρωπαϊκούς οργανισμούς όπως: AGE Platform Europe, Confederation of European Senior Experts Services, Victim Support Europe, European Ageing Network και Global Alliance for the Rights of Older People.

Λόγω της πολυσχιδούς δράσης του Παρατηρητηρίου, ο οργανισμός τιμήθηκε με το Βραβείο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων 2025 «Στέλλα Σουλιώτη» από το Υπουργείο Εξωτερικών.



antama

www.antama.gr

Η ANTAMA, μια Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση που ιδρύθηκε το 2020 στην Αθήνα, λειτουργεί ως μια μετασχηματιστική γέφυρα που συνδέει άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω τόσο με τους συνομηλίκους τους όσο και με νεότερες γενιές, μέσα από βιωματικές πολιτιστικές, εκπαιδευτικές και διαγενεακές εμπειρίες. Με αποστολή την καλλιέργεια μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς, που τιμά κάθε στάδιο της ζωής, ο οργανισμός δραστηριοποιείται σε τρεις στρατηγικούς άξονες για την ενεργή καταπολέμηση των στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία.

Πρώτον, ενδυναμώνει τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας προσφέροντας στοχευμένα προγράμματα που ενισχύουν τη ψυχική και σωματική υγεία, καταπολεμούν την κοινωνική απομόνωση και ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή στην κοινοτική ζωή. Δεύτερον, η ANTAMA γεφυρώνει τα χάσματα μεταξύ των γενεών και καλλιεργεί την αμοιβαία αλληλεγγύη μέσα από κοινές δράσεις, οι οποίες κυμαίνονται από διαδραστικές πλατφόρμες διαδικτυακού διαλόγου και ομαδικούς περιπάτους έως εμπλουτιστικά εργαστήρια ποικίλης θεματολογίας. Τέλος, η επιχείρηση αντιμετωπίζει δυναμικά τον συστημικό ηλικιακό ρατσισμό μέσω δημιουργικών εκστρατειών ευαισθητοποίησης και πρωτοβουλιών με ουσιαστικό αντίκτυπο, που σκοπό έχουν την αναδιαμόρφωση της κοινής γνώμης, διασφαλίζοντας την κοινωνική ισότητα και την ουσιαστική συμπερίληψη για κάθε γενιά.

Ο οργανισμός είναι ενεργό μέλος του AGE Platform Europe.

1. Το Έργο

Ο πληθυσμός του πλανήτη γηράσκει σταθερά. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), τα άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω αναμένεται να αυξηθούν από 1 δισεκατομμύριο το 2020 σε 2,1 δισεκατομμύρια το 2050, ενώ τα άτομα 80 ετών και άνω αναμένεται να τριπλασιαστούν, φτάνοντας τα 426 εκατομμύρια το 2050. Η Ευρώπη βιώνει μια σταθερή δημογραφική μετατόπιση με αυξανόμενο ποσοστό μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών. Σύμφωνα με τη Eurostat (στοιχεία 01/2025), το ποσοστό των ατόμων 65 ετών και άνω στην ΕΕ-27 ανερχόταν σε 22% και προβλέπεται να φτάσει το 30% έως το 2080, με την Ιταλία (24,7%), την Πορτογαλία (24,3%), τη Βουλγαρία (24%) και την Ελλάδα (23,8%) να καταγράφουν τα υψηλότερα ποσοστά.

Η δημογραφική αυτή μεταβολή απαιτεί προληπτικά μέτρα ώστε να διασφαλιστεί η ευημερία και η ένταξη των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών, και δημιουργεί προκλήσεις αλλά και ευκαιρίες για τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται και βιώνονται οι πόλεις και οι κοινότητες σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Η Πράσινη Βίβλος για τη Γήρανση (2021) καθιστά σαφές ότι τα αστικά περιβάλλοντα πρέπει να είναι κατάλληλα, προσβάσιμα και συμπεριληπτικά για τους ανθρώπους σε ολόκληρη τη διαδρομή της ζωής τους. Στο πλαίσιο αυτό, η έννοια των Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων, όπως αναπτύχθηκε από τον ΠΟΥ, αποτελεί ένα ευρέως αναγνωρισμένο πλαίσιο για τη δημιουργία περιβαλλόντων που υποστηρίζουν την ενεργό, υγιή και κοινωνικά συνδεδεμένη γήρανση.

Το έργο Age Friendly Cities (AFC) είναι μια σύμπραξη μικρής κλίμακας του προγράμματος Erasmus+ μεταξύ του Παρατηρητηρίου Τρίτης Ηλικίας Κύπρου συντονιστή του έργου και της ANTAMA από την Ελλάδα. Το έργο αξιοποιεί δοκιμασμένα πλαίσια, όπως το μοντέλο του ΠΟΥ για τις Ηλικιακά Φιλικές Πόλεις και διδάγματα ευρωπαϊκών έργων όπως το TAAFE (Towards an Age-Friendly Europe), εξετάζοντας τι έχει ήδη λειτουργήσει στην Ευρώπη και ποια κενά και εμπόδια πρέπει να ξεπεραστούν. Στόχος του είναι να συμβάλει στην ανάπτυξη στρατηγικών για αστικά περιβάλλοντα που δίνουν προτεραιότητα στις ανάγκες των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών, με ειδική έμφαση στο πώς αυτές μπορούν να προσαρμοστούν και να εφαρμοστούν στις κυπριακές και ελλαδικές κοινότητες.

Το έργο ευθυγραμμίζεται με βασικές προτεραιότητες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ιδίως με την ένταξη και τη διαφορετικότητα, τη δια βίου μάθηση, την ενεργό γήρανση και την κοινωνική ευημερία.

Οι στόχοι του συνοψίζονται στα εξής:

1. Διενέργεια ολοκληρωμένων αξιολογήσεων των υφιστάμενων αστικών υποδομών, υπηρεσιών και πολιτικών, με χρήση τυποποιημένων εργαλείων, για τον εντοπισμό τομέων που χρειάζονται βελτίωση ως προς τη φιλικότητα προς την ηλικία σε Κύπροι και Ελλάδα.
2. Ενθάρρυνση της συμμετοχής και της συνεργασίας μεταξύ ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας, τοπικών αρχών, ΜΚΟ και άλλων ενδιαφερόμενων φορέων για τη συνδημιουργία ηλικιακά φιλικών πρωτοβουλιών.
3. Δημιουργία προγραμμάτων και πρωτοβουλιών για την καταπολέμηση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς, μέσω κοινοτικών κέντρων, διαγενεακών δραστηριοτήτων και ευκαιριών δικτύωσης.
4. Διαμόρφωση κατευθυντήριων γραμμών και συστάσεων για αστικό σχεδιασμό με έμφαση στην προσβασιμότητα, τη δυνατότητα μετακίνησης με τα πόδια και την ασφάλεια.
5. Προώθηση ηλικιακά φιλικών πολιτικών με στόχο τον επηρεασμό της ανάπτυξης πολιτικών σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.
6. Διάδοση εμπειριών, ερευνητικών ευρημάτων και ιστοριών επιτυχίας μέσω εκπαίδευσης και δράσεων διάχυσης.
7. Ανάπτυξη ποσοτικών και ποιοτικών δεικτών για την αξιολόγηση του αντίκτυπου των παρεμβάσεων στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας.

Ο Οδηγός αποτελεί το κύριο εργαλείο διάχυσης του έργου και το βασικό παραδοτέο της τέταρτης δραστηριότητάς του. Συγκεντρώνει τις καλές πρακτικές και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την ευρωπαϊκή βιβλιογραφική επισκόπηση, τη διαδικτυακή έρευνα σε ενήλικες 60+ και τις δημόσιες συζητήσεις με ηλικιωμένους, εκπροσώπους τοπικών αρχών και φορείς πολιτικής. Προσφέρει ένα τεκμηριωμένο πλαίσιο αποτελεσματικών πρακτικών για την ανάπτυξη Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων, το οποίο οι τοπικές αρχές μπορούν να αξιοποιήσουν στη συνεργασία τους με τους μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες, οι εκπαιδευτές ενηλίκων να ενσωματώσουν στο έργο τους και κάθε φορέας να προσαρμόσει στο δικό του πλαίσιο και κοινό.

Διατίθεται δωρεάν στα Ελληνικά και στα Αγγλικά.



2. Η έννοια των Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ξεκίνησε το 2006 το πρόγραμμα Global Age-Friendly Cities, διαμορφώνοντας ένα πλαίσιο που έχει έκτοτε υιοθετηθεί από δήμους σε όλο τον κόσμο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων των πολιτών, με έμφαση στους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες. Ηλικιακά φιλική είναι η πόλη που επιτρέπει στους ανθρώπους να ζουν ενεργά, υγιή και κοινωνικά συνδεδεμένα καθώς μεγαλώνουν. Μια τέτοια πόλη δεν ωφελεί μόνο τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς οι προσβάσιμοι δρόμοι, οι αξιόπιστες συγκοινωνίες και οι ζωντανές γειτονίες βελτιώνουν τη ζωή όλων των πολιτών.

Το πλαίσιο δομείται γύρω από οκτώ αλληλένδετους πυλώνες, οι οποίοι από κοινού καθορίζουν αν μια πόλη υποστηρίζει την ενεργό, υγιή και κοινωνικά συνδεδεμένη γήρανση:

1. **Υπαίθριοι χώροι και κτίρια.** Ασφαλείς, προσβάσιμοι και καλά συντηρημένοι δημόσιοι χώροι, φωτισμός, πεζοδρόμια, σημεία ξεκούρασης και συμπεριληπτικός σχεδιασμός.
2. **Μεταφορές.** Οικονομικά προσιτές και αξιόπιστες δημόσιες συγκοινωνίες, προσβάσιμες στάσεις, ασφαλείς διαβάσεις και πολιτικές ευαισθητοποιημένες ως προς τους μεγαλύτερους σε ηλικία οδηγούς.
3. **Στέγασση.** Προσαρμόσιμες και προσβάσιμες κατοικίες κοντά σε βασικές υπηρεσίες, διαγενεακές γειτονίες και συνεκτικές πολιτικές σχεδιασμού.
4. **Κοινωνική συμμετοχή.** Δραστηριότητες, σύλλογοι, πολιτιστικές εκδηλώσεις και κοινοτικοί χώροι που συμπεριλαμβάνουν ενεργά τους μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες.
5. **Σεβασμός και κοινωνική ένταξη.** Μείωση των ηλικιακών διακρίσεων, προώθηση της διαγενεακής επαφής και διασφάλιση ορατών ρόλων των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στη δημόσια ζωή.
6. **Συμμετοχή στα κοινά και απασχόληση.** Εθελοντισμός, αμειβόμενη εργασία, δια βίου μάθηση και ουσιαστική συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων.
7. **Επικοινωνία και πληροφόρηση.** Σαφή και προσβάσιμα κανάλια ενημέρωσης, ψηφιακά και μη, με στοχευμένη προσέγγιση
8. **Κοινοτική υποστήριξη και υπηρεσίες υγείας.** Εγγύτητα, οικονομική προσιτότητα και συντονισμός υπηρεσιών υγείας, κοινωνικής φροντίδας και κοινοτικής υποστήριξης.

Το πλαίσιο δεν προδιαγράφει συγκεκριμένες λύσεις. Οι οκτώ πυλώνες προσφέρουν μια δομή για να τίθενται τα σωστά ερωτήματα σε κάθε τοπικό πλαίσιο. Πόλεις που εντάσσονται στο Παγκόσμιο Δίκτυο Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων και Κοινοτήτων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας δεσμεύονται σε έναν συνεχή κύκλο αξιολόγησης, σχεδιασμού, εφαρμογής και μέτρησης της προόδου. Στο έργο AFC, το πλαίσιο αξιοποιήθηκε με δύο τρόπους α) Δόμησε την ανάλυση των ευρωπαϊκών καλών πρακτικών και β) καθοδήγησε τον σχεδιασμό της έρευνας, ώστε να συλλεχθούν απόψεις των πολιτών 60+ και στους οκτώ πυλώνες.



3. Πώς συλλέχθηκαν τα ευρήματα

Ο Οδηγός βασίζεται σε μια ερευνητική προσέγγιση που συνδυάζει δευτερογενείς και πρωτογενείς πηγές δεδομένων. Σκοπός της έρευνας ήταν:

- να εντοπιστούν αποτελεσματικές πρακτικές και διδάγματα σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο που υποστηρίζουν τη φιλοσοφία και την ανάπτυξη των Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων,
- να χαρτογραφηθούν οι βασικοί φορείς που παρέχουν υπηρεσίες και πρωτοβουλίες για τους μεγαλύτερους σε ηλικία πληθυσμούς και να εξεταστεί ο ρόλος τους στη βελτίωση της ποιότητας ζωής,
- να διερευνηθεί η συμβολή των τοπικών αρχών και των φορέων πολιτικής στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και τη διατήρηση πρωτοβουλιών Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων,
- να εντοπιστούν δημιουργικές και καινοτόμες προσεγγίσεις που ενισχύουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων,
- να συγκεντρωθούν πολιτικές και πρακτικές που μπορούν να μεταφερθούν και να προσαρμοστούν από τις τοπικές κοινότητες, υποστηρίζοντας τη συμπεριληπτική και βιώσιμη αστική ανάπτυξη,
- να τεθούν οι βάσεις για μελλοντική συνεργασία και δικτύωση μεταξύ οργανισμών που δραστηριοποιούνται στο πεδίο,
- να αξιολογηθούν τα δυνατά και αδύναμα σημεία των τοπικών κοινοτήτων σε σχέση με στρατηγικές βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων,
- να κατανοηθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό και την εφαρμογή Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων σε τοπικό επίπεδο.

3.1 Ευρωπαϊκή βιβλιογραφική επισκόπηση (desk research)

Η επισκόπηση εστίασε σε κείμενα πολιτικής, ακαδημαϊκή βιβλιογραφία και χρηματοδοτούμενα από την ΕΕ έργα σχετικά με τις Ηλικιακά Φιλικές Πόλεις, αναδεικνύοντας διαφορετικές προσεγγίσεις ηλικιακά φιλικής αστικής και κοινοτικής ανάπτυξης, μοντέλα διακυβέρνησης, τρόπους εμπλοκής των ενδιαφερόμενων φορέων και μεταφερόμενες πρακτικές. Τα αποτελέσματά της παρουσιάζονται στο κεφάλαιο 4.

3.2 Διαδικτυακή έρευνα σε ενήλικες 60+

Η ανάγκη ανάπτυξης διαδικτυακής έρευνας σε ενήλικες 60 ετών και άνω σε Κύπρο και Ελλάδα προέκυψε από τα ευρήματα της βιβλιογραφικής επισκόπησης. Τα δεδομένα της επιτρέπουν στη σύμπραξη να αξιολογήσει τα δυνατά και αδύναμα σημεία των ελληνικών και κυπριακών κοινοτήτων, να διασφαλίσει ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία πολίτες έχουν άμεση φωνή στη διαμόρφωση των συστάσεων του έργου και να παράσχουν συγκεκριμένα δεδομένα βάσης για τον παρόντα Οδηγό.

Στην έρευνα συμμετείχαν 200 ενήλικες ηλικίας 60 ετών και άνω από την Ελλάδα (47,5%) και την Κύπρο (52,5%). Το δείγμα αποτελείται κυρίως από άτομα ηλικίας 60-75 ετών (70,5%), ενώ οι συμμετέχοντες 76-85 ετών και 86-95 ετών αντιστοιχούν στο 21% και στο 4% του συνόλου. Οι γυναίκες αποτελούν το 76,5% του δείγματος και οι άνδρες το 23,5%. Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε με βάση τρία διεθνώς αναγνωρισμένα και επιστημονικά τεκμηριωμένα εργαλεία: το Age-Friendly Cities and Communities Questionnaire (AFCCQ), το Age-Friendly Community Survey του Centre for Ageing Better (Ηνωμένο Βασίλειο) και το Age-Friendly Cities Questionnaire του University of Illinois (2020). Καθένα από αυτά δίνει έμφαση σε ελαφρώς διαφορετικές πτυχές της ηλικιακής φιλικότητας. Η σύνθεσή τους επέτρεψε τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου ερωτηματολογίου που καλύπτει και τους οκτώ πυλώνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, παραμένοντας πρακτικό στη χρήση, και διασφάλισε τη συνοχή μεταξύ βιβλιογραφίας, ανάλυσης πρακτικών και πρωτογενούς έρευνας.



3.3 Δημόσιες συζητήσεις και ομάδες εστίασης (focus groups)

Το τρίτο στάδιο έδωσε βήμα στους ίδιους τους πολίτες, σύμφωνα με την προσέγγιση που ανέδειξαν οι επιτυχημένες ευρωπαϊκές πρακτικές: οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας ως ενεργοί εταίροι στη δημιουργία ηλικιακά φιλικών περιβαλλόντων και όχι ως παθητικοί αποδέκτες υπηρεσιών. Πραγματοποιήθηκαν ομάδες εστίασης και δημόσιες διαβουλεύσεις με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, εκπροσώπους τοπικών αρχών, στελεχών κοινωνικών υπηρεσιών και φορείς πολιτικής σε Κύπρο και Ελλάδα (Δήμος Λεμεσού, Δήμος Βριλησσιών και Δήμος Νέας Ιωνίας).

Σε κάθε συνάντηση παρουσιάστηκαν το έργο και οι στόχοι του, το δίκτυο Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων του ΠΟΥ, η έρευνα του έργου και οι οκτώ πυλώνες. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν ανοιχτά θέματα που τους απασχολούν και δυσκολεύουν την καθημερινότητά τους και διατύπωσαν προτάσεις. Οι συζητήσεις ήταν ανοιχτές και διαδραστικές, χωρίς σωστές ή λάθος απαντήσεις, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις προσωπικές εμπειρίες, απόψεις και προτάσεις των συμμετεσχόντων οι οποίοι λειτούργησαν ως συνδιαμορφωτές των συστάσεων του Οδηγού.

4. Ευρωπαϊκές καλές πρακτικές

Η ανάλυση των καλών πρακτικών προσφέρει μια ευρεία εικόνα του τι έχει λειτουργήσει στην Ευρώπη, του πώς οι Ηλικιακά Φιλικές Πόλεις γίνονται αντιληπτές και εφαρμόζονται σε διαφορετικά εθνικά και τοπικά πλαίσια, καθώς και των μοντέλων διακυβέρνησης, της εμπλοκής των ενδιαφερόμενων φορέων και των μεταφερόμενων πρακτικών. Οι πρακτικές που ακολουθούν εντοπίστηκαν κατά τη βιβλιογραφική επισκόπηση του έργου και ομαδοποιούνται σε τέσσερις κατηγορίες.

4.1 Ολοκληρωμένες στρατηγικές πόλεων

Μάντσεστερ, πρωτοπόρος Ηλικιακά Φιλική Πόλη (Ηνωμένο Βασίλειο)

Το Μάντσεστερ ήταν η πρώτη πόλη του Ηνωμένου Βασιλείου το 2010 που αναγνωρίστηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως Ηλικιακά Φιλική Πόλη. Μέσω του προγράμματος Age-Friendly Manchester και του Greater Manchester Ageing Hub, οι ηλικιακά φιλικοί στόχοι έχουν ενσωματωθεί στην πολιτιστική πολιτική, τις στρατηγικές απασχόλησης, τον συγκοινωνιακό σχεδιασμό, τον σχεδιασμό του δημόσιου χώρου και τις υπηρεσίες γειτονιάς. Καθοριστικό χαρακτηριστικό της προσέγγισης είναι η δομημένη και ενεργός συμμετοχή των μεγαλύτερων σε ηλικία κατοίκων σε διαδικασίες διαβούλευσης, συμβουλευτικές ομάδες και λήψη αποφάσεων. Το πρόγραμμα δείχνει πώς η μακροχρόνια πολιτική δέσμευση και η συνεργασία μεταξύ υπηρεσιών μπορούν να καθιερώσουν τις ηλικιακά φιλικές αρχές σε κλίμακα πόλης.

Δουβλίνο, Age Friendly Ireland (Ιρλανδία)

Ο Δήμος του Δουβλίνου συμμετέχει ηγετικά στο πρόγραμμα Age Friendly Ireland, εθνική πρωτοβουλία ευθυγραμμισμένη με το Παγκόσμιο Δίκτυο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Η στρατηγική Dublin Age Friendly City, που ξεκίνησε το 2011, βασίζεται σε εκτεταμένη διαβούλευση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία κατοίκους, συμπεριλαμβανομένης της συγκρότησης Συμβουλίων Ηλικιωμένων (Older People's Councils) που συμμετέχουν άμεσα στην ανάπτυξη τοπικών και εθνικών σχεδίων δράσης. Πρακτικές βελτιώσεις έχουν υλοποιηθεί στη στέγαση, τις μεταφορές, τον δημόσιο χώρο και την ψηφιακή ένταξη. Μέσα από δομημένα τοπικά σχέδια δράσης και διυπηρεσιακή συνεργασία, το πρόγραμμα μεταφράζει την εθνική πολιτική σε πρακτικά μέτρα σε επίπεδο πόλης.





Age-Friendly Town Programme (Ιρλανδία)

Το Age-Friendly Town Programme αποτελεί μέρος της εθνικής πρωτοβουλίας Age Friendly Ireland και υποστηρίζει τις τοπικές αρχές στη μετάφραση της ηλικιακά φιλικής πολιτικής σε τοπική δράση σε επίπεδο κωμόπολης. Λειτουργεί μέσω τοπικών συμμαχιών (Local Age-Friendly Alliances) που συγκεντρώνουν ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, εκπροσώπους δήμων, παρόχους υπηρεσιών, ΜΚΟ και επιχειρήσεις για τον καθορισμό προτεραιοτήτων και την εφαρμογή πρακτικών λύσεων. Οι συμμετέχουσες κωμοπόλεις αναπτύσσουν προσαρμοσμένες στρατηγικές και σχέδια δράσης βάσει δομημένης διαβούλευσης, ευθυγραμμισμένα με το πλαίσιο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, με έμφαση στις μεταφορές, τη στέγαση, τους υπαίθριους χώρους, την ασφάλεια, την κοινωνική συμμετοχή, την ψηφιακή ένταξη και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Άμστερνταμ, Ηλικιακά Φιλική Πόλη (Ολλανδία)

Το Άμστερνταμ είναι αναγνωρισμένο μέλος του Παγκόσμιου Δικτύου και έχει υιοθετήσει συμμετοχική και τεκμηριωμένη προσέγγιση στην ηλικιακά φιλική αστική ανάπτυξη. Η πόλη ενσωματώνει τη διάσταση της γήρανσης στις πολιτικές κινητικότητας και προσβασιμότητας, ηλικιακά φιλικής στέγασης, υγείας και ευεξίας, κοινωνικής συμμετοχής και συμπεριληπτικών δημόσιων χώρων. Διακριτό χαρακτηριστικό είναι η ενεργός συμμετοχή ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας ως συνερευνητών σε πιλοτικές δράσεις γειτονιάς, όπου συνεντεύξεις, τοπικές αποτυπώσεις και εργαστήρια συνδημιουργίας αξιοποιούνται για τον εντοπισμό εμποδίων και πρακτικών λύσεων. Οι ηλικιακά φιλικές αρχές διαπερνούν τις δημοτικές υπηρεσίες, υποστηρίζοντας τη γήρανση στον τόπο κατοικίας και τη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων σε επίπεδο γειτονιάς.

Το Άμστερνταμ καταδεικνύει πώς η συστηματική συμμετοχή και ο συντονισμός μεταξύ διαφορετικών δημοτικών υπηρεσιών μπορούν να μετατρέψουν το πλαίσιο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σε συγκεκριμένες και εφαρμόσιμες δράσεις, προσαρμοσμένες στις ανάγκες της τοπικής κοινότητας.



Μπαδαλόνια, καλή πρακτική URBACT (Ισπανία)

Η Μπαδαλόνια έχει αναγνωριστεί ως καλή πρακτική URBACT για την ολοκληρωμένη προσέγγισή της στην ανάπτυξη ηλικιακά φιλικής πόλης μέσω του συντονισμού κοινωνικής πολιτικής, αστικής ανάπτυξης και προσβασιμότητας. Η πρωτοβουλία εστίασε στη βελτίωση της προσβασιμότητας, στον σχεδιασμό του δημόσιου χώρου και στις υπηρεσίες γειτονιάς, ενισχύοντας παράλληλα την κοινωνική συμμετοχή και τη διαγενεακή επαφή. Συμμετοχικά συμβούλια και η εμπλοκή τοπικών φορέων έδωσαν στους μεγαλύτερους σε ηλικία κατοίκους ρόλο στον εντοπισμό αναγκών και προτεραιοτήτων. Η περίπτωση δείχνει πώς η ενσωμάτωση ηλικιακά φιλικών στόχων σε ευρύτερες στρατηγικές αστικής ανάπτυξης ενισχύει την κοινωνική συνοχή και δημιουργεί ασφαλέστερες και πιο συμπεριληπτικές γειτονιές.

4.2 Συμμετοχικός σχεδιασμός και έρευνα

T.A.A.F.E., Towards an Alpine Age-Friendly Environment (2019-2022)

Το έργο TAAFE (2019-2022), χρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Interreg Alpine Space, εστίασε στη συνδημιουργία ηλικιακά φιλικών λύσεων σε αλπικές πόλεις και περιφέρειες, με πιλοτική εφαρμογή σε πόλεις όπως το Treviso της Ιταλίας. Τοπικές ομάδες δράσης συγκέντρωσαν μεγαλύτερους σε ηλικία κατοίκους, στελέχη δήμων και παρόχους κοινωνικών υπηρεσιών, και μέσα από περιπάτους γειτονιάς, χαρτογράφηση υπηρεσιών και εμποδίων και συνεργατικά εργαστήρια, το έργο παρήγαγε τοπικά σχέδια δράσης και συμμετοχικά μοντέλα για πιο ηλικιακά φιλικά περιβάλλοντα. Βασικό δίδαγμα είναι η επανοριοθέτηση των ηλικιωμένων ως συν-σχεδιαστών λύσεων και όχι ως παθητικών ωφελουμένων, κάτι που ενισχύει την οικειοποίηση και τη συνάφεια των παρεμβάσεων.

ACPA, Adapting European Cities to Population Ageing (2018-2020)

Το ACPA (2018-2020), έργο του ESPON, εξέτασε πώς οκτώ ευρωπαϊκές πόλεις (Άμστερνταμ, Βαρκελώνη, Μάντσεστερ, Όσλο, Νάντη, Σαραγόσα, Γκέτεμποργκ και Χένγκελο) προσαρμόζονται στη δημογραφική γήρανση. Ανέλυσε πολιτικές και πρακτικές σε τέσσερις βασικούς τομείς, τη στέγαση, την κινητικότητα, την υγεία και φροντίδα και τη συμμετοχή, παράγοντας συγκριτική μελέτη και οδηγό πολιτικής για τις τοπικές αρχές. Το έργο ανέδειξε την ανάγκη οριζόντιας, διατομεακής διακυβέρνησης και μακροπρόθεσμου σχεδιασμού, υποδεικνύοντας ότι οι ηλικιακά φιλικές πολιτικές είναι αποτελεσματικότερες όταν ενσωματώνονται στις αστικές στρατηγικές και προσαρμόζονται στις τοπικές δημογραφικές και κοινωνικοοικονομικές συνθήκες.

City&Co, Older Adults Co-Creating a Sustainable Age-Friendly City (2019-2022)

Το City&Co (2019-2022), χρηματοδοτούμενο από το JPI Urban Europe, διερεύνει συμμετοχικές προσεγγίσεις στην ηλικιακά φιλική αστική ανάπτυξη μέσω ψηφιακής πλατφόρμας χαρτογράφησης. Οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας κλήθηκαν να εντοπίσουν και να χαρτογραφήσουν εμπόδια και θετικά στοιχεία του αστικού τους περιβάλλοντος, όπως καθίσματα, διαβάσεις και φωτισμό. Τα δεδομένα συνδυάστηκαν με έρευνες και εργαστήρια συν-σχεδιασμού για να τροφοδοτήσουν τον πολεοδομικό σχεδιασμό. Το έργο παρήγαγε Μανιφέστο Αρχών και πενταετή κύκλο βελτίωσης για τις συμμετέχουσες πόλεις, δείχνοντας πώς η βιωμένη εμπειρία μπορεί να μετατραπεί σε αξιοποιήσιμα δεδομένα σχεδιασμού και αναδεικνύοντας την αξία των συμμετοχικών ψηφιακών εργαλείων στη γεφύρωση της εμπειρίας των πολιτών με τη χάραξη πολιτικής.

AGE-15, Driving Urban Transitions Partnership (2025-2027)

Το AGE-15 είναι ερευνητικό έργο του Driving Urban Transitions (DUT) Partnership (2025-2027). Εξετάζει πώς η έννοια της πόλης των 15 λεπτών, βασισμένη στην εγγύτητα των βασικών υπηρεσιών σε απόσταση περπατήματος ή ποδηλάτου, επηρεάζει την καθημερινή ζωή, τα πρότυπα μετακίνησης και την ευημερία των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας. Διερευνά την προσβασιμότητα, τη στέγαση, την κοινωνική συμμετοχή και την ασφάλεια σε διαφορετικά ευρωπαϊκά αστικά πλαίσια, συνδυάζοντας έρευνες, επιτόπια εργασία και εμπλοκή φορέων. Βασικός στόχος είναι η παραγωγή τεκμηριωμένων κατευθύνσεων σχεδιασμού και διαδρομών μετάβασης για ηλικιακά φιλικές γειτονιές της εγγύτητας, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές δημογραφικές τάσεις των ευρωπαϊκών περιφερειών.

4.3 Κοινοτική στήριξη και καταπολέμηση της μοναξιάς

Senior Friendly Communities, euPrevent (2016-2020)

Το πρόγραμμα Senior Friendly Communities (2016-2020), που εφαρμόστηκε στην Ευρωπεριφέρεια Μεύση-Ρήνος και αναγνωρίστηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, στόχευσε στην πρόληψη του κοινωνικού αποκλεισμού και της μοναξιάς των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας μέσω ενός διασυννοριακού μοντέλου. Ανέπτυξε πρακτικά εργαλεία όπως κοινοτικές αποτυπώσεις (community scans), διαμεσολαβητές υγείας και πρωτόκολλα έγκαιρου εντοπισμού για τον προσδιορισμό της ευαλωτότητας, τη μείωση της μοναξιάς και την ενίσχυση των τοπικών δικτύων στήριξης. Συνδέοντας δήμους, υπηρεσίες υγείας, εθελοντές και κοινοτικές οργανώσεις, το πρόγραμμα έδειξε πώς προληπτικές, καλά δομημένες παρεμβάσεις μπορούν να εδραιωθούν βιώσιμα σε τοπικό επίπεδο και προσφέρει μεταφερόμενο μοντέλο αντιμετώπισης της απομόνωσης μέσω συντονισμένης κοινοτικής δράσης.

Long Live the Elderly!, Κοινότητα Sant'Egidio (Ιταλία)

Το Long Live the Elderly! είναι κοινοτικό πρόγραμμα που ξεκίνησε στη Ρώμη το 2004 από την Κοινότητα Sant'Egidio, με στόχο την πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης και τη μείωση της ευαλωτότητας των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας, ιδίως όσων ζουν μόνοι. Λειτουργεί μέσω προληπτικής προσέγγισης, με τακτικά τηλεφωνήματα, κατ'οίκον επισκέψεις και παρακολούθηση της γειτονιάς, καθώς και πρωτόκολλα αντίδρασης σε κρίσεις όπως οι καύσωνες, με τη στήριξη δικτύων εθελοντών και τη συνεργασία τοπικών υπηρεσιών. Το μοντέλο απέδειξε ότι η προληπτική παρακολούθηση μειώνει τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Είναι χαμηλού κόστους, επεκτάσιμο και διεθνώς μεταφερόμενο, εστιάζοντας στην ενίσχυση των τοπικών κοινωνικών δεσμών και στη διασφάλιση ότι οι ευάλωτοι ηλικιωμένοι παραμένουν συνδεδεμένοι με τα κοινοτικά συστήματα στήριξης.

Activa tu Barrio, Vitoria-Gasteiz (Ισπανία)

Το Activa tu Barrio είναι τοπική πρωτοβουλία που ξεκίνησε το 2016 από το δίκτυο κοινωνικοπολιτιστικών κέντρων για ηλικιωμένους του Δήμου Vitoria-Gasteiz (Χώρα των Βάσκων, Ισπανία). Στοχεύει στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και της ατομικής ευημερίας εμπλέκοντας στη ζωή της γειτονιάς μεγαλύτερους σε ηλικία κατοίκους, ιδίως όσους βιώνουν απομόνωση, περιορισμένους πόρους ή μειωμένη αυτονομία. Εφαρμόζει μεθοδολογία βασισμένη στην εγγύτητα, τη συνοδεία και τη συμμετοχή, με ενεργό εντοπισμό και στήριξη ευάλωτων ατόμων. Οι συμμετέχοντες συγκροτούν ομάδες μεντόρων που συναντώνται τακτικά για να σχεδιάζουν δραστηριότητες, να διαδίδουν πληροφόρηση, να συνεργάζονται με τοπικές υπηρεσίες και επιχειρήσεις και να συνοδεύουν συνομηλίκους σε κοινοτικές εκδηλώσεις, με κεντρικό μήνυμα «Στη γειτονιά μας, αν βοηθάμε ο ένας τον άλλον, περπατάμε καλύτερα».

Dreamlike Neighbourhood, Erasmus+ (2020-2022)

Το Dreamlike Neighbourhood (2020-2022), πρόγραμμα Erasmus+, εστίασε στη διευκόλυνση υποστηρικτικών ομάδων γειτονιάς για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας και υπερήλικες στην Αυστρία, την Τσεχία, τη Σλοβενία, την Ολλανδία και το Βέλγιο. Η πρωτοβουλία αντιμετώπισε τις προκλήσεις της δημογραφικής αλλαγής και της αυξανόμενης κοινωνικής απομόνωσης δίνοντας στους ηλικιωμένους τη δυνατότητα να συναντώνται τακτικά, να μοιράζονται εμπειρίες, να συμμετέχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες, να στηρίζουν ο ένας τον άλλον και να συνεισφέρουν στις τοπικές τους κοινότητες. Οι ομάδες γειτονιάς συγκροτήθηκαν βάσει από κοινού αναπτυγμένου πλαισίου (Concept & Curriculum), ενθαρρύνοντας την αλληλεπίδραση, την ατομική αναστοχαστική διεργασία, την αλληλοϋποστήριξη και δημιουργικές μορφές έκφρασης. Το έργο δείχνει ότι οι γειτονιές μπορούν να γίνουν κοινότητες στήριξης μέσα από στοχευμένη ενεργοποίηση.

Vincles BCN, Δήμος Βαρκελώνης (Ισπανία)

Το Vincles BCN είναι πρόγραμμα κοινωνικής καινοτομίας του Δήμου Βαρκελώνης για τη μείωση της μοναξιάς και την ενίσχυση των κοινωνικών δικτύων των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας, ιδίως όσων ζουν μόνοι. Συνδυάζει την ψηφιακή ένταξη με την κοινοτική στήριξη, παρέχοντας στους συμμετέχοντες τάμπλετ και πρόσβαση σε ειδική εφαρμογή που τους συνδέει με μέλη της οικογένειας, εθελοντές και δημοτικές υπηρεσίες. Περιλαμβάνει εκπαιδευτικές συνεδρίες και συντονισμένες ομαδικές δραστηριότητες, ώστε η τεχνολογία να χρησιμοποιείται ουσιαστικά και προσβάσιμα. Ενσωματώνοντας την ψηφιακή ένταξη στην κοινωνική στήριξη, το πρόγραμμα αντιμετωπίζει ταυτόχρονα την κοινωνική απομόνωση και τον ψηφιακό αποκλεισμό και δείχνει πώς οι δήμοι μπορούν να αξιοποιήσουν την τεχνολογία ως μέρος μιας ευρύτερης ηλικιακά φιλικής στρατηγικής.



4.4 Εκπαίδευση και ενδυνάμωση

AFEdemy, Academy on Age-Friendly Environments in Europe

Η AFEdemy είναι ευρωπαϊκή πλατφόρμα και οργανισμός αφιερωμένος στην ανάπτυξη ικανοτήτων, γνώσεων και δεξιοτήτων γύρω από τα ηλικιακά φιλικά περιβάλλοντα. Λειτουργεί ως κόμβος κατάρτισης, έρευνας και ανταλλαγής, υποστηρίζοντας επαγγελματίες, δήμους, ΜΚΟ και ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας στην ενασχόληση με τις ηλικιακά φιλικές έννοιες. Μέσα από έργα, προγράμματα κατάρτισης και εκπαιδευτικούς πόρους, συμβάλλει στην επαγγελματική ανάπτυξη του πεδίου και στη διάδοση των ηλικιακά φιλικών πρακτικών στην Ευρώπη.

ACPA, Adapting European Cities to Population Ageing (2018-2020)

Το ACPA (2018-2020), έργο του ESPON, εξέτασε πώς οκτώ ευρωπαϊκές πόλεις (Άμστερνταμ, Βαρκελώνη, Μάντσεστερ, Όσλο, Νάντη, Σαραγόσα, Γκέτεμποργκ και Χένγκελο) προσαρμόζονται στη δημογραφική γήρανση. Ανέλυσε πολιτικές και πρακτικές σε τέσσερις βασικούς τομείς, τη στέγαση, την κινητικότητα, την υγεία και φροντίδα και τη συμμετοχή, παράγοντας συγκριτική μελέτη και οδηγό πολιτικής για τις τοπικές αρχές. Το έργο ανέδειξε την ανάγκη οριζόντιας, διατομεακής διακυβέρνησης και μακροπρόθεσμου σχεδιασμού, υποδεικνύοντας ότι οι ηλικιακά φιλικές πολιτικές είναι αποτελεσματικότερες όταν ενσωματώνονται στις αστικές στρατηγικές και προσαρμόζονται στις τοπικές δημογραφικές και κοινωνικοοικονομικές συνθήκες.

AFE-Activists, Age-Friendly Environments Activists, Erasmus+ (2018-2020)

Το έργο AFE-Activists (2018-2020), χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+, στόχευσε στην ενδυνάμωση των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας ώστε να ακούγεται η φωνή τους και να διεκδικούν ηλικιακά φιλικά περιβάλλοντα στις τοπικές τους κοινότητες. Υποστήριξε συμμετέχοντες 65 ετών και άνω μέσω προγράμματος μη τυπικής μάθησης βασισμένου σε πρακτικές ακτιβισμού βάσης, συνδυάζοντας μάθηση μέσω έργων με διακρατικές κινητικότητες στη Χάγη και το Ούντινε. Παρήγαγε Συλλογή καλών πρακτικών, Εγχειρίδιο Συνηγορίας και Εγχειρίδιο Εμπειριών, εφοδιάζοντας τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες με πρακτικά εργαλεία για την επικοινωνία με τις δημοτικές αρχές και τον επηρεασμό της τοπικής λήψης αποφάσεων. Το έργο δείχνει πώς η δομημένη εκπαίδευση ενηλίκων και οι προσεγγίσεις ενδυνάμωσης μπορούν να αναδείξουν τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας σε ενεργούς παράγοντες διαμόρφωσης πολιτικών.

European Senior Friendly Communities (ESFC), Erasmus+

Το European Senior Friendly Communities (από το 2024) είναι έργο Erasmus+ που στοχεύει στην καλλιέργεια συμπεριληπτικών, φιλικών προς τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας κοινοτήτων στην Ευρώπη, ενισχύοντας τη συμμετοχή, τις ευκαιρίες μάθησης και τις τοπικές συνεργασίες. Υποστηρίζει τη συνδημιουργία κατευθυντήριων γραμμών για φιλικές προς τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας κοινότητες, οι οποίες εφαρμόζονται πιλοτικά τοπικά μέσω κοινοτικών δραστηριοτήτων, εκστρατειών ευαισθητοποίησης και δράσεων ψηφιακής ένταξης. Εμπλέκει ενεργά ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, τοπικούς φορείς όπως δημόσιες αρχές και παρόχους υπηρεσιών, και εκπαιδευτές, προωθώντας μια ολιστική προσέγγιση από τη βάση προς την κορυφή.

AGES, Actively ageing European Seniors, Erasmus+ (2020-2022)

Το έργο AGES (2020-2022), χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+, εστίασε στην προώθηση της ενεργού και υγιούς γήρανης μέσω εκπαίδευσης, συμμετοχής και ηλικιακά φιλικών περιβαλλόντων. Υλοποιήθηκε σε έξι ευρωπαϊκές πόλεις (Πόρτο, Χιχόν, Χάγη, Παρίσι, Πόζναν και Τσανάκκαλε), όλες μέλη του Παγκόσμιου Δικτύου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, συνδυάζοντας βιβλιογραφική έρευνα, συνεντεύξεις με φορείς και συλλογή καλών πρακτικών για τη χαρτογράφηση τοπικών ηλικιακά φιλικών πολιτικών. Ανέπτυξε εκπαιδευτικές δραστηριότητες για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας στον ψηφιακό γραμματισμό, τον γραμματισμό υγείας, τον οικονομικό γραμματισμό και τη συμμετοχή στα κοινά, αναδεικνύοντας την εκπαίδευση ενηλίκων ως βασικό μοχλό κοινωνικής ένταξης και αυτονομίας. Παρήγαγε τον Οδηγό AGES με επισκόπηση ευρωπαϊκών πολιτικών και πρακτικά εργαλεία για δήμους, εκπαιδευτές και κοινοτικές οργανώσεις, καθώς και ηλεκτρονικό εγχειρίδιο για την ενεργό συμμετοχή στα κοινά μετά τη συνταξιοδότηση.

4.5 Τι διδάσκουν οι πρακτικές

- Οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχουν ως συν-σχεδιαστές. Τα έργα που πέτυχαν, τους τοποθέτησαν σε ρόλο ενεργού εταίρου στη δημιουργία ηλικιακά φιλικών περιβαλλόντων.
- Η μακροχρόνια πολιτική δέσμευση και η διατμηματική συνεργασία μετατρέπουν μεμονωμένες δράσεις σε στρατηγική πόλης.
- Η γειτονιά είναι η κρίσιμη κλίμακα παρέμβασης. Μικρές, κοντινές, προσβάσιμες λύσεις έχουν το μεγαλύτερο αποτύπωμα στην καθημερινότητα.
- Η μοναξιά προλαμβάνεται με συστηματική, οργανωμένη επαφή και όχι με περιστασιακές εκδηλώσεις.
- Η ψηφιακή ένταξη αποδίδει όταν συνδυάζεται με ανθρώπινη υποστήριξη και κοινωνική επαφή.
- Η εκπαίδευση ενηλίκων είναι εργαλείο ενδυνάμωσης, ώστε οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας να διεκδικούν οι ίδιοι αλλαγές στην πόλη τους.
- Τα εθνικά προγράμματα στήριξης, όπως το Age Friendly Ireland, επιταχύνουν και σταθεροποιούν τις τοπικές πρωτοβουλίες.

5. Η φωνή των πολιτών 60+ σε Κύπρο και Ελλάδα

Η διαδικτυακή έρευνα του έργου διερευνά τις αντιλήψεις και εμπειρίες των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών σχετικά με τον βαθμό στον οποίο οι κοινότητες όπου διαμένουν ανταποκρίνονται στις αρχές των Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σύμφωνα με τους οκτώ πυλώνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, εστιάζοντας στα σημαντικότερα ευρήματα και στις κυριότερες προκλήσεις που καταγράφηκαν στις δύο χώρες.

Συνολική αξιολόγηση της κοινότητας ως τόπου διαβίωσης

Το 59,5% των συμμετεχόντων χαρακτηρίζει την κοινότητά του ικανοποιητική, καλή ή εξαιρετική ως τόπο διαβίωσης για μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες, ενώ το 40,5% τη θεωρεί μέτρια ή πολύ κακή. Ως τόπος διαβίωσης μετά τη συνταξιοδότηση, η κοινότητα αξιολογείται θετικά από το 61,5% και αρνητικά από το 37,5%. Στην προσβασιμότητα καταγράφεται αξιοσημείωτη δυσανεμία. Σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες (49,5%) αξιολογούν αρνητικά την προσβασιμότητα των δημόσιων κτιρίων, ενώ αντίστοιχη εικόνα παρουσιάζουν οι μικρές επιχειρήσεις και οι χώροι εστίασης, με το 43,5% να εκφράζει αρνητική άποψη και μόνο περίπου έναν στους τέσσερις να τους θεωρεί επαρκώς προσβάσιμους. Συνολικά, παρά τα θετικά στοιχεία που αναγνωρίζουν οι συμμετέχοντες, απαιτούνται ουσιαστικές βελτιώσεις, κυρίως ως προς την προσβασιμότητα και τη διαμόρφωση ενός πιο υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν επίσης να περιγράψουν, με δικά τους λόγια, συγκεκριμένα σημεία της κοινότητάς τους που θεωρούν ιδιαίτερα φιλικά προς την ηλικία, καθώς και σημεία που δεν θεωρούν φιλικά. Το ποσοστό απόκρισης σε αυτές τις δύο ανοικτές ερωτήσεις ήταν υψηλό (140 και 144 στους 200 συμμετέχοντες αντίστοιχα). Ανάμεσα στα φιλικά προς την ηλικία σημεία, συχνότερα αναφέρθηκαν πάρκα, παραλιακοί πεζόδρομοι και πλατείες, καθώς και τα ΚΑΠΗ και ισόγεια καταστήματα που δεν απαιτούν χρήση σκαλοπατιών· ένα μέρος των συμμετεχόντων απάντησε απλώς «κανένα» ή «πουθενά», γεγονός που αναδεικνύει πόσο άνισα κατανέμονται τέτοια θετικά παραδείγματα ανάμεσα στις κοινότητες. Ανάμεσα στα σημεία που θεωρούνται μη φιλικά, τα πεζοδρόμια αναφέρθηκαν με μεγάλη διαφορά συχνότερα από οτιδήποτε άλλο — επιβεβαιώνοντας, με τα λόγια των ίδιων των συμμετεχόντων, την αρνητική αξιολόγηση των υπαίθριων υποδομών που παρουσιάζεται παρακάτω — ενώ ακολούθησαν η αναξιοπιστα δημόσια συγκοινωνία, η απουσία διαβάσεων πεζών και δημόσια κτίρια όπως εκκλησίες και κινηματογράφοι χωρίς ράμπες ή ανελκυστήρες.

5.1 Ευρήματα από τη διαδικτυακή έρευνα

Α. Υπαίθριοι χώροι και κτίρια

Η ενότητα διερευνά την κινητικότητα των συμμετεχόντων, την ποιότητα των πεζοδρομίων, τη διαθεσιμότητα σημείων ξεκούρασης και δημόσιων τουαλετών και την πρόσβαση σε χώρους πρασίνου. Εδώ καταγράφηκαν οι εντονότερες προκλήσεις. Η κατάσταση των πεζοδρομίων, που επηρεάζει άμεσα την ασφάλειά και ανεξάρτητη μετακίνηση, αξιολογήθηκε αρνητικά από

το 74,5% των συμμετεχόντων, ενώ ακόμη μεγαλύτερη ήταν η δυσαρέσκεια για την πρόσβαση σε δημόσιες τουαλέτες, με το 81,5% να τη δηλώνει ανεπαρκή. Το 60,5% θεωρεί ανεπαρκή τα διαθέσιμα σημεία ξεκούρασης (παγκάκια, καθίσματα) στον δημόσιο χώρο. Οι ελλείψεις αυτές συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο πτώσεων και απομόνωσης. Αντίθετα, η πρόσβαση σε πάρκα και χώρους πρασίνου αξιολογήθηκε θετικότερα, με το 59,5% να δηλώνει ικανοποιητική πρόσβαση, αν και μόνο περίπου ένας στους τρεις ανέφερε ότι επισκέπτεται συχνά κάποιο δημόσιο πάρκο.

B. Μεταφορές

Η ενότητα αφορά τη δυνατότητα μετακίνησης, την επάρκεια των δημόσιων συγκοινωνιών και την πρόσβαση σε πληροφορίες για δρομολόγια. Παρόλο που οι περισσότεροι συμμετέχοντες (64%) θεωρούν ότι μπορούν σχετικά εύκολα να μετακινηθούν προς βασικές υπηρεσίες και σημεία ενδιαφέροντος, εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικές αδυναμίες στη λειτουργία και αξιοπιστία των δημόσιων συγκοινωνιών. Το 61% αξιολόγησε αρνητικά την αξιοπιστία τους, ενώ το 43% δήλωσε ότι η ενημέρωση για τα δρομολόγια και τις διαθέσιμες υπηρεσίες μετακίνησης δεν είναι επαρκής. Η βελτίωση της αξιοπιστίας, της προσβασιμότητας και της πληροφόρησης αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την ανεξάρτητη κινητικότητα και την ενεργό συμμετοχή στην καθημερινή ζωή της κοινότητας.

Γ. Στέγαση

Η ενότητα διερευνά την ασφάλεια της κατοικίας, την καταλληλότητά της για τις ανάγκες των μεγαλύτερων ηλικιών και τη γνώση ή πρόσβαση σε υπηρεσίες που υποστηρίζουν την ανεξάρτητη διαβίωση. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες μένουν σε ιδιόκτητη κατοικία (83%), επιθυμούν να παραμείνουν στο σπίτι τους όσο μπορούν (88,5%) και αισθάνονται ότι κινούνται σε αυτό με ασφάλεια (93%), παρότι το 36% δηλώνει ότι υποστεί πτώση μέσα στο σπίτι του. Όσοι περιέγραψαν τις συνθήκες αυτών των πτώσεων ανέφεραν συχνότερα τη στιγμιαία απροσεξία ή τη βιασύνη, καθώς και τη ζάλη ή την αστάθεια — η οποία σε αρκετές περιπτώσεις συνδεόταν με συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας — ενώ ακολούθησαν το γλίστρημα, συχνά στο μπάνιο και οι σκάλες. Παράλληλα, το 70% εκτιμά ότι θα χρειαστεί προσαρμογές ή τροποποιήσεις στην κατοικία του αν αντιμετωπίσει κινητικές δυσκολίες στο μέλλον, όμως μόνο ένας στους τρεις γνωρίζει που μπορεί να αναζητήσει σχετική υποστήριξη. Περισσότεροι από τους μισούς (58%) δεν γνωρίζουν τις διαθέσιμες υπηρεσίες ή δομές που μπορούν να τους υποστηρίξουν ώστε να παραμείνουν στο σπίτι τους καθώς μεγαλώνουν και μόλις το 6% γνωρίζει την ύπαρξη οργανωμένων δομών. Παρά το υψηλό αίσθημα ασφάλειας που προσφέρει η κατοικία, απαιτείται μεγαλύτερη ενημέρωση και ανάπτυξη υπηρεσιών για την ασφαλή και ανεξάρτητη διαβίωση στην κοινότητα.

Δ. Κοινωνική συμμετοχή

Η ενότητα εξετάζει τον βαθμό κοινωνικής ένταξης και συμμετοχής σε δραστηριότητες της κοινότητας, τις σχέσεις με τους γείτονες και τις ευκαιρίες κοινωνικής επαφής. Η ύπαρξη ενδιαφερουσών δραστηριοτήτων στην κοινότητα αξιολογήθηκε θετικά από το 43,5%, η πραγματοποίησή τους σε προσβάσιμους χώρους από το 39,5%, ενώ το 52,5% δήλωσε ότι ενημερώνεται επαρκώς για τις διαθέσιμες δραστηριότητες. Ανησυχητικό είναι ότι η ουσιαστική αλληλεπίδραση με γείτονες αξιολογείται θετικά μόνο από το 36%, μόλις το 30% θεωρεί ότι υπάρχουν επαρκείς ευκαιρίες γνωριμίας στη γειτονιά του, ενώ το 44% διαφωνεί. Απαιτούνται περισσότερες πρωτοβουλίες που θα ενισχύουν όχι μόνο τη συμμετοχή σε οργανωμένες δραστηριότητες, αλλά και την καθημερινή κοινωνική αλληλεπίδραση και τη δημιουργία ισχυρότερων δεσμών μέσα στην τοπική κοινότητα.

Ε. Σεβασμός και κοινωνική ένταξη

Η ενότητα εξετάζει τις ευκαιρίες διαγενεακής αλληλεπίδρασης, την αντιμετώπιση ηλικιακών διακρίσεων και τον βαθμό στον οποίο οι μεγαλύτεροι σε ηλικία πολίτες αισθάνονται ότι αντιμετωπίζονται με σεβασμό ή βιώνουν μοναξιά, κοινωνικό αποκλεισμό και ανασφάλεια. Οι απόψεις για τις ευκαιρίες διαγενεακής επαφής είναι μοιρασμένες, με το 38,5% να εκφράζει θετική άποψη και αντίστοιχο ποσοστό αρνητική. Περισσότεροι από τους μισούς (53,5%) δηλώνουν ότι δεν γνωρίζουν πού μπορούν να απευθυνθούν σε περίπτωση ηλικιακών διακρίσεων. Θετική εικόνα καταγράφεται ως προς την ανταπόκριση των τοπικών επιχειρήσεων στις ανάγκες των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών (57%). Ωστόσο, σημαντικά ποσοστά ανέφεραν ότι βιώνουν τουλάχιστον περιστασιακά έλλειψη σεβασμού (55,5%), μοναξιά (50%), κοινωνικό αποκλεισμό (46%) ή αισθήματα ανασφάλειας (50,5%), γεγονός που δείχνει ότι η κοινωνική ένταξη παραμένει σημαντική πρόκληση. Παρεμβάσεις που ενισχύουν τον σεβασμό, ενημερώνουν για τα δικαιώματα των μεγαλύτερων σε ηλικία ανθρώπων και προάγουν τη διαγενεακή αλληλεπίδραση μπορούν να συμβάλουν σε πιο συμπεριληπτικές κοινότητες.

ΣΤ. Συμμετοχή στα κοινά και απασχόληση

Η ενότητα εξετάζει τη συμμετοχή στον εθελοντισμό, τον σεβασμό στον χώρο εργασίας, τις ευκαιρίες έκφρασης απόψεων και τη δυνατότητα συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων για την τοπική κοινότητα. Οι συμμετέχοντες επιθυμούν να διατηρούν ενεργό ρόλο. Το 40,5% δήλωσε ότι προσφέρει εθελοντική εργασία ή βοηθά άλλους τουλάχιστον μία φορά τον μήνα, ενώ οι μισοί από αυτούς (50%) θεωρούν ότι ο εθελοντισμός τους παρέχει ευκαιρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων. Η εργασία ως πηγή εξέλιξης για όσους εξακολουθούν να εργάζονται αξιολογήθηκε θετικά από το 28%, με το 37,5% να διαφωνεί. Ο σεβασμός στον χώρο εργασίας ανεξαρτήτως ηλικίας αξιολογήθηκε θετικά από το 41%, ενώ το 32% επέλεξε την απάντηση «Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ», κάτι που πιθανόν συνδέεται με τη μη συμμετοχή σημαντικού μέρους του δείγματος στην αγορά εργασίας. Αναφορικά με τη συμμετοχή στα κοινά, μόλις το 25,5% θεωρεί ότι έχει επαρκείς ευκαιρίες να εκφράζει τις απόψεις του σε τοπικό επίπεδο, ενώ το 36% διαφωνεί, εύρημα που υποδηλώνει σημαντικά περιθώρια ενίσχυσης της συμμετοχής στις διαδικασίες διαβούλευσης και λήψης αποφάσεων.

Ζ. Επικοινωνία και πληροφόρηση

Η ενότητα εξετάζει την πρόσβαση στην πληροφόρηση, την αναγνωσιμότητα των εντύπων της κοινότητας και την άνεση στη χρήση του διαδικτύου. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (73,5%) δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν με άνεση το διαδίκτυο. Η χρήση κατανοητής γλώσσας στην έντυπη και ψηφιακή πληροφόρηση αξιολογείται θετικά από το 60,5%, ενώ το 17,5% εκφράζει αντίθετη άποψη. Λιγότερο θετικά αξιολογείται η αναγνωσιμότητα του πληροφοριακού υλικού, καθώς μόνο το 46% το θεωρεί εύκολο στην ανάγνωση και την κατανόηση, ενώ το 20,5% διαφωνεί. Εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη για πιο προσβάσιμη και κατανοητή πληροφόρηση, τόσο σε έντυπη όσο και σε ψηφιακή μορφή.

Η. Κοινωνική υποστήριξη και υπηρεσίες υγείας

Η ενότητα εξετάζει την κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων, την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας, την ικανοποίηση από αυτές και τις ευκαιρίες άσκησης στην κοινότητα. Σημαντικό ποσοστό (40,5%) ζει με κάποιο χρόνιο νόσημα. Από αυτούς, το 39,5% δηλώνει ότι η πάθηση δεν περιορίζει καθόλου τις καθημερινές του δραστηριότητες, το 34,7% ότι τις περιορίζει λίγο και το 10,8% ότι τις περιορίζει σημαντικά. Η γνώση για το πού μπορούν να απευθυνθούν για υποστήριξη σε θέματα υγείας αξιολογείται θετικά από το 60,5%. Η στάση και ο σεβασμός του προσωπικού υγείας αξιολογούνται θετικά από το 41%, όμως η συνολική ικανοποίηση από τις υπηρεσίες είναι περιορισμένη, με μόνο το 20,5% να εκφράζει θετική άποψη, το 37% αρνητική και το 29% ουδέτερη. Επιπλέον, περισσότεροι από τους μισούς (53,5%) θεωρούν ότι η πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας δεν είναι εύκολη, στοιχείο που υπογραμμίζει την υπερφόρτωση των συστημάτων υγείας. Ως προς την άσκηση, το 51% θεωρεί ότι υπάρχουν στην κοινότητά του ευκαιρίες που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά του, ενώ περίπου ένας στους τέσσερις εκφράζει αντίθετη άποψη. Η βελτίωση της προσβασιμότητας και της ποιότητας των υπηρεσιών υγείας, σε συνδυασμό με την ενίσχυση των ευκαιριών άσκησης και υγιούς γήρανσης, αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ανεξάρτητη διαβίωση και την ποιότητα ζωής.

Συγκριτική ανάλυση και βασικά στατιστικά ευρήματα

Η στατιστική ανάλυση ανέδειξε ότι, παρά τις επιμέρους διαφοροποιήσεις, οι συμμετέχοντες από Κύπρο και Ελλάδα εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό κοινές αντιλήψεις ως προς τις βασικές προκλήσεις στις γειτονιές και τις κοινότητές τους. Καταγράφηκαν ωστόσο και ορισμένες στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις. Οι συμμετέχοντες από την Κύπρο αξιολόγησαν λιγότερο θετικά, σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες από την Ελλάδα, την κατάσταση των πεζοδρομίων, τη δυνατότητα πραγματοποίησης δραστηριοτήτων σε προσβάσιμους χώρους και την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας. Οι αναλύσεις ως προς την ηλικία και το φύλο έδειξαν περιορισμένες διαφοροποιήσεις στη συνολική εικόνα. Οι μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες ανέφεραν συχνότερα αισθήματα μοναξιάς και μικρότερη συμμετοχή στα κοινά, ενώ οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ήταν περιορισμένες και αφορούσαν κυρίως επιμέρους ζητήματα μετακίνησης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Τέλος, η ανάλυση ανέδειξε ότι η ευκολία μετακίνησης προς βασικές υπηρεσίες και η δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες της κοινότητας αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά τη συνολική αξιολόγηση της κοινότητας ως τόπου διαβίωσης.



5.2 Ευρήματα από τις δημόσιες συζητήσεις

Οι ομάδες εστίασης και η δημόσια διαβούλευση σε Κύπρο και Ελλάδα συμπλήρωσαν τα ποσοτικά ευρήματα με τις εμπειρίες των ίδιων των συμμετεχόντων και με συγκεκριμένες προτάσεις. Τα θέματα που αναδείχθηκαν συγκλίνουν σε μεγάλο βαθμό με τα αποτελέσματα της έρευνας και ομαδοποιούνται σε έξι ενότητες.

5.2.1 Δημόσιος χώρος και ασφάλεια

Η κατάσταση των πεζοδρομίων ήταν το κυρίαρχο θέμα και στους δύο ελλαδικούς δήμους που συμμετείχαν στο έργο. Αναφέρθηκαν ρίζες δέντρων που σπκώνουν τις πλάκες, σπασμένα σημεία και ανισοσταθμίες, καθώς και πτώσεις που οδήγησαν σε κατάγματα σε χέρια και πόδια. Το ζήτημα των δέντρων διχάζει, καθώς η ασφάλεια στο περπάτημα συγκρούεται με την ανάγκη διατήρησης του πρασίνου. Προτάθηκε η αντικατάσταση με είδη δέντρων που δεν επηρεάζουν τα πλακόστρωτα. Αναφέρθηκαν επίσης σταθμευμένα οχήματα σε δασταυρώσεις και ράμπες ΑμεΑ που περιορίζουν την ορατότητα και την πρόσβαση, με πρόταση τοποθέτησης εμποδίων στις γωνίες, δυσδιάκριτες διαγραμμίσεις, λακούβες επικίνδυνες για πεζούς και οχήματα, η απουσία δημόσιων τουαλετών, η έλλειψη σημείων ξεκούρασης σε κεντρικές διαδρομές και περιστατικά φθοράς και κλοπής παγκακίων. Καταγράφηκαν και δημιουργικές προτάσεις, όπως η τοποθέτηση καμερών στα απορριμματοφόρα για τον άμεσο εντοπισμό φθορών στο οδόστρωμα όπως και η ενημέρωση των μαθητών από εκπαιδευτικούς των δήμων για τη συμπεριφορά στον δρόμο. Οι συμμετέχοντες ζήτησαν μικρούς, εύκολα προσβάσιμους ελεύθερους χώρους μέσα στον αστικό ιστό, ιδίως στις πυκνοδομημένες περιοχές, με θετικές αναφορές στα πάρκα τσέπης και στο πράσινο της γειτονιάς. Τέλος, αναφέρθηκαν ζητήματα καθαριότητας, με σπασμένους κάδους και ανάγκη τακτικού πλυσίματος κάδων και πεζοδρομίων, καθώς και πίεση στάθμευσης λόγω της πύκνωσης της δόμησης.

5.2.2 Μετακίνηση

Καταγράφηκαν εκτεταμένες αναφορές στις καθημερινές δυσκολίες μετακίνησης, με ζητήματα πρόσβασης στις δημόσιες συγκοινωνίες και ιδίως στις στάσεις, τις διαδρομές και τη συχνότητα, καθώς και παρκάρισμα σε στάσεις που εμποδίζει την επιβίβαση. Υπήρξαν και θετικό σχόλια. Τα νέα ηλεκτρικά οχήματα με διευκόλυνση επιβίβασης βοηθούν, ενώ η ύπαρξη μέσων σταθερής τροχιάς, με τρεις σταθμούς να εξυπηρετούν τον έναν δήμο, δίνει γρήγορη πρόσβαση σε άλλες περιοχές και στην τοπική αγορά. Ο πεζόδρομος της αγοράς αναφέρθηκε ως σημείο που προσφέρει εύκολη πρόσβαση και λόγο για περπάτημα και βόλτα. Η δημοτική συγκοινωνία αναγνωρίστηκε ως χρήσιμη, με ανάγκη όμως καλύτερης δόμησης, ενώ ζητήθηκε καλύτερη ενημέρωση για δρομολόγια και χρόνους άφιξης. Στη δημόσια διαβούλευση της Κύπρου, η βελτίωση των μέσων μαζικής μεταφοράς και οι τρόποι μεταφοράς από και προς τις υπηρεσίες περιλαμβάνονταν στις δράσεις που οι συμμετέχοντες ζήτησαν κατά προτεραιότητα.

5.2.3 Στέγαση, εισόδημα και φροντίδα

Το σύνολο των συμμετεχόντων επιθυμεί να παραμείνει στο σπίτι του, όμως η οικονομική δυσχέρεια αναδείχθηκε ως καθοριστικός παράγοντας. Τα ενοίκια και οι ανεπαρκείς συντάξεις πιέζουν, ενώ ακόμη και όσοι έχουν ενημερωθεί, μέσα από εκπαιδευτικές συναντήσεις στα ΚΑΠΗ, για προσαρμογές πρόληψης πτώσεων, συχνά δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να τις υλοποιήσουν. Το ενδιαφέρον για εκπαίδευση στην πρόληψη πτώσεων και στις μετατροπές χώρου ήταν καθολικό. Αναφέρθηκαν περιπτώσεις ελλιπούς οικογενειακής φροντίδας που καλύπτονται από τη γειτονιά και τις δημοτικές υπηρεσίες, ανάγκη ενίσχυσης των υπηρεσιών φροντίδας ώστε να ανταποκρίνονται σε αυξημένες ανάγκες και δυσκολία εύρεσης κατάλληλων δομών για τις μεγαλύτερες ηλικίες. Προτάθηκε η αξιοποίηση ανενεργών δημόσιων κτιρίων για τη δημιουργία δομών. Στην Κύπρο, οι συμμετέχουσες στη διαβούλευση συνέδεσαν την οικονομική ανασφάλεια και τις δυσκολίες στέγασης με τους περιορισμούς στη συμμετοχή τους στην κοινωνική ζωή.



5.2.4 Κοινωνική Ζωή και μοναξιά

Τα κέντρα ανοιχτής προστασίας (ΚΑΠΗ) αναδείχθηκαν ως κομβικά σημεία κοινωνικής σύνδεσης, με καφέ και συζήτηση, δραστηριότητες, εκπαιδεύσεις, γυμναστική, μαθήματα πληροφορικής και εκδρομές, καθώς και γνωριμίες και παρέες που συνεχίζονται και εκτός των δομών. Σε έναν από τους Δήμους στην Ελλάδα, λειτουργούν τέσσερα ΚΑΠΗ και ετοιμάζεται πέμπτο. Αντίθετα, η επαφή στη γειτονιά και μέσα στις πολυκατοικίες περιγράφηκε ως σχεδόν ανύπαρκτη, ιδίως στις νεόδμητες περιοχές, ενώ στις παλαιότερες, με χαμηλή δόμηση, η αίσθηση της γειτονιάς διατηρείται κυρίως στην επαφή με τους παλιούς γείτονες. Πάνω από τους μισούς συμμετέχοντες δήλωσαν ότι βιώνουν μοναξιά σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, κυρίως όσοι ζουν μόνοι, και ανέφεραν ότι το ΚΑΠΗ είναι χώρος που μειώνει αυτό το συναίσθημα. Η πλειοψηφία δήλωσε θετική σε δράσεις γνωριμίας με γείτονες. Εκφράστηκε έντονη επιθυμία για δράσεις που φέρνουν κοντά παππούδες και εγγόνια, καθώς οι συνθήκες ζωής έχουν περιορίσει την τακτική επαφή των γενεών. Αναφέρθηκαν τοπικές καλές πρακτικές αλληλεγγύης και δημιουργικής απασχόλησης, όπως το Κοινωνικό Παντοπωλείο και η Ιματιοθήκη στην Ελλάδα και το Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου και το Παττίχειο Κέντρο Ενασχόλησης Ενηλίκων στην Κύπρο, ενώ προτάθηκε η διασύνδεση των προγραμμάτων που παρέχουν υπηρεσίες στην τρίτη ηλικία ώστε να ενισχυθεί η διεκδικητική τους δύναμη.

5.2.5 Ψηφιακός αποκλεισμός

Η μετάβαση σε αποκλειστικά ψηφιακές υπηρεσίες, από τράπεζες έως συστήματα υγείας και κρατικές υπηρεσίες, περιγράφηκε ως πηγή θυμού, ταλαιπωρίας και ματαίωσης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αναγκάζονται να ζητούν βοήθεια, εκθέτοντας τα προσωπικά τους δεδομένα σε όσους τους εξυπηρετούν και χάνοντας μέρος της ανεξαρτησίας τους, ενώ υπήρξαν αναφορές σε απώλεια επιδομάτων και βοηθημάτων λόγω αδυναμίας πρόσβασης, με την αίσθηση ότι θίγονται βασικά τους δικαιώματα. Έντονος ήταν και ο φόβος για τις διαδικτυακές απάτες. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν ότι η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί με εκπαίδευση και ζήτησαν μαθήματα χρήσης υπολογιστών με εκπαιδευτές που διαθέτουν ικανότητες επικοινωνίας με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς και διατήρηση μη ψηφιακών εναλλακτικών εξυπηρέτησης και καθοδήγηση στις νέες διαδικασίες από τους αρμόδιους.

5.2.6 Συμμετοχή, εκπροσώπηση και σεβασμός

Στη δημόσια διαβούλευση, οι συμμετέχοντες όρισαν τον ενεργό πολίτη μέσα από τη συμμετοχή στα κοινά, την εθελοντική εργασία, την τεκμηριωμένη άποψη, τη στάση ζωής και την αναγνώριση από θεσμούς και υπηρεσίες χωρίς κριτήριο ηλικίας. Δήλωσαν όμως ότι συχνά εμποδίζονται στην τοπική αυτοδιοίκηση και στην εργασία, ενώ συμμετέχουν κυρίως σε εθελοντικές δράσεις. Αρκετοί ανέφεραν ότι η φωνή τους δεν ακούγεται, ότι δεν υπάρχουν ουσιαστικές ευκαιρίες έκφρασης σε τοπικό επίπεδο και ότι δεν αισθάνονται να εκπροσωπούνται, με τους υφιστάμενους θεσμούς εκπροσώπησης να κρίνονται αναποτελεσματικοί. Καταγράφηκε δυσκολία ενημέρωσης για δικαιώματα και παροχές και επιφυλακτικότητα ως προς τη διεκδίκησή τους λόγω αργών διαδικασιών. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν στερεότυπα και συγκαταβατική συμπεριφορά, όπως η αλλαγή του τόνου της φωνής όσων τους απευθύνουν τον λόγο, που πλήττουν την αυτοπεποίθησή τους και τους κάνουν να νιώθουν ότι υποτιμούνται. Σημείωσαν όμως και αυτοκριτικά ότι οι ίδιοι ίσως δυσκολεύουν την επικοινωνία με τους νεότερους, προβάλλοντας συχνά μόνο τα θέματα υγείας τους, και ότι η επικοινωνία απαιτεί παιδεία και σεβασμό και από τις δύο πλευρές, και για τις δύο πλευρές. Αναδείχθηκαν τέλος έμφυλες διαστάσεις. Οι γυναίκες ανέφεραν ότι η κοινωνία τους δείχνει ότι δεν είναι ικανές να συμμετέχουν στα κοινά, ότι τις περιορίζουν οι φροντιστικοί ρόλοι που αναλαμβάνουν, συχνά για τα εγγόνια λόγω έλλειψης δομών στήριξης της οικογένειας, τα χαμηλά εισοδήματα και οι κοινωνικές προσδοκίες, ενώ μετά τη συνταξιοδότηση οι άνδρες συχνά επαναπαύονται και οι γυναίκες αναλαμβάνουν τα πάντα. Οριζόντια διαπερνά τα παραπάνω η αίσθηση οικονομικής ανασφάλειας.



5.2.7 Τι ζήτησαν οι συμμετέχοντες

Συγκεντρωτικά, οι δράσεις που ζητήθηκαν στις συζητήσεις περιλαμβάνουν: μαθήματα χρήσης υπολογιστών, αποκατάσταση υποδομών και ιδίως πεζοδρομίων, τρόπους μεταφοράς από και προς τις υπηρεσίες, βελτίωση των μέσων μαζικής μεταφοράς, δράσεις που φέρνουν σε επαφή νέους και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, δράσεις γνωριμίας και σύνδεσης με τους γείτονες, προγράμματα σε επίπεδο κοινότητας και γειτονιάς, δημόσιες τουαλέτες με τακτικό καθαρισμό, περισσότερα σημεία ξεκούρασης σε κεντρικούς δρόμους, μικρούς προσβάσιμους ελεύθερους χώρους, χώρους στάθμευσης και δράσεις γνωριμίας με γείτονες.



6. Κοινό-στόχος και μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Ο Οδηγός σχεδιάστηκε ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις προσδοκίες των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών, με τη δική τους συμμετοχή στη διαμόρφωσή του. Απευθύνεται σε όσους μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ηλικιακά φιλικών κοινοτήτων:

- στους μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες,
- στα άτομα με λιγότερες ευκαιρίες,
- σε ΜΚΟ και ερευνητικά ιδρύματα που δραστηριοποιούνται στη βιώσιμη διαβίωση και στη φροντίδα και υποστήριξη των μεγαλύτερης ηλικίας ενηλίκων,
- σε οργανισμούς ευεξίας,
- στην τοπική αυτοδιοίκηση,
- σε εταιρείες παροχής υπηρεσιών φροντίδας και υποστήριξης μεγαλύτερης ηλικίας ενηλίκων,
- στο προσωπικό της σύμπραξης,
- σε φορείς χάραξης πολιτικής και λήψης αποφάσεων που επηρεάζουν τη ζωή των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών, όπως μέλη δημοτικών συμβουλίων και κοινωνικοί επιστήμονες,
- και στην ευρύτερη κοινότητα.

Όλοι οι παραπάνω που αποτελούν τις ομάδες στόχου, μπορούν να αξιοποιήσουν και να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες που περιγράφονται στον Οδηγό για την ενεργοποίηση της τοπικής κοινότητας. Η εμπειρία του έργου δείχνει ότι η εμπλοκή των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας επιτυγχάνεται αποτελεσματικά μέσα από μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες, οι οποίες συνδυάζουν μάθηση, κοινωνική επαφή και συμμετοχή:

- Ανοιχτές συζητήσεις και ομάδες εστίασης με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, τοπικές αρχές και φορείς πολιτικής, όπου η εμπειρία των συμμετεχόντων αναδεικνύεται σε πηγή γνώσης και πολιτικής.
- Περίπατοι γειτονιάς και συμμετοχική χαρτογράφηση εμποδίων και θετικών στοιχείων του δημόσιου χώρου.
- Εργαστήρια συνδημιουργίας, όπου πολίτες και υπηρεσίες σχεδιάζουν από κοινού λύσεις για συγκεκριμένα προβλήματα.
- Διαγενεακές δραστηριότητες που φέρνουν σε επαφή μεγαλύτερους και νεότερους, στο σχολείο, στη γειτονιά και στις δομές της πόλης.
- Μαθήματα ψηφιακού γραμματισμού και πρακτικές εκπαιδεύσεις, όπως η πρόληψη πτώσεων και οι προσαρμογές κατοικίας.
- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για στελέχη φορέων και εκπαιδευτές ενηλίκων, όπως το πρόγραμμα κατάρτισης που υλοποιείται στο πλαίσιο του έργου, για τη μεταφορά της μεθοδολογίας και των ευρημάτων.
- Υπαίθριες εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης και δράσεις όπως βιωματικά εργαστήρια και διαγωνισμοί φωτογραφίας, που κάνουν ορατό το ζήτημα της ηλικιακής φιλικότητας στην ευρύτερη κοινότητα.

Κάθε κοινότητα μπορεί να ξεκινήσει με μικρά, εφικτά βήματα, όπως μια ανοιχτή συζήτηση, έναν περίπατο χαρτογράφησης ή μια διαγενεακή δράση. Σημαντικό είναι η συμμετοχή των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας να είναι ουσιαστική, από τον σχεδιασμό έως την αξιολόγηση, ώστε οι δράσεις να καλλιεργούν βιώσιμες δεξιότητες και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή σε πολιτικές Ηλικιακά Φιλικής Πόλης σε τοπικό επίπεδο.



7. Ανάλυση δυνατών και αδύναμων σημείων

Η σύνθεση της έρευνας και των δημόσιων συζητήσεων επιτρέπει μια συνολική αποτίμηση των τοπικών κοινοτήτων σε Κύπρο και Ελλάδα. Η αποτύπωση αυτή μπορεί να αξιοποιηθεί από τοπικές αρχές και φορείς για τον εντοπισμό προτεραιοτήτων και τον σχεδιασμό στρατηγικών και δράσεων σε τοπικό, περιφερειακό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Δυνατά σημεία

- Ισχυρή επιθυμία και δυνατότητα παραμονής στο σπίτι, με υψηλή ιδιοκατοίκηση (83%) και αίσθημα ασφάλειας στην κατοικία (93%).
- Ικανοποιητική πρόσβαση σε πάρκα και χώρους πρασίνου (59,5%) και θετική αποτίμηση των πάρκων τσέπης και του πρασίνου της γειτονιάς.
- Τα ΚΑΠΗ και οι αντίστοιχες δομές δημιουργικής απασχόλησης λειτουργούν ως αποτελεσματικά σημεία κοινωνικής σύνδεσης, μάθησης και μείωσης της μοναξιάς.
- Σημαντικό απόθεμα ενεργού προσφοράς, καθώς το 40,5% προσφέρει τακτικά εθελοντική εργασία ή βοήθεια σε άλλους.
- Υψηλή εξοικείωση με το διαδίκτυο (73,5%), που αποτελεί βάση για στοχευμένες δράσεις ψηφιακής ένταξης.
- Θετική ανταπόκριση των τοπικών επιχειρήσεων στις ανάγκες των μεγαλύτερων σε ηλικία πελατών (57%).
- Τοπικά δίκτυα αλληλεγγύης, όπως τα κοινωνικά παντοπωλεία, και διατηρημένη αίσθηση γειτονιάς στις παλαιότερες περιοχές.
- Υποδομές που διευκολύνουν την κινητικότητα όπου υπάρχουν, όπως τα μέσα σταθερής τροχιάς, οι πεζόδρομοι των τοπικών αγορών και τα νέα προσβάσιμα οχήματα.
- Διάθεση συνεργασίας των τοπικών αρχών, όπως αποτυπώθηκε στη συμμετοχή αιρετών και στελεχών στις συζητήσεις του έργου και στη δρομολόγηση σχετικών παρεμβάσεων.



Αδυναμίες

- Πεζοδρόμια σε κακή κατάσταση (74,5% αρνητικές αξιολογήσεις), με καταγεγραμμένες πτώσεις και τραυματισμούς.
- Σχεδόν καθολική απουσία δημόσιων τουαλετών (81,5%) και ανεπαρκή σημεία ξεκούρασης (60,5%).
- Χαμηλή αξιοπιστία δημόσιων συγκοινωνιών (61% αρνητικές αξιολογήσεις), προβλήματα προσβασιμότητας στάσεων και ελλιπής ενημέρωση για δρομολόγια.
- Δύσκολη πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας (53,5%) και χαμηλή ικανοποίηση από αυτές (20,5% θετικές αξιολογήσεις).
- Μεγάλο έλλειμμα ενημέρωσης, καθώς το 58% δεν γνωρίζει τις υπηρεσίες που υποστηρίζουν την ανεξάρτητη διαβίωση και το 53,5% δεν ξέρει πού να απευθυνθεί για ηλικιακές διακρίσεις.
- Διαδεδομένη μοναξιά (50%) και αδύναμοι δεσμοί γειτονιάς, ιδίως στις νεόδμητες περιοχές.
- Περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων, καθώς μόλις το 25,5% θεωρεί ότι η φωνή του ακούγεται τοπικά, και αίσθημα ελλειπούς εκπροσώπησης.
- Ψηφιακός αποκλεισμός από βασικές υπηρεσίες, με απώλεια αυτονομίας και, σε περιπτώσεις, παροχών, καθώς και φόβος για διαδικτυακές απάτες.
- Στερεότυπα και συγκαταβατική αντιμετώπιση που πλήττουν την αυτοπεποίθηση και αποθαρρύνουν τη συμμετοχή.
- Οικονομική ανασφάλεια που περιορίζει τη δυνατότητα προσαρμογών κατοικίας και τη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή, με εντονότερη επιβάρυνση των γυναικών λόγω φροντιστικών ρόλων.

8. Συστάσεις για μια Ηλικιακά Φιλική Πόλη

Οι συστάσεις που ακολουθούν προκύπτουν από τη σύνθεση των ευρημάτων του έργου με τα διδάγματα των ευρωπαϊκών πρακτικών. Απευθύνονται κυρίως στις τοπικές αρχές, καθώς και στους φορείς πολιτικής και στις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, και μπορούν να προσαρμοστούν στις συνθήκες κάθε κοινότητας.

Η εφαρμογή τους πρέπει να βασίζεται στις αρχές του καθολικού σχεδιασμού, της ισότητας και της μη διάκρισης, της ουσιαστικής συμμετοχής των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών και της συστηματικής αξιολόγησης. Παράλληλα, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι οι ανάγκες δεν είναι ίδιες για όλους, αλλά διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, την κατάσταση υγείας, την αναπηρία, το εισόδημα, το φύλο, τον τόπο κατοικίας και το διαθέσιμο υποστηρικτικό δίκτυο.

8.1 Δημόσιος χώρος και μετακίνηση

- Πολυετές πρόγραμμα αποκατάστασης πεζοδρομίων, με προτεραιότητα στις διαδρομές προς υπηρεσίες, στάσεις, δημόσιους χώρους συνάντησης, αγορές και δομές υγείας, και επιλογή ειδών δέντρων συμβατών με το πεζοδρόμιο ώστε να μη θυσιάζεται το πράσινο. Οι παρεμβάσεις πρέπει να εξασφαλίζουν συνεχή, ανεμπόδιση και αντιολισθητική όδευση, κατάλληλες ράμπες, επαρκή φωτισμό και ευδιάκριτη σήμανση.
- Δίκτυο σημείων ξεκούρασης σε κεντρικές διαδρομές και δημόσιες τουαλέτες με τακτικό καθαρισμό, βασικές προϋποθέσεις για να παραμένουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία πολίτες ενεργοί εκτός σπιτιού. Τα παγκάκια πρέπει, όπου είναι δυνατόν, να διαθέτουν πλάτη και βραχίονες, να τοποθετούνται σε τακτικές αποστάσεις και να συνοδεύονται από σκίαση και επαρκή φωτισμό. Οι δημόσιες τουαλέτες πρέπει να είναι προσβάσιμες, ασφαλείς, ευδιάκριτες και ανοικτές σε προβλέψιμες ώρες.
- Προστασία διασταυρώσεων και ραμπών ΑμεΑ από την παράνομη στάθμευση, με φυσικά εμπόδια και συστηματικό έλεγχο, απελευθέρωση των στάσεων των μέσων μεταφοράς και συντήρηση διαγραμμίσεων και οδοστρώματος.

Παράλληλα, οι διαβάσεις πρέπει να διαθέτουν επαρκή χρόνο διέλευσης για άτομα που βαδίζουν πιο αργά, οπτική και ηχητική σηματοδότηση, οπτική καθοδήγηση και κατάλληλο φωτισμό.

- Εφαρμογή μέτρων οδικής ασφάλειας και ήπιας κυκλοφορίας στις γειτονιές, ιδίως γύρω από δομές υγείας, κοινωνικές υπηρεσίες, πάρκα, σχολεία και χώρους που χρησιμοποιούνται συχνά από μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα. Τα μέτρα μπορούν να περιλαμβάνουν μείωση της ταχύτητας των οχημάτων, υπερυψωμένες διαβάσεις και καλύτερη ορατότητα στις διασταυρώσεις καθώς και σημάσεις ελέγχου και ενδείξεων ταχύτητας κίνησης, ορατές προς τους οδηγούς.
- Δημιουργία μικρών προσβάσιμων χώρων πρασίνου και συνάντησης (πάρκα τσέπης) μέσα στον αστικό ιστό, ιδίως σε πυκνοδομημένες περιοχές, και αξιοποίηση αναξιοποίητων χώρων ως σημείων συνάντησης. Οι χώροι αυτοί πρέπει να διαθέτουν προσβάσιμες διαδρομές, σκιασμένα καθίσματα και, όπου είναι δυνατόν, κατάλληλο εξοπλισμό ήπιων δραστηριοτήτων και άσκησης, όπου δε υπάρχει η δυνατότητα λόγω χώρου, ένταξη δημόσιων τουαλετών.
- Δημιουργία «δροσερών διαδρομών» με σκίαση, πράσινο, σημεία ανάπαυσης και πρόσβαση σε πόσιμο νερό, καθώς και δικτύου προσβάσιμων κλιματιζόμενων χώρων κατά τις περιόδους καύσωνα. Η πληροφόρηση για τους χώρους αυτούς πρέπει να παρέχεται έγκαιρα και με προσβάσιμους τρόπους.
- Βελτίωση της αξιοπιστίας, της συχνότητας και της προσβασιμότητας της δημόσιας και δημοτικής συγκοινωνίας και απλή, έγκαιρη ενημέρωση για δρομολόγια, σε έντυπη και ψηφιακή μορφή. Οι πληροφορίες στις στάσεις και στα οχήματα πρέπει να παρέχονται, όπου είναι δυνατόν, ταυτόχρονα σε οπτική και ηχητική μορφή.
- Διατήρηση απλών τρόπων έκδοσης και πληρωμής εισιτηρίων, χωρίς να απαιτείται αποκλειστικά η χρήση κινητού τηλεφώνου, τραπεζικής κάρτας ή ψηφιακής εφαρμογής. Πρέπει επίσης να διατηρείται η δυνατότητα ανθρώπινης εξυπηρέτησης για όσους τη χρειάζονται.
- Ανάπτυξη οικονομικά προσιτών κοινοτικών ή κατά παραγγελία μεταφορών, υπηρεσιών πόρτα-πόρτα και άλλων ευέλικτων λύσεων για μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα με περιορισμένη κινητικότητα ή για κατοίκους αγροτικών, περιφερειακών και ανεπαρκώς συνδεδεμένων περιοχών.
- Εκπαίδευση οδηγών και προσωπικού των μέσων μεταφοράς σε θέματα αναπηρίας, άνοιας, ηλικιακών διακρίσεων και ασφαλούς εξυπηρέτησης. Ιδιαίτερη σημασία έχει η παροχή επαρκούς χρόνου ώστε ο επιβάτης να επιβιβαστεί, να καθίσει και να αποβιβαστεί με ασφάλεια.
- Αξιοποίηση της καθημερινής λειτουργίας των υπηρεσιών για τον εντοπισμό προβλημάτων, όπως η πρόταση των συμμετεχόντων για κάμερες στα απορριμματοφόρα που καταγράφουν φθорές στο οδόστρωμα.
- Δημιουργία προσβάσιμου μηχανισμού αναφοράς προβλημάτων στον δημόσιο χώρο και στις μεταφορές, μέσω τηλεφώνου, διά ζώσης εξυπηρέτησης και ψηφιακής πλατφόρμας (π.χ. Novonville). Οι πολίτες πρέπει να μπορούν να ενημερώνονται για την εξέλιξη της αναφοράς τους, ενώ για τα σοβαρά προβλήματα ασφάλειας πρέπει να καθορίζονται συγκεκριμένα χρονικά όρια ανταπόκρισης.
- Καθιέρωση συμμετοχικών περιπάτων γειτονιάς και χαρτογράφησης εμποδίων με τους ίδιους τους μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες, κατά τα πρότυπα των TAAFE και City&Co, ώστε οι παρεμβάσεις να βασίζονται στη βιωμένη εμπειρία. Στις διαδικασίες αυτές πρέπει να συμμετέχουν και άτομα με διαφορετικές μορφές αναπηρίας ή περιορισμένης κινητικότητας.





8.2 Ανεξάρτητη διαβίωση και φροντίδα

- Ενιαίο σημείο ενημέρωσης σε κάθε δήμο για υπηρεσίες, παροχές, επιδόματα και προσαρμογές κατοικίας, με τηλεφωνική και διά ζώσης εξυπηρέτηση. Η έρευνα έδειξε ότι μεγάλο μέρος των πολιτών δεν γνωρίζει τις υπηρεσίες που ήδη υπάρχουν. Το σημείο ενημέρωσης πρέπει να παρέχει, όπου χρειάζεται, πρακτική υποστήριξη για τη συμπλήρωση αιτήσεων, την εξασφάλιση δικαιολογητικών και την παραπομπή στις αρμόδιες υπηρεσίες.
- Προγράμματα πρόληψης πτώσεων και υποστήριξης προσαρμογών κατοικίας, με τεχνική καθοδήγηση και οικονομική ενίσχυση για τα νοικοκυριά με χαμηλά εισοδήματα. Οι παρεμβάσεις μπορούν να περιλαμβάνουν μπάρες στήριξης, ασφαλέστερες μπανιέρες, αντισιοτιστικά δάπεδα, καλύτερο φωτισμό, απομάκρυνση εμποδίων και άλλες μικρές αλλά ουσιαστικές μετατροπές.
- Χαρτογράφηση του προσβάσιμου και οικονομικά προσιτού στεγαστικού αποθέματος και προώθηση κατοικιών που μπορούν να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των ενοίκων τους. Παράλληλα, πρέπει να εξετάζονται εναλλακτικές μορφές διαβίωσης, όπως η υποστηριζόμενη κατοικία, οι μικρές κοινοτικές μονάδες και οι συνεταίριστικές ή διαγενεακές μορφές στέγασης, με σεβασμό στην αυτονομία και στο δικαίωμα επιλογής.
- Υποστήριξη για τη συντήρηση και την ενεργειακή αναβάθμιση των κατοικιών, ιδίως για μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα με χαμηλά εισοδήματα ή άτομα που ζουν μόνοι. Η επαρκής θέρμανση και ψύξη της κατοικίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγεία, την ασφάλεια και την ανεξάρτητη διαβίωση.
- Ενίσχυση της κατ' οίκον φροντίδας και των κοινωνικών υπηρεσιών των δήμων (πρόγραμμα 'Βοήθεια στο σπίτι'), ώστε να καλύπτονται τα κενά της οικογενειακής φροντίδας. Οι υπηρεσίες πρέπει να είναι ευέλικτες, οικονομικά προσιτές και να ανταποκρίνονται τόσο στις πρακτικές ανάγκες της καθημερινότητας όσο και στις ανάγκες προσωπικής φροντίδας και κοινωνικής υποστήριξης.
- Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ δημοτικών κοινωνικών υπηρεσιών, υπηρεσιών πρωτοβάθμιας υγείας, νοσοκομείων, υπηρεσιών κατ' οίκον φροντίδας και οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών, ώστε να αποφεύγονται τα κενά, οι επικαλύψεις και η ταλαιπωρία των πολιτών. Για τα άτομα με σύνθετες ανάγκες πρέπει να προβλέπεται εξατομικευμένο σχέδιο υποστήριξης και σαφής συντονισμός μεταξύ των εμπλεκόμενων υπηρεσιών.
- Ενίσχυση της πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας, καθώς η έρευνα κατέγραψε σημαντικές δυσκολίες σε αυτόν τον τομέα. Σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες υγείας, μπορούν να αναπτυχθούν τοπικές ή κινητές υπηρεσίες πρόληψης, ενημέρωσης και αξιολόγησης της κινητικότητας, της όρασης, της ακοής, της διατροφής, της ψυχικής υγείας, της γνωστικής λειτουργίας και της ασφαλούς διαχείρισης φαρμάκων.
- Καθιέρωση διαδικασίας ασφαλούς επιστροφής στο σπίτι μετά από νοσηλεία, με έγκαιρη ενημέρωση του ατόμου και της οικογένειας, αξιολόγηση της κατοικίας, της κινητικότητας και της φαρμακευτικής αγωγής και διασύνδεση με τις αναγκαίες υπηρεσίες υποστήριξης.
- Πρόγραμμα προληπτικής επαφής με μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους που ζουν μόνοι (τακτικά τηλεφωνήματα, επισκέψεις, πρωτόκολλα καύσωνα), κατά το μοντέλο Long Live the Elderly!. Το πρόγραμμα μπορεί να επεκταθεί και σε άλλες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως πυρκαγιές, πλημμύρες, σεισμούς και παρατεταμένες διακοπές ρεύματος.
- Διαμόρφωση τοπικών σχεδίων έκτακτης ανάγκης που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών και περιλαμβάνουν προσβάσιμες προειδοποιήσεις, τηλεφωνική επικοινωνία, δίκτυα υποστήριξης στη γειτονιά και εξατομικευμένη βοήθεια για ασφαλή μετακίνηση ή εκκένωση.
- Οργανωμένη υποστήριξη των άτυπων φροντιστών, με ενημέρωση, πρακτική εκπαίδευση, ψυχολογική στήριξη, προσωρινή ανακούφιση από τα καθήκοντα φροντίδας και παραπομπή στις διαθέσιμες υπηρεσίες και οικονομικές παροχές.
- Ανάπτυξη υπηρεσιών και κοινοτικών δράσεων φιλικών προς τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους, καθώς και εκπαίδευση του προσωπικού πρώτης γραμμής στην αναγνώριση και κατάλληλη αντιμετώπιση των σχετικών αναγκών.

- Ενίσχυση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, συμβουλευτικής και κοινωνικής υποστήριξης για μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα που αντιμετωπίζουν μοναξιά, πένθος, κατάθλιψη, άγχος ή σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους (ενημέρωση πολιτών για διαθέσιμες υπηρεσίες μέσω ψηφιακών και μη ψηφιακών μέσων, ενημέρωση με λίστα φορέων που παρέχουν τέτοιες υπηρεσίες)
- Καθιέρωση τοπικού πρωτοκόλλου για την αναγνώριση και αντιμετώπιση της κακοποίησης, της παραμέλησης και της οικονομικής εκμετάλλευσης μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων. Το πρωτόκολλο πρέπει να προβλέπει ασφαλή κανάλια αναφοράς, εκπαιδευμένο προσωπικό, αξιολόγηση του κινδύνου και σαφή διαδικασία παραπομπής στις αρμόδιες υπηρεσίες.
- Ενεργητική ενημέρωση και υποστήριξη για τη διεκδίκηση κοινωνικών παροχών, επιδομάτων, μειώσεων τελών και άλλων διαθέσιμων ενισχύσεων, ώστε οι δικαιούχοι να μη χάνουν παροχές λόγω άγνοιας, ψηφιακών εμποδίων ή δυσκολίας ολοκλήρωσης των διαδικασιών.
- Αξιοποίηση ανενεργών δημόσιων κτιρίων για δομές φροντίδας, κέντρα ημέρας και κοινοτικές χρήσεις. Η αξιοποίησή τους πρέπει να συνοδεύεται από έλεγχο φυσικής προσβασιμότητας, ασφαλή πρόσβαση με τα μέσα μεταφοράς και σχεδιασμό των υπηρεσιών σε συνεργασία με τους ίδιους τους μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες.
- Διασύνδεση των προγραμμάτων και υπηρεσιών που απευθύνονται σε μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες, ώστε να ενισχυθεί η συνολική τους αποτελεσματικότητα και διεκδικητική δύναμη. Η διασύνδεση μπορεί να υποστηριχθεί μέσα από κοινό κατάλογο υπηρεσιών, τακτικές συναντήσεις των φορέων και συμφωνημένες διαδικασίες παραπομπής.

8.3 Κοινωνική Ζωή, ένταξη και δια βίου μάθηση

- Στήριξη και επέκταση των ΚΑΠΗ και των κέντρων δημιουργικής απασχόλησης ενηλίκων, με εμπλουτισμό σταθερών δραστηριοτήτων (σε συνεργασία με φορείς) και προσβάσιμους χώρους. Παράλληλα, απαιτείται ενεργός προσέγγιση μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων που ζουν μόνα, έχουν περιορισμένη κινητικότητα ή δεν συμμετέχουν ήδη σε οργανωμένες δομές.
- Προγράμματα ενεργοποίησης της γειτονιάς και δράσεις γνωριμίας μεταξύ γειτόνων, κατά τα πρότυπα των Dreamlike Neighbourhood και Activa tu Barrio, με έμφαση στις νεόδμητες περιοχές όπου οι δεσμοί είναι πιο αδύναμοι.
- Συστηματικές διαγενεακές δράσεις σε συνεργασία με σχολεία και συλλόγους, που φέρνουν κοντά μεγαλύτερους και νεότερους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων παππούδων και εγγονιών, και καλλιεργούν τον αμοιβαίο σεβασμό των γενεών.
- Διασφάλιση ότι το κόστος, η έλλειψη μεταφοράς, οι ώρες διεξαγωγής και οι οικογενειακές ή φροντιστικές υποχρεώσεις δεν αποτελούν εμπόδια στη συμμετοχή. Όπου απαιτείται, πρέπει να παρέχονται δωρεάν ή χαμηλού κόστους δραστηριότητες, προσβάσιμη μεταφορά και δυνατότητα συνοδείας.
- Μαθήματα ψηφιακών δεξιοτήτων με εκπαιδευτές κατάρτισμένους στην επικοινωνία με μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, μαζί με δράσεις ενημέρωσης για την προστασία από διαδικτυακές απάτες. Τα μαθήματα πρέπει να είναι πρακτικά, επαναλαμβανόμενα και προσαρμοσμένα στον ρυθμό και στις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα.
- Παροχή υποστηριζόμενης ψηφιακής πρόσβασης για όσους δεν μπορούν να ολοκληρώσουν μόνοι τους μια ηλεκτρονική διαδικασία. Εκπαιδευμένο προσωπικό ή εθελοντές μπορούν να παρέχουν βοήθεια με τη συγκατάθεση του πολίτη, προστατεύοντας την ιδιωτικότητα, τα προσωπικά δεδομένα και τους προσωπικούς του κωδικούς.
- Διατήρηση μη ψηφιακών καναλιών εξυπηρέτησης σε κρίσιμες υπηρεσίες και καθοδήγηση στις νέες διαδικασίες, ώστε η ψηφιοποίηση να μη μετατρέπεται σε αποκλεισμό. Καμία κρίσιμη δημοτική, υγειονομική ή κοινωνική υπηρεσία δεν πρέπει να παρέχεται αποκλειστικά ψηφιακά.
- Προσβάσιμη πληροφόρηση με απλή γλώσσα, ευανάγνωστη τυπογραφία και συνδυασμό έντυπων και ψηφιακών μέσων, με αξιοποίηση των σημείων που ήδη συχνάζουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία πολίτες. Όπου χρειάζεται, η πληροφόρηση πρέπει να διατίθεται επίσης σε ηχητική μορφή, μεγάλους χαρακτήρες, εύκολη ανάγνωση, νοηματική

γλώσσα, υπότιτλους, γραφή Braille και άλλες εναλλακτικές μορφές επικοινωνίας.

- Δημιουργία τοπικού δικτύου ηλικιακά φιλικών επιχειρήσεων, με κριτήρια όπως η φυσική προσβασιμότητα, η ύπαρξη διαθέσιμων καθισμάτων, η ευανάγνωστη πληροφόρηση, η δυνατότητα ανθρώπινης εξυπηρέτησης και η εκπαίδευση του προσωπικού σε θέματα ηλικιακών διακρίσεων και άνοιας.
- Ανάπτυξη ευέλικτων ευκαιριών εθελοντισμού, καθοδήγησης, μετάδοσης γνώσεων και συμμετοχής στα κοινά, οι οποίες ανταποκρίνονται στις δεξιότητες, στα ενδιαφέροντα και στις δυνατότητες των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών.
- Δημιουργία, σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες απασχόλησης και τις τοπικές επιχειρήσεις, ευκαιριών εκπαίδευσης, επανακατάρτισης και αμειβόμενης εργασίας για όσους επιθυμούν να παραμείνουν ή να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας, με μέτρα κατά των ηλικιακών διακρίσεων.
- Εμπλουτισμός των προγραμμάτων δια βίου μάθησης με θέματα υγείας, οικονομικού και ψηφιακού γραμματισμού, πρόληψης της απάτης, πολιτικής συμμετοχής, κλιματικών κινδύνων, πολιτισμού και δημιουργικής έκφρασης.
- Ανάπτυξη προγραμμάτων φιλικής επικοινωνίας, ομάδων αλληλοϋποστήριξης και υποστήριξης μετά από πένθος, με στόχο την πρόληψη της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης.
- Δράσεις κατά των ηλικιακών στερεοτύπων και ενημέρωση για τα δικαιώματα, με σαφή σημεία αναφοράς για περιστατικά διακρίσεων. Οι δράσεις πρέπει να απευθύνονται τόσο στο ευρύ κοινό όσο και στους επαγγελματίες και στο προσωπικό υπηρεσιών που έρχεται καθημερινά σε επαφή με μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες.
- Μέριμνα για τη συμμετοχή των γυναικών μεγαλύτερης ηλικίας, με δράσεις χαμηλού κόστους, κατάλληλα ωράρια και στήριξη όσων έχουν φροντιστικούς ρόλους. Αντίστοιχη μέριμνα απαιτείται για τα άτομα πολύ προχωρημένης ηλικίας, τα άτομα με αναπηρία ή άνοια, όσους ζουν μόνοι, τα άτομα με χαμηλό εισόδημα και τους κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών.

8.4 Διακυβέρνηση και πολιτική

- Μόνιμοι μηχανισμοί διαβούλευσης με τους μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες, όπως συμβούλια μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών ανά δήμο, κατά το πρότυπο των Older People's Councils της Ιρλανδίας, με θεσμοθετημένο ρόλο στα τοπικά σχέδια δράσης. Η σύνθεσή τους πρέπει να επιδιώκει την εκπροσώπηση διαφορετικών ηλικιών, περιοχών, κοινωνικοοικονομικών ομάδων, ατόμων με αναπηρία, ατόμων που ζουν μόνοι και άτυπων φροντιστών.
- Καθιέρωση υποχρέωσης παροχής αιτιολογημένης απάντησης στις εισηγήσεις των συμβουλίων μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών μέσα σε προκαθορισμένο χρονικό διάστημα, ώστε η διαβούλευση να οδηγεί σε ουσιαστική συμμετοχή και λογοδοσία.
- Ενσωμάτωση κριτηρίων ηλικιακής φιλικότητας στον πολεοδομικό σχεδιασμό, στις τεχνικές μελέτες και στις προμήθειες των δήμων. Πριν από την έγκριση σημαντικών έργων, σχεδίων και πολιτικών πρέπει να εξετάζεται ο πιθανός αντίκτυπός τους στις διαφορετικές ομάδες του πληθυσμού μεγαλύτερης ηλικίας.
- Διατμηματικός συντονισμός εντός των δήμων και μακροχρόνια πολιτική δέσμευση, ώστε η ηλικιακή φιλικότητα να γίνει στρατηγική πόλης και όχι μεμονωμένο έργο, όπως δείχνει το παράδειγμα του Manchester και το έργο AGE-15, που εξετάζει πώς η έννοια της «πόλης των 15 λεπτών», η εγγύτητα σε βασικές υπηρεσίες εντός απόστασης βδίσματος ή ποδηλάτου μπορεί να επηρεάσει θετικά την καθημερινότητα και ευημερία των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων. Για τον σκοπό αυτό μπορεί να οριστεί υπεύθυνο πρόσωπο ή συντονιστική μονάδα που θα συνεργάζεται με τις τεχνικές, κοινωνικές, υγειονομικές, πολιτιστικές και συγκοινωνιακές υπηρεσίες.
- Ένταξη των δήμων στο Παγκόσμιο Δίκτυο Ηλικιακά Φιλικών Πόλεων και Κοινοτήτων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και υιοθέτηση του κύκλου αξιολόγησης και βελτίωσης που αυτό προβλέπει.
- Κατάρτιση πολυετούς τοπικού σχεδίου δράσης, στο οποίο για κάθε ενέργεια θα προσδιορίζονται ο υπεύθυνος φορέας, οι συνεργάτες, το χρονοδιάγραμμα, ο προϋπολογισμός, η πηγή χρηματοδότησης, η γεωγραφική περιοχή εφαρμογής και οι ομάδες που πρέπει να προσεγγιστούν.



- Ιεράρχηση των δράσεων σε άμεσες παρεμβάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν εντός δώδεκα μηνών, μεσοπρόθεσμες παρεμβάσεις διάρκειας ενός έως τριών ετών και μακροπρόθεσμες ή υποδομικές παρεμβάσεις διάρκειας τριών έως πέντε ετών.
- Ανάπτυξη απλών δεικτών παρακολούθησης (κατάσταση πεζοδρομίων, διαβάσεων, σημεία ξεκούρασης, δημόσιες τουαλέτες, συμμετοχή σε δραστηριότητες, αναφορές μοναξιάς) και τακτική επανάληψη της μέτρησης. Για κάθε δείκτη πρέπει να καθορίζονται η αρχική τιμή, ο επιδιωκόμενος στόχος, το χρονοδιάγραμμα, ο υπεύθυνος συλλογής των δεδομένων και η συχνότητα αξιολόγησης.
- Συμπερίληψη δεικτών που δεν καταγράφουν μόνο τον αριθμό των έργων ή των συμμετεχόντων, αλλά και την πραγματική επίδραση στη ζωή των μεγαλύτερων σε ηλικία ανθρώπων, όπως η μείωση της δυσκολίας πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας, η βελτίωση της γνώσης των διαθέσιμων υπηρεσιών, η μείωση της μοναξιάς και η ενίσχυση της αίσθησης ασφάλειας. Τα αποτελέσματα πρέπει, όπου είναι δυνατόν, να αναλύονται ανά ηλικιακή ομάδα, φύλο, αναπηρία, εισόδημα και περιοχή κατοικίας.
- Δημοσίευση σύντομης ετήσιας έκθεσης προόδου σε προσβάσιμες μορφές, στην οποία θα παρουσιάζονται οι δράσεις που ολοκληρώθηκαν, όσες καθυστέρησαν, η αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων, τα αποτελέσματα των δεικτών και τα επόμενα βήματα.
- Τακτική επανεξέταση των τοπικών σχεδίων δράσης με τη συμμετοχή των ίδιων των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών και δυνατότητα αναπροσαρμογής των προτεραιοτήτων με βάση τα αποτελέσματα, τις νέες ανάγκες και τις αλλαγές στις τοπικές συνθήκες.
- Διάθεση μέρους του συμμετοχικού προϋπολογισμού για παρεμβάσεις που προτείνονται και επιλέγονται με τη συμμετοχή μεγαλύτερων σε ηλικία κατοίκων, ενισχύοντας τη διαφάνεια και την άμεση συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων.
- Δημιουργία απλού και προσβάσιμου μηχανισμού υποβολής παραπόνων, εισηγήσεων και αναφορών, με τηλεφωνική, διά ζώσης, έντυπη και ψηφιακή πρόσβαση και δυνατότητα ενημέρωσης του πολίτη για την εξέλιξη του αιτήματός του.
- Εκπαίδευση αιρετών, δημοτικών υπαλλήλων και συνεργατών σε θέματα καθολικού σχεδιασμού, ηλικιακών διακρίσεων, προσβάσιμης επικοινωνίας, άνοιας και ουσιαστικής συνδιαμόρφωσης πολιτικών με τους μεγαλύτερους σε ηλικία πολίτες.
- Εθνική στήριξη και χρηματοδότηση των τοπικών πρωτοβουλιών, κατά το πρότυπο του Age Friendly Ireland, και δικτύωση των φορέων που εργάζονται με και για μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, για συνέργειες και μελλοντικές συνεργασίες.



9. Μαρτυρίες συμμετεχόντων

Οι μαρτυρίες που ακολουθούν αποδίδουν συνοπτικά χαρακτηριστικές τοποθετήσεις που καταγράφηκαν στις ομάδες εστίασης και στη δημόσια διαβούλευση του έργου, στις συζητήσεις μεταξύ ηλικιωμένων, εκπροσώπων τοπικών αρχών και φορέων πολιτικής.

Παρατίθενται ανώνυμα.

«Μας μιλούν με συγκαταβατικότητα και αλλάζουν τον τόνο της φωνής τους. Νιώθουμε ότι υποτιμούμαστε»

Συμμετέχουσα στη δημόσια διαβούλευση,
Κύπρος

«Το ΚΑΠΗ είναι ο χώρος που μειώνει τη μοναξιά. Από τα μαθήματα έγιναν γνωριμίες και παρέες που συνεχίζονται και έξω»

Συμμετέχουσα σε ομάδα εστίασης,
Ελλάδα

«Νιώθουμε ότι η φωνή μας δεν ακούγεται και ότι δεν υπάρχουν ουσιαστικές ευκαιρίες να πούμε τη γνώμη μας για την πόλη μας»

Συμμετέχων σε ομάδα εστίασης,
Κύπρος

«Τα πεζοδρόμια έχουν σηκωθεί από τις ρίζες των δέντρων. Έχουν γίνει πτώσεις, με κατάγματα σε χέρια και πόδια»

Συμμετέχων σε ομάδα εστίασης,
Ελλάδα

«Χρειάζεται παιδεία και σεβασμός και από τις δύο πλευρές, και για τις δύο πλευρές. Και εμείς πρέπει να μη μιλάμε μόνο για τις αρρώστιες μας»

Συμμετέχουσα στη δημόσια διαβούλευση,
Κύπρος

«Θέλουμε παγκάκια και σε κεντρικούς δρόμους, όχι μόνο στις πλατείες, για να μπορεί να ξεκουραστεί όποιος περπατά»

Συμμετέχουσα σε ομάδα εστίασης,
Ελλάδα

«Όταν μια υπηρεσία γίνεται μόνο ψηφιακή, νιώθω θυμό και ματαίωση. Αναγκάζομαι να ζητήσω βοήθεια και να δώσω τα προσωπικά μου στοιχεία σε άλλους. Χάνεται η ανεξαρτησία μου»

Συμμετέχουσα στη δημόσια διαβούλευση,
Κύπρος

«Όλοι θέλουμε να μείνουμε στο σπίτι μας. Όμως με το ενοίκιο και τη σύνταξη που δεν φτάνει, δεν είναι πάντα στο χέρι μας»

Συμμετέχων σε ομάδα εστίασης,
Ελλάδα

«Θα θέλαμε δράσεις που θα φέρουν τους παππούδες και τα εγγόνια πιο κοντά»

Συμμετέχουσα σε ομάδα εστίασης,
Ελλάδα

10. Η διαδικασία σχεδίασης του Οδηγού

Ο Οδηγός αναπτύχθηκε με ευθύνη του Παρατηρητηρίου Τρίτης Ηλικίας Κύπρου, το οποίο είχε τον συντονισμό της δραστηριότητας, τον καθορισμό της δομής, την ανάπτυξη του περιεχομένου, τη γραφιστική επιμέλεια και τη μετάφραση. Ο οργανισμός ANTAMA συνείσφερε τα μέγιστα στη διαμόρφωση της δομής και του περιεχομένου, στη συγκέντρωση των μαρτυριών και στην αξιολόγηση. Η δομή και το περίγραμμα συμφωνήθηκαν από κοινού, με κατανομή κεφαλαίων και κοινό πρότυπο συγγραφής. Το περιεχόμενο βασίστηκε αποκλειστικά στα ευρήματα του έργου: στην ευρωπαϊκή βιβλιογραφική επισκόπηση, στη διαδικτυακή έρευνα και στις δημόσιες συζητήσεις με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, τοπικές αρχές και φορείς πολιτικής, διασφαλίζοντας τη συμμετοχή των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών στη διαμόρφωσή του.

Το προσχέδιο υποβλήθηκε σε αξιολόγηση από τους εταίρους (peer-review) και οι παρατηρήσεις ενσωματώθηκαν στην τελική έκδοση. Ακολούθησαν η γραφιστική επιμέλεια και διάταξη, η μετάφραση στα Αγγλικά και ο έλεγχος των δύο γλωσσικών εκδόσεων από τους εταίρους, ώστε ο Οδηγός να είναι προσιτός και εύχρηστος για το κοινό στο οποίο απευθύνεται. Στο πλαίσιο της εσωτερικής αξιολόγησης της δραστηριότητας διανεμήθηκε δομημένο ερωτηματολόγιο στους συμμετέχοντες, ώστε η υλοποίηση του έργου να

βελτιώνεται συνεχώς με βάση την ανατροφοδότησή τους.

Ο Οδηγός εκδίδεται στην ελληνική και την αγγλική γλώσσα, με στόχο την ενίσχυση της προβολής και της αξιοποίησής του σε τοπικό επίπεδο. Διατίθεται σε ψηφιακή μορφή (PDF) για ελεύθερη λήψη από τις ιστοσελίδες των εταίρων και τα κανάλια επικοινωνίας της σύμπραξης, ενώ διανέμεται και σε έντυπη μορφή.

Για τη διαμόρφωση μελλοντικών πολιτικών, ο Οδηγός αποστέλλεται σε αρμόδιους φορείς, μεταξύ των οποίων:

- Στην Κύπρο: Το Υπουργείο Υγείας, το Υπουργείο Εσωτερικών, το Υφυπουργείο Κοινωνικής Πρόνοιας, οι Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας και η Ένωση Δήμων Κύπρου.
- Στην Ελλάδα: Το Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας.

Τα συμπεράσματα και η μεθοδολογία του Οδηγού τροφοδοτούν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου, απευθυνόμενα σε στελέχη φορέων και εκπαιδευτές ενηλίκων, ενώ παράλληλα αποτελούν τη βάση για μελλοντικές πρωτοβουλίες και συνέργειες της σύμπραξης.

11. Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- **WHO Age-friendly World:** <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>
- **TAAFE:** <https://www.alpine-space.eu/project/t-a-a-f-e/>
- **ACPA (ESPON):** <https://archive.espon.eu/ACPA>
- **Senior Friendly Communities (euPrevent):** <https://euprevent.eu/sfc/>
- **City&Co:** <https://jpi-urbaneurope.eu/project/cityco/>
- **AFEdemy:** <https://www.afedemy.eu/>
- **AFE-Activists:** <https://www.afedemy.eu/projects/afe-activists/>
- **European Senior Friendly Communities (ESFC):** <https://esfc-project.com/>
- **AGES:** <https://agesproject.eu/>
- **Dreamlike Neighbourhood:** <https://www.dreamlike-neighbourhood.eu/>
- **Activa tu Barrio (Vitoria-Gasteiz):** <https://www.vitoria-gasteiz.org/>
- **AGE-15:** <https://www.afedemy.eu/projects/age-15/>
- **Badalona (URBACT):** <https://urbact.eu/good-practices/badalona-age-friendly-city>
- **Long Live the Elderly! (Sant'Egidio):** <https://www.santegidio.org/pagelD/30473/langID/en/LONG-LIVE-THE-ELDERLY.html>
- **Age-Friendly Manchester:** https://www.manchester.gov.uk/info/500343/age-friendly_manchester
- **Dublin Age Friendly City:** <https://www.dublincity.ie/people-and-communities/community-improvement-initiatives/age-friendly-city>
- **Age Friendly Ireland:** <https://agefriendlyireland.ie/>
- **Amsterdam (WHO Network):** <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/amsterdam/>
- **Vincles BCN:** <https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/en/vincles-bcn>



12. Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, η μετάβαση σε «Ηλικιακά Φιλικές Πόλεις» υπερβαίνει την απλή προσαρμογή στη σταθερή δημογραφική γήρανση της Κύπρου και της Ελλάδας και αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία επανασχεδιασμού των τοπικών κοινωνιών με άξονα τη συμπερίληψη, την αυτονομία και την υγιή γήρανση. Κεντρικός πυρήνας αυτής της μετάβασης είναι η αλλαγή νοοτροπίας και δημιουργία μιας νέας κουλτούρας. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία πολίτες πρέπει να πάψουν να αντιμετωπίζονται ως παθητικοί αποδέκτες υπηρεσιών, ως φορείς στερεοτύπων ή ως μια ομάδα που χρήζει μόνο φροντίδας, σε έναν πλανήτη που το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται. Αντίθετα, όπως κατέδειξαν τόσο οι επιτυχημένες ευρωπαϊκές πρακτικές όσο και η έρευνα του έργου, οι άνθρωποι 60+ επιθυμούν και πρέπει να έχουν ενεργό ρόλο ως συνδιαμορφωτές της ποιότητας ζωής στον τόπο τους, συμμετέχοντας ουσιαστικά στα κοινά και στη λήψη των αποφάσεων.

Τα ευρήματα από τη διαδικτυακή έρευνα και τις δημόσιες συζητήσεις σε Κύπρο και Ελλάδα ανέδειξαν ανάγλυφα τις σύγχρονες προκλήσεις, καταγράφοντας τόσο χωρικές όσο και έντονα κοινωνικές ανάγκες. Ενώ η βελτίωση των υποδομών, όπως η αποκατάσταση των πεζοδρομίων για την αποφυγή πτώσεων, οι αξιόπιστες και προσβάσιμες συγκοινωνίες, τα σημεία ξεκούρασης και η ευκολότερη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, που παραμένουν θεμελιώδη θέματα, οι πολίτες έθεσαν με εξίσου μεγάλη ένταση το ζήτημα της κοινωνικής συνοχής. Η καταπολέμηση της μοναξιάς μέσα από την ενεργοποίηση της γειτονιάς, η γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος με ταυτόχρονη διατήρηση των μη ψηφιακών εναλλακτικών εξυπηρέτησης και η ενίσχυση της διαγενεακής αλληλεπίδρασης, αναδεικνύονται σε κρίσιμες προτεραιότητες για τη διασφάλιση της αξιοπρέπειας και της ψυχικής ευημερίας.

Για να μετουσιωθεί αυτό το όραμα σε καθημερινή πραγματικότητα, απαιτείται μακροχρόνια πολιτική δέσμευση, διατμηματικός συντονισμός από τις τοπικές αρχές και αξιοποίηση της γειτονιάς ως της πιο νευραλικής κλίμακας για άμεσες παρεμβάσεις. Ο παρών Οδηγός παραδίδει έναν τεκμηριωμένο, πρακτικό χάρτη πορείας, ενσωματώνοντας την ευρωπαϊκή τεχνογνωσία και, κυρίως, την ίδια τη φωνή των πολιτών, προσφέροντας εφαρμόσιμες συστάσεις για τους τοπικούς φορείς. Το κλειδί της επιτυχίας βρίσκεται στη θεσμοθετημένη, συμμετοχική δράση, διασφαλίζοντας ότι καμία πολιτική δεν σχεδιάζεται ερήμην των ανθρώπων που αφορά. Εν τέλει, η επένδυση σε μια Ηλικιακά Φιλική Πόλη δεν αποτελεί αποκλειστικά μια παροχή προς τους μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες, αλλά λειτουργεί ως καταλύτης για τη δημιουργία πιο ασφαλών, ανθεκτικών και ανθρώπινων κοινοτήτων, αναβαθμίζοντας ουσιαστικά το αστικό περιβάλλον για όλους ανεξαιρέτως τους πολίτες.

Δήμος Αντωνίου • Συντονιστής Έργου

13. Ομάδα Έργου

Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου

- Δήμος Αντωνίου
- Μαρία Πήτερ
- Ανδρέας Σολωμού
- Γιαννούλα Αντωνίου
- Άντρεα Πελασέλα
- Νικολίνα Αριστοκλή

ANTAMA

- Λιάνα Κοκκολιά
- Σοφία Παττάκου
- Σταματίνα Τσεμετζή

14. Στοιχεία Επικοινωνίας

Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου

Κίμωνος 58Α, 3ος όροφος, Γραφείο 32
3095 Λεμεσός, Κύπρος
Τηλ. +35725 310 617
info@ctaobservatory.org • www.ctaobservatory.org

ANTAMA

Φριζή 14, 11524 Νέα Φιλοθέη
Αθήνα, Ελλάδα
Τηλ. +30 6972 228036
lianak@antama.gr • www.antama.gr



Ηλικιακά Φιλικές Πόλεις

Οδηγός πολιτικών και πρακτικών

Guidebook with Policies and Practices
towards an Age Friendly City

Εργο: AGE Friendly Cities (AFC) | Erasmus+ KA210-ADU

Αρ. έργου: 2025-1-CY01-KA210-ADU-000356807



Συγχρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.