

Activisation and older citizens participation in city of Bratislava

Eva Surovková
& Ingrid Tomešová
20.11. 2024



**European Capital
of Democracy**



Co-funded by the
European Union

Bratislava

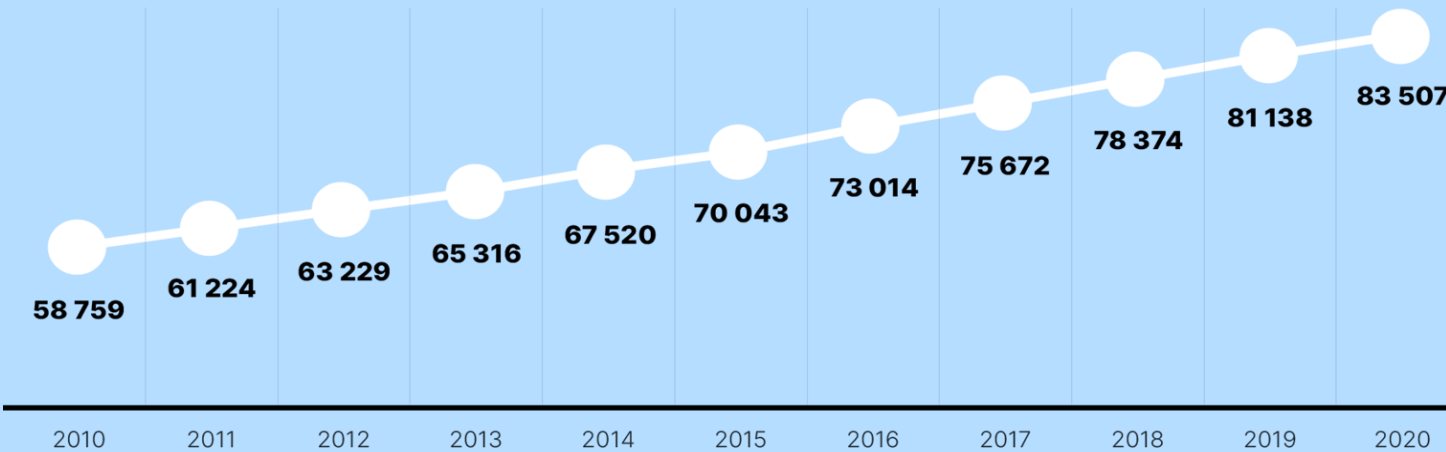
- the capital city of Slovakia
- the biggest city of Slovakia
- 17 city districts
- 475 577 inhabitants



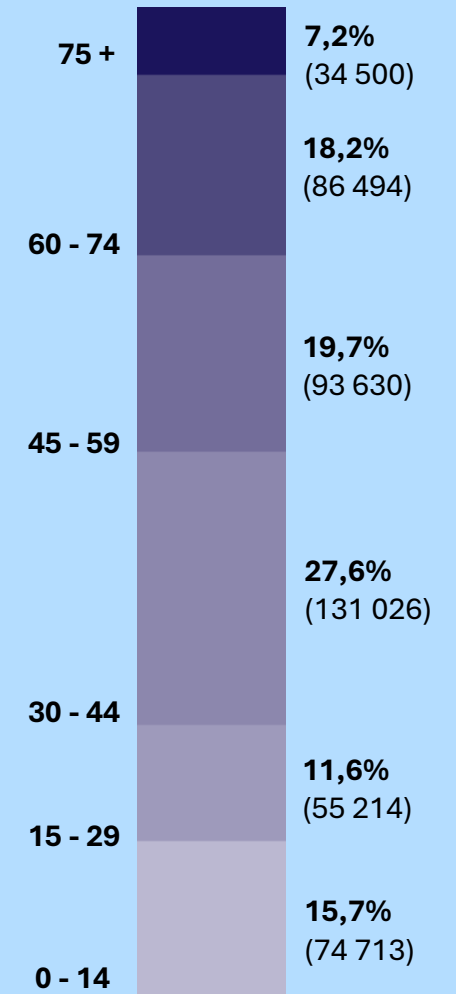


The age structure of population

- 92 031 citizens are 65 years and older
- 3rd biggest age category 60-74 years
- according to the population prognosis the population in the senior age will grow



Development of the number of residents aged 65 and over in years 2010–2020



Bratislava as an inclusive city

How to ensure the inclusion and participation of older citizens?

1. Communication – City magazine, website, social networks and events
2. Communities – Capacity building programme
3. Participation - Mayor's Council for the Rights of Older Citizens



1. Communication

- print media & direct contact = main source of information for older citizens
- City magazine inBA
- First contact office
- leaflets
- website & social networks
- events



Seniorky ako dobrovoľníčky. Pridať sa môžete aj vy

Mesto v rámci dotáčného programu v sociálnej oblasti „Bratislava pre všetkých“ podporuje viaceré projekty. V rámci výzvy „Medzigeneračná solidarita a zvyšovanie kvality života seniorov a senioriek v Bratislave“ sa pozirame na dva projekty pre seniorov.

Jedným z medzigeneračných projektov je Čítankovo, jeho úlohou je prepájať starších s mladšími generáciami. Seniorky a seniori ako dobrovoľníčky čítajú deťom rozprávky alebo literárne diela. Projekt sme spustili už pred niekoľkými rokmi, ale záujem oň sa stále zvyšuje. Každý rok sa objavujú nové dobrovoľníčky, ktoré pomáhajú deťom čítať. Aktuálne sa v spolupráci s mestom projekt rozbieha v Bratislavských seniorky a seniorky v Bratislave. Dobrovoľníčky navštevujú rôzne centrá, ktoré projekt riadi. Aktuálne sa v spolupráci s mestom projekt rozbieha v Bratislavských seniorky a seniorky v Bratislave. Dobrovoľníčky navštevujú rôzne centrá, ktoré projekt riadi. Aktuálne sa v spolupráci s mestom projekt rozbieha v Bratislavských seniorky a seniorky v Bratislave.

PODPORA SPRÁVNEJ VÝŽIVY A POHYBU
Druhým projektom je BAZIS (Budme aktívni, zdraví a informovaní seniori). Jeho cieľom je zvyšovanie starších občanov v oblasti fyzickej aktivity, dobrého spánku a duševného zdravia ako preventívnych opatrení a zlepšenie samostatnosti o seba samého. Ukážte jednoduché cviky, ktoré môžu robiť sami doma, vysvetlite správnosť pohybu pri chôdzi. Je to nový projekt zameraný na edukáciu seniorov formou workshopov s rôznymi zameraniami v súlade s medicínskou záležitosťou na oblasť (BMS). Z mojich prvej rokov v práci som získala veľa informácií. Vysvetľuje Hana Vrabcová, predsedníčka Slovenskej asociácie ľudí s obezitou a nadobudnou, okrem iného členka Rady európskej koalície ľudí s obezitou. Spolupracuje aj na organizácii rôznych podujatí. Svetový deň obezity, Deň zdravia a má aktuálnu úlohu na na odborných konferenciách a kongresoch. Bola tiež súčasťou programu tobolekovej Letnej bratislavskej univerzity seniorov, ktorá sa konala na začiatku augusta. (ba)



Komunita Senior v pohybe má viac ako 500 členov, ktorí majú radi šport. Foto: Senior v pohybe

Seniorky – príďte si zacvičiť s fitnestrénerom

Prípravila: Lucia Čížová

Predstavte si, že máte šesťdesiat alebo sedemdesiat rokov a práve ste sa naučili zonglovať. Alebo sa rozhodnete začať cvičiť s fitnestrénerom. Presne to sa podarilo skupine aktívnych seniorky a seniorky v rámci kurzov v organizácii Seniori v pohybe. Ďalšie tréningy, do ktorých je možné sa zapojiť, sú naplánované aj počas októbra.

„Pohyb je dôležitý v každom veku – a my vám ukážeme, že sa to dá. Naším cieľom je prekonať stereotypy o starších ľuďoch – práve u nás menšie národné učenia, ale pohyb, ktorý má pozitívny vplyv na zdravie a udržať svoju voľnú časť v komunite, pravidelne sa rýbať a budovať priateľstvá. Často sa na nás obracajú aj príbuzní seniorov s tým, ako by sa mohli zapojiť ich rodičia. Treba len nájsť odvahu, odvahu sa nám, prísť a nechať vyhovieť,“ vysvetľuje Eva Soldánová z organizácie Seniori v pohybe. Ich projekt Minnie svet seniorov k lepšiemu prináša mnoho aktivít, ktoré sú možné aj vďaka podpore mesta a dotáčného programu Bratislava pre všetkých v rámci výzvy Podpora medzigeneračnej solidarity a zvyšovanie kvality života seniorov a seniorky v Bratislave.



32 | inBA | október - november 2024

sa nakoniec v kategórii Benu dobrých ročníkov zúčastnilo a bol to naozaj veľký zážitok. Povzbudením faktom strávený čas v komunite a budovanie priateľstiev v tomto veku za veľmi potrebné“ potvrdzuje Soldánová.

A k týmto športovým aktivitám sa v týchto týždňoch pridajú tréningy s fitnestrénerom. „Budeme sa stretávať od 14. októbra do 25. novembra v KINGS GyMe na Peknej ceste, a to každý jasných o 10:00. Nie je to nová aktivita, organizujeme ju už tretí rok, každý sa seniorky a seniori môžu pridať a prísť. Cviky tréner prispôbiť kondícii začiatkových, celý čas tak cvičia pod dohľadom odborníka. Pri posilňovacích cvičeniach používajú natáhovacie gumené pásy,“ vysvetľuje Soldánová. Okrem toho budú na jeseň organizovať aj prechádzky s nordic walkingom a chodiť do prírody.

INŠPIRÁCIE ZO ZAHRANIČIA

Inšpiráciu na aktivity pre seniorov aj seniorky hľadajú aj v zahraničí. „Inšpiráciu sme sa napríklad v organizácii Epiada, ktorá už roky pracuje so seniormi v Prahe. Venujú sa nielen pohybovým aktivitám, ale aj rôznym vzdelávacím či jazykovým kurzom a rôznym typom hľadiska vzdelávania. Aj na základe týchto skúseností sme v minulom roku priniesli projekt Putovanie dejinami Bratislavy. Napriek tomu mali odborný výklad o histórii Bratislavy a následne sme sa boli ďalší týždeň prejsť na domy miest,“ dodáva Soldánová s tým, že v rámci ich vzdelávacích aktivít sa snažia reagovať aj na aktuálne dianie v spoločnosti, pretože v najbližších mesiacoch zaradili medzi svoje aktivity rôzne premietania či prednášky o podvochodoch na seniorky. Snažia sa robiť aj osvetu.

Ich aktivity môžete sledovať na webe www.seniorev pohybe.sk alebo zavolať na telefónne číslo 0944 577 573 a pridať sa tak ku komunite Seniorov v pohybe.



Informácie pre seniorky

FESTIVAL SENIOR FRIENDLY
Piatok 18. 10. a sobota 19. 10. 2024
Cieľom 2. ročníka festivalu je upevniť pozornosť na problematiku starnutia populácie, podporiť myšlienky aktívneho starnutia a medzigeneračnej spolupráce a oceniť tých, ktorí prispievajú k zmene prístupu ku seniorom. Súčasťou prvého dňa bude konferencia Aktívne starnutie a medzigeneračná spolupráca a na druhý deň sa uskutoční podujatie Senior Friendly 50+. Vstup voľný. Podujatie vhodné pre všetky vekové kategórie.
Miesto: Staromestské kultúrne centrum Zichyho palác, Ventúrska 9
Viac informácií: www.seniorev pohybe.sk

VEREJNÉ ZASADNUTIE RADY PRÍMÁTORA PRE PRÁVA STARŠÍCH OBYVATEĽOV
Pondelok 18. 11. 2024
Miesto: Zriaďovateľ sňo Primaciálneho paláca, Primaciálne námestie
Viac informácií a program zasadnutia bude zverejnený na: www.bratislava.sk /socialne-sluzby-a-byvane/aktivity-socialnej-oblasti/rada-seniorov

A ty si či?
KAŽDÉ DIETĽA CHCE MAŤ RODIČOV

Staňte sa pravidelným darcom Návratu a pomôžte opusteným deťom nájsť lásku a bezpečie v rodinách.
domovrodina.sk

návrat

2. Capacity building programme for NGOs and volunteer organisations

The subsidy call „Intergenerational solidarity and quality of lives of older citizens“

- Goal: to support intergenerational activities, active aging, education and building capacities of organisations
- In 2024: budget of 70 000 Euro, 22 organisations applied, 13 organisations succeeded,

Training and knowledge transfer & networking

- In 2024, 10 members of NGO participated in educational programme SEFTE (Senior Friendly Teacher)



3. Mayor's Council for the Rights of Older Citizens

- permanent advisory body to the Mayor of Bratislava
- addressing the issues of the status of older citizens living in the city,
- improving quality of life of older citizens
- ensuring closer cooperation with stakeholders

The legal framework for the Council's activities is provided by the Statute - change of the Statute in 2023

Goals:

- encourage older citizens participation
- increase NGOs participation
- support Council and City Council cooperation

 <p>Lenka Antalová Plavuchová Predsedníčka Rady viceprimátorka pre sociálnu oblasť</p>	
<p>Mestské časti:</p>	
 <p>Mária Broszová Čunovo ✉ broszova@mc-cunovo.sk ☎ 02/62850629</p>	 <p>Darina Kubicová Nové Mesto ✉ dcjeseniova@banm.sk ☎ +421 903 797 638</p>
 <p>Michal Němec Devín ✉ nemec@vnet.sk ☎ +421 903 220 454</p>	 <p>Vladimír Bolek Petržalka ✉ vladimir.bolek@euba.sk ☎ +421 2 6729 5511</p>
 <p>Daniela Lipková Devínska Nová Ves ✉ daniela.lipkova@gmail.com ☎ +421 917 817 239</p>	 <p>Danica Lešková Podunajské Biskupice ✉ danale0301@gmail.com</p>
 <p>Mária Vajgelová Dúbravka ✉ socialne@dubravka.sk</p>	 <p>Milada Dobrotková Rača ✉ milada.dobrotkova@gmail.com ☎ +421 902 144 492</p>
 <p>Bernadeta Warenichová Jarovce ✉ bernadeta.warenichova@gmail.com ☎ +421 903 447 055</p>	 <p>Edita Karácsonyová Rusovce ✉ edit.karacsonyova@gmail.com ☎ +421 902 285 487</p>
 <p>Štefan Schill Karlova Ves ✉ stefan@schill.sk ☎ +421 910 393 649</p>	 <p>Gabriela Klučková Ružinov ✉ gabrielakluczkova178@gmail.com ☎ +421 917 998 075</p>

3. Mayor's Council for the Rights of Older Citizens

Changes:

1. Process of members nomination and selection
 - Open call for candidates
 - each city district could submit 2 candidates
 - NGO could submit 1 candidate
 - Selection process
 - 25 members appointed

2. The Council Resolutions are submitted to the Commission of the Social Affairs of Bratislava (municipal councillors)

3. Introduction of Public session of the Council

Mayor's Council for the Rights of Older Citizens

From

- 20 members
 - 17 members representing city districts – 1 from each city district
 - 2 members representing Association of Social Services Beneficiaries, the Regional Organisation of the Unity of Pensioners of Slovakia
 - chairperson
- no selection process
- no NGO participation
- no Council and City Council cooperation
- no public sessions

To:

- 25 members
 - 17 members representing city districts – 1 from each city district
 - 7 members representing NGOs – NGO participation
 - chairperson
- Council and City Council cooperation
- public session

Mayor's Council for the Rights of Older Citizens

How have citizens benefited from this intervention

- active older citizens could become members of the Council
- Council members contact details published on the Bratislava website - older citizens can contact the Council
- older citizens can take part in the public session of the Council
- the Council became more active
- discussion of matters relating to the quality of life of the elderly and of people with disabilities living in Bratislava
 - 2023-2024 has adopted 5 Resolutions- the Council Resolutions are published on the Bratislava website
 - 43 proposals & questions (public transport system and parking policy)



• Máš nárok na zľavu?

na zľavené (poberiteľné) cestovné majú nárok

- senióri vo veku 63 rokov a viac
- poberatelia starobného, výsluhového resp. invalidného dôchodku vo veku od 60 rokov do dovŕšenia 63 rokov na základe preukazu vydaného dopravcom alebo kartou typu Dôchodca
- osoby s ťažkým zdravotným postihnutím
- zľavy sa vzťahujú bez ohľadu na miesto bydliska

bezplatné cestovanie bez ohľadu na miesto pobytu

- senióri vo veku 70 rokov a viac na základe bezplatného predplatného lístka SeniorPas (bez neho platí zľava 50%)
- sprievodca osoby ŤZP-S na základe preukazu ŤZP-S alebo platného dokladu totožnosti s informáciou o odkázanosti na sprievodcu
- invalidné vozíky a vodiace psy

bezplatné cestovanie s trvalým pobytom v Bratislavskom kraji

- osoby ŤZP a ŤZP-S s predplatným cestovným lístkom na čipovej karte pre tarifné zóny 100+101 (mesto Bratislava)

podmienky na zľavu alebo bezplatnú dopravu platia

- vo všetkých vozidlách DPB
- vo vláčkoch Os, REX a v rýchlíkoch Považan a Zámčan
- v červených prímestských autobusoch s označením IDS BK

• Linky do nemocničných zariadení

- Nemocnica Kramáre (L. Déera)
 - 32 42 45 64
- Nemocnica Staré Mesto (Mickiewiczova)
 - 3 4 47 zast. Americké nám.
- Nemocnica Milosrdní bratia (Nám. SNP)
- Nemocnica sv. Michala (Cintorínska)
- Onkologický ústav sv. Alžbety (Heydukova)
 - 1 3 4 zast. Centrum 9 zast. Poštové
- Nemocnica Ružinov
 - 60 72 zast. Rajská
- Nemocnica Petržalka (sv. Cyríla a Metoda)
 - 9 50 75
- Nemocnica Petržalka
 - 59 99 zast. Nemocnica Petržalka
- 59 02 98 99 172 zast. Ľubovianska
- Nemocnica Bory
 - 30
- Nemocnica Podunajské Biskupice
 - 70
- Nár. ústav srdcových a cievnych chorôb (NÚSCH)
 - 49
- Národný onkologický ústav (NOÚ)
 - 45 49

Ako cestovať

mestskou hromadnou dopravou
v Bratislave
senióri a ľudia so znovynáležením

www.dpb.sk



Thank you for your attention

Eva Surovková

eva.surovkova@bratislava.sk

Ingrid Tomešová

ingrid.tomesova@bratislava.sk

Department of Social Support for Seniors and People with Disabilities, [City of Bratislava](#)