



Szépkorú Hálózat

IDŐSEK ÉS NYUGDÍJASOK LEHETŐSÉGEI

Programok, szolgáltatások
és támogatások Pécs városában

ISBN 978-963-7178-75-7

II. Bővített kiadás

Kiadja: Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kara

Felelős kiadó: Dr. Nyitrai Miklós, a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának dékánja

Szerkesztő:

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Transzdiszciplináris Kutatások Intézete (www.itdweb.hu): Dr. Emil **C. Toescu**, **Pandur** Éva, Dr. **Sík** Attila,

Borítófotó: Freepik

Grafikai szerkesztés és nyomdai munkák: Rotari Nyomdaipari Kft.

Fotók: Freepik, Pexels

Logóterv: Kasztner Lilla

Kiadás éve, helye: 2022. december, Pécs

A kiadvány az Európai Innovációs és Technológiai Intézet (EIT, www.eit.europa.eu) egészségügyi innovációt népszerűsítő közösségének (EIT Health, www.eithealth.eu) támogatásával valósult meg.

Külön köszönjük jelen kiadványunk első kiadásának létrejöttében és a társszerkesztésben való részvételét és együttműködését, belefektetett munkáját az Egészséges Városért Alapítvány Pécs kuratóriumi titkárának, Nagy Zsuzsannának, valamint az Alapítvány elnökének, De Blasio Antonionak.

Köszönjük a közreműködést az alábbi szervezeteknek:

**Civil Közösségek Háza
Déli Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet
Integrált Nappali Szociális Intézmény
Nyugdíjasok Egyesülete
Pécs Megyei Jogú Város Időügyi Tanácsa**



Tartalom

Bevezetés	2
Köszöntő	4
Kulturális és szabadidős programok, lehetőségek, nyugdíjasklubok	5
Szenior tánc Pécssett	20
Egyéb szabadidős és kulturális lehetőségek	23
Idősek, nyugdíjasok foglalkoztatásának lehetőségei	25
Szociális alapszolgáltatások	28
Idősek szakosított ellátása	33
Önkormányzattól igényelhető szociális támogatások	38
Baranya megyében elérhető szolgálatok és további partnereink	39
Hasznos elérhetőségek	41
Forrás	42
Jegyzet	43



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



Funded by the
European Union



Az idősök egyre számottevőbb csoportját adják a társadalomnak, és az előregedő népességű országokban ez a tendencia csak fokozódik. Az így kialakuló demográfiai változások a társadalom egészére hatással vannak. Ahhoz, hogy a közösségek (a családtól a lakóközösségeken át a nagyobb társadalmi egységekig) jól-léte fejlődjön, és az egészséges idősödés ideája megvalósulhasson, szemléletváltás szükséges. Igaz ez a világméretű, az EU-s, regionális és nemzeti intézkedésekre, de igaz ez az idősekről és az időskorról való gondolkodásra is. Szemléletváltásra van tehát szükség.

Az ENSZ a 2021-2030 közötti időszakra meghirdette az Egészséges Idősödés Évtizedét, mely négy fő tevékenységi területet céloz meg:

- Idősbarát környezetek
- Küzdelem a hátrányos megkülönböztetés ellen
- Integrált ellátások
- Hosszú távú ellátások

Magyarország dokumentumaiban, összhangban az uniós elvekkel, szintén stratégiai prioritást élvez az aktív és egészségben eltöltött időskor. A 2009-es **Nemzeti Időügyi Stratégia** 2034-ig az alábbi időspolitikai célkitűzéseket határozza meg:

- Aktivitás, függetlenség, és társadalmi presztízs megőrzése
- Biztonság és megfelelő életminőség, a betegségek kockázatának alacsonyan tartása, az emberi méltóság megőrzése és a funkcionális önállóság elősegítése
- Élethosszig tartó fejlődés, törekvés az életöröm, az autonómia megőrzésére és az önmegvalósításra
- Társadalmi részvétel és közösségi megbecsültség
- Esélyegyenlőség, pozitív reakciók az idősödés és a hosszabbéletűség társadalompolitikai kihívásaira, fellépés a hátrányos megkülönböztetés ellen

Az országos dokumentumon kívül hazánk települési szintű stratégiák kidolgozását is szorgalmazta. Így születtek meg **Helyi Esélyegyenlőségi Programok**. A helyi esélyegyenlőségi program elkészítése minden önkormányzat számára kötelező feladat. E dokumentumok sorába illeszkedik Pécs Megyei Jogú Városé is, mely a 2018-2023 közötti időszakra szól, és a „Help”- Helyi Esélyegyenlőségi és Lakhatási Program címet viseli. Ez az anyag prioritásként kezeli az időseket érintő kérdéseket (így: szociális szolgáltatások, foglalkoztatás, kulturális, szabadidős lehetőségek).

Jelen kiadvány a fentiek jegyében jött létre. Célja összefoglalni azokat a lehetőségeket, amelyeket Pécs Megyei Jogú Város és környéke biztosít a Szépkorú lakosai és az ide látogatók számára, legyen szó szociális, egészségügyi és rekreációs juttatásokról és lehetőségekről, valamint a jól-lét támogatásának más formáiról.

A Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Transzdiszciplináris Kutatások Intézetének szerkesztésében jelent meg, valamint az Európai Innovációs és Technológiai Intézet (EIT) egészségügyi innovációt népszerűsítő közösségének (EIT Health) támogatásával valósult meg.

Felhívjuk a figyelmet, hogy a kiadványban bemutatott programokkal, szolgáltatásokkal kapcsolatos információk változhatnak, különös tekintettel a járványhelyzet miatt kialakult vagy kialakuló változásokra.

Köszöntő

Számos sztereotípiát él az emberekben az idősödéssel és az idősekről. Az életkor előrehaladtával valóban megváltozik sok minden az életben, azonban nem szabad azt gondolnunk, hogy az idősödés csak veszélyeket és problémákat hoz. A hosszú élet során felhalmozódott tapasztalat és tudás óriási értékévé válhat, ha jól használjuk azt egyéni, és közösségi szinten egyaránt. Az aktív és egészséges idősödéssel foglalkozó kutatások és konkrét projektek olyan irányokat mutatnak, melyek segítenek szépkorú honfitársainknak életük minőségének javításában. Egy jó közösség mindig ismeri értékeit, azok forrását, és nem csak tiszteli, hanem tovább gyarapítja azokat a jövőben is. Az idős korosztály tudását, bölcsességét és gondoskodását becsülni kell, az ő élettapasztalataikra alapozva tudjuk a jövőt és közösségünket formálni.

Ez a kiadvány azért készült, hogy az idősebb korosztály könnyebben megtalálja azokat az információkat, amikre szükségük van vagy lehet. Tervünk, hogy egyre bővítjük ezt az információs tárházat, ezzel folyamatosan segítve az idős korosztályt. A Pécsi Tudományegyetem sokszínű tudásával, az oktatók és kutatók munkájával kíván hozzájárulni ahhoz, hogy az idősebb korosztály munkáját, felhalmozott tapasztalatát a társadalom megfelelően elismerje, életüket gazdagabbá tegye. A Szépkorú Hálózat felállításával egy olyan közösséget hoz létre, ahol az idősek megbízható információt kaphatnak az őket érintő és érdeklő témákról, legyen szó az egészséges és aktív életmódhoz kapcsolódó, táplálkozási, jogi vagy akár más hasznos tanácsokról.



Dr. Sík Attila

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,
Transzdiszciplináris Kutatások Intézete,
intézetigazgató

Kulturális és szabadidős programok, lehetőségek, nyugdíjasklubok

CIVIL KÖZÖSSÉGEK HÁZA programjai

Pécs, Szent István tér 17.

www.ckh.hu

A Nevelők Háza Egyesület által működtetett Civil Közösségek Háza 1997-ben nyílt meg azzal a céllal, hogy otthont adjon öntevékeny közösségek, művészeti csoportok és szakmai szervezetek programjainak, tevékenységeinek.

- **PÉCSI VÁROSSZÉPÍTŐ ÉS VÁROSVÉDŐ EGYESÜLET**

<http://www.ckh.hu/szervezetek/pecsi-varosszepito-es-varosvedo-egyesulet>

Közreműködés Pécs szépítésének és értékeinek védelmében, ennek érdekében a város polgárainak hazájuk és lakóhelyük iránt érzett szeretetének ápolása, érdeklődésük felkeltése, cselekvésre készítése és tevékenységük szervezése. Közreműködés Pécs történelmi, kulturális, építészeti, műemléki, régészeti és természeti érdekeinek felkutatásában, részvétel ezek megőrzésében, gyarapításában és szebbé formálásában. A találkozók minden hónap utolsó hétfőjén 17:00 órától kezdődnek a Civil Közösségek Házában.

Kapcsolat: Óriné Fodor Márta fodormarta@citromail.hu

- **PÉCSI ZOMÁNCMŰHELY EGYESÜLET**

<http://www.ckh.hu/programok/pecsi-zomancmuhely-egyesulet-zomancep-ket-dimenzio>

Célunk új zománcművészeti alkotások létrehozása; zománcművészeti alkotások az egyesület tagjainak és az érdeklődőknek történő széleskörű bemutatása, népszerűsítése; zománcművészet műfaji önállóságának és fejlődésének elősegítése; zománcművészet szakmai érdekképviselése különböző fórumok előtt; az oktatásban való részvétel és az oktatás elősegítése különböző szinteken.

Kapcsolat: H. Barakonyi Klára, +36 30 263 2180, hbarakonyi@freemail.hu

- **VERS- ÉS PRÓZAMONDÓ PEDAGÓGUSOK MŰHELYE**

<http://ckh.hu/szervezetek/vers-es-prozamondo-pedagogusok-muhelye>

A Nevelők Háza Egyesület egyik kiemelkedő, öntevékeny alkotó művészeti csoportja a Sólyom Katalin Jászai-díjas színművésznő vezetése mellett több mint 30 éve működő

Vers- és Prózamondó Pedagógusok Műhelye. Eredeti céljuk a szép magyar beszéd és az irodalom ápolása és gyakorlása volt, elsősorban saját kedvtelésre.

Évenként egy irodalmi estet állítanak össze, azzal a céllal, hogy a kortárs magyar irodalom jelentős alakjait bemutassák.

A Versmondó Pedagógusok Műhelye havi rendszerességgel tartja programját a Civil Közösségek Házában.

Kapcsolat: Sólyom Katalin (06 72) 310-097

- **ALKOTÓ PEDAGÓGUSOK KÉPZŐMŰVÉSZETI MŰHELYE**

<http://www.ckh.hu/szervezetek/pecsi-alkoto-pedagogusok-kepzmuveszeti-muhelye>

A Pécsi Alkotó Pedagógusok Képzőművészeti Műhelye 1978-ban alakult és azóta is aktívan működik a Civil Közösségek Házában. Megalakulásuk óta céljuk összefogni azokat a rajztanárokat, pedagógusokat, kiknek közös az érdeklődési körük, és akik a tanítás mellett a képzőművészet valamelyik ágát művelik. A tagok grafikusok, festők, de van, aki tűzzománcot, batikot is készít. A többség pécsi, öten a megyéből kapcsolódnak hozzánk (Véménd, Harkány, Szigetvár, Komló, Orfű). A kollektívát 20 művésztanár és egy virágszobrász alkotja.

Kapcsolat: Svasticsné Bogáthy Zsuzsa +36 20 398 6010, svastics.zsuzsa@gmail.com

- **ÉNEKVARÁZS**

<http://www.ckh.hu/szervezetek/enekvarazs>

Népdaléneklés énektudástól függetlenül. A zenében az ember a kozmosz szívverésének az akaratát érzékeli, és ha zenét hall, jól érzi magát, mert összhangba kerül saját szellemi mivoltával. Közös énekléssel ebbe a világba emelkedhetünk, s ha ezt népdalainkkal gyakoroljuk, nemzeti tudatunk is erősödik. A találkozók alkalmával kötelező a jókedv!

Keddenként 16:00 órától várjuk az érdeklődőket a Civil Közösségek Házában!

- **FOLTVARRÓ KLUB – A GYŰSZŰ SZÖVETSÉGE**

A Civil Közösségek Házában működő öntevékeny alkotó csoport keretében a foltvarrás iránt érdeklődők és azt művelők megismerkednek a technikával, az "egymástól tanulás" módszerét használva hoznak létre alkotásokat, használati és dísz tárgyakat.

A klub havonta két alkalommal tartja találkozóját a Civil Közösségek Házában.

Kapcsolat: Szőke Klára, +36 30 921 2952, szokeklari@gmail.com

- **NÉPI ÍRÓK BARÁTI TÁRSASÁGA**

<http://www.ckh.hu/szervezetek/nepi-irok-barati-tarsasaga>

A Népi Írók Baráti Társasága 2000. január 31-én alakult Pécsen. Célkitűzései között szerepel a magyar irodalom, s elsősorban a népi írók, költők szellemi örökségének megismertetése, alkotásaik elemzése, bemutatása. A Társaság országos mozgalom, melynek részét alkotja a pécsi tagozat. A Társaság feladatának tekinti tartalmas, tovább csírázó gondolatokat, érzelmeket kialakító irodalmi délutánok, matinék versenyek rendezését, amelyek hatására olvasó közönségünk, s ebben ifjúságunk számát gyarapíthatjuk.

A Népi Írók Baráti Társaság havonta tartja előadásait a Civil Közösségek Házában.

Kapcsolat: Füredi Zita, (06 72) 525-823, angela.furedi@gmail.com

- **PARKINSON BETEGEK EGYESÜLETE**

<https://www.facebook.com/parkinsonpecs/>

A Parkinson betegek, illetve az idegrendszeri eredetű, mozgászavarban szenvedő betegek összefogása, koordinálása. Szakorvosi háttér bevonásával az érintettek folyamatos tájékoztatása a kezelések legújabb eredményeiről. A hozzátartozók részére mentális segítségnyújtás a betegek, és a betegség megértéséhez. Speciális tornák szervezése gyógytornászok bevonásával. Szellemi foglalkozások, összejövetelek, kirándulások, különféle baráti találkozók szervezése a sorstársasság kialakításának érdekében. A Parkinson betegek társadalmi esélyegyenlőségének elősegítése.

Kapcsolat: Péterné Sárvári Erzsébet +36 30 473 8909

- **DIGITÁLIS KÉSZSÉGFEJLESZTÉS A NYUGDÍJAS KOROSZTÁLYNAK – COMPUTERIA**

<http://www.ckh.hu/programok/computeria-ingyenes-informatikai-tanfolyam-nyugdijasoknak>

A Civil Közösségek Házában több mint egy évtizedes múltra tekint vissza az idősebb korosztály digitális készségfejlesztése, a tanfolyamokon eddig több százan vettek részt. A foglalkozások tematikája rugalmasan alkalmazkodik a csoport tudásszintjéhez és a résztvevők igényeihez.

A tanfolyamok időtartama 2 hét (hétfőtől péntekig 14 órától 16 óráig).

Tanfolyamvezető: Billen Tibor, (06 72) 215 543

Információ a Civil Közösségek Házában működő további szervezetekről, programokról:

<http://www.ckh.hu/szervezetek>

A NYUGDÍJASOK EGYESÜLETE – PÉCS klubjainak elérhetőségei, tevékenységük

A Nyugdíjasok Egyesülete sokféle közösségi programra (kari éneklés, örömtánc, Pécs környéki túrák, országos kirándulások, valamint különböző tartalmú klubfoglalkozások) biztosít lehetőséget az érdeklődők számára. Erről a honlapon és a Facebook-on lehet tájékozódni:

Az Egyesület honlapja: <https://nyugegy.hu/>

Az Egyesület Facebook oldala: <https://www.facebook.com/nyugdijasok.egyesulet.pecs>

- **APÁCZAI NYUGDÍJAS KLUB**

Vezető neve	Dombi Erzsébet Livia
Telefon:	06-70/779-3900
Email:	domierfl@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	Apáczai Művelődési Ház; 7632 Pécs, Apáczai körtér 1.
Klubfoglalkozások időpontja:	nyári hónapok (július-augusztus) kivételével minden hét

Több, mint ötven fő beiratkozott tagunk van, közöttük sokan közel vannak a nyolcvan évhez. Ez azt mutatja, hogy az embernek minden életkorban szüksége van a közösségre, az információcserére, a kulturális és szórakoztató alkalmak adta élményre, a közös kirándulásokra, aktivitásra és emberi kapcsolatokra.

A klub területi elven szerveződött Pécs déli városrészében, ahol 50 ezer ember él, a nyugdíjasok létszáma elérheti a tízezret, szükség van erre a lehetőségre.

Klub internetes elérhetőségei [NYUGDÍJASOK KLUBJA Pécs, Apáczai körtér 1. PKK APÁCZAI MŰVELŐDÉSI HÁZ](#) (privát facebook csoport)
Tagfelvétel van

- **ASSONANTIA NŐI KAR**

Vezető neve Bártfai Zsuzsanna
Telefon: 0620/460-2052
Email: zsuzsannabartfai16@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: Civil Közösségek Háza
Klubfoglalkozások időpontja: hétfőnként 14-től 15.30 óráig

Az Assonantia Női Kar 2019 őszén alakult meg. Még abban az évben arany minősítést kapott a KÓTA által szervezett „Éneklő Magyarország” megmérettetésén. A kórus karnagya Bártfai Zsuzsanna, aki nagy hangsúlyt fektet a hangképzésre, Repertoárjuk rendkívül színes. Az egyszerű kánonoktól a nagyobb felkészültséget igénylő művekig szólaltatnak meg darabokat. Rendszeres fellépői fesztiváloknak, önálló koncertet is szerveznek. A minőségi munkának köszönhetően lehetőséget kapott a kórus egy Erasmus pályázatban részt venni. Nemzetközi mezőnyben énekeltek idegen nyelvű darabokat, majd közös koncertfelvételen szerepeltek a többi kórossal.

Tagfelvétel van

- **BARANYA BOKRÉTA NÉPDALKÖR**

Vezető neve: Radnóti Adél
Telefon: 06-20/337-9712
Email: hangaleda@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: Apáczai Művelődési Ház; 7632 Pécs, Apáczai körtér 1.
Klubfoglalkozások időpontja: kedd 14.00-15.30

A dalkör **2011 óta** énekel a jelenlegi vezetővel. Sok helyszínen, sok szereplésen vannak már túl, elérték a 152. fellépés számát is. Nevükhöz híven először csak baranyai népdalokat énekeltek, aztán választottak más megyék szép dalai közül is. **Összesen 29 népdalcsockuk van**, ha valamelyik helyszínre már többször mennek, soha nem éneklük ugyanazt. Minden szakmai megmérettetésen a zsűri megdicsérte a dalok sokszínűségét, összekötését. Több elismerésük van, országos dalostalálkozókon 5 ezüst, 5 arany és 1 kiemelt arany minősítést, kaptak a zsűritől különdíjat a Kodály Maratonon, sőt KÓTA „dicséretes” fokozatot is. **Minden évben részt vesznek különböző rendezvényeken, kulturális találkozók**on, országos versenyen. Mindannyian szeretnek énekelni, nyitottak az új dalok megtanulására, azok bemutatására.

Tagfelvétel van

• BARÁTI TÁRSASÁG KLUB

Vezető neve	Treutzné Sőregi Gyöngyi
Telefon:	0630/936-9547
Klubfoglalkozások helyszíne:	Pécs, Apáca u. 15.
Klubfoglalkozások időpontja:	havi egy alkalom 10-12 óráig Baráti beszélgetések, kulturális és egyéb programok megbeszélése. Egészséggel kapcsolatos témák.
Tagfelvétel	nincs

• BERZE NAGY JÁNOS NÉPDALKÖR

Vezető neve	Strausz Emőke
Telefon:	06-70/585-8083
Email:	strausz.emoke@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	Berze Nagy Művelődési Ház 7691 Pécs-Somogy Búzakalász utca 47.
Klubfoglalkozások időpontja:	csütörtök 17.00–18.30

1981 januárjában megalakult együttest 30 éven keresztül Fábián János vezette. 2012 nyaratól **Strausz Emőke, hirdi tanárnő** vette át a szakmai vezetést. Nagy odaadással, lelkiismeretesen dolgozik, mely az eredményekben is tükröződik.

Műsoraikban a népdalok mellett más műfajból is énekelnek számokat. Tartanak karácsonyi ünnepséget, Szt. Borbála ünnepen énekelnek, bányásznapon lépnek fel. Idősek napján, falunapokon, nevezetes ünnepeken (március 15. – augusztus 20.) szerepelnek városrészükben, Vasason. Sok-sok elismerő oklevelük van, büszkélkedhetnek a Nyugdíjasok „Ki mit tud?” vetélkedőjének ezüst, majd arany fokozatával is.

Tagfelvétel van

• B.É.K.E. MESZESI NYUGDÍJAS KLUB

Vezető neve	Tatai Józsefné
Telefon:	06-20/200-5752
Email:	pusztkamarta@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	Pákolitz István Közösségi Ház 7629 Pécs Komját Aladár u. 2.
Klubfoglalkozások időpontja:	Minden héten hétfőn 15-17 óra között

A BÉKE Meszesi Nyugdíjas Klub 2011 júniusában alakult klubtagjaink részére helytörténeti előadásokat, filmvetítésekkel, diavetítéssel egybekötött úti élménybeszámolókat hallgatunk meg, játékos ültornát tartunk, egészségügyi napokat szervezünk. Havonta tartottunk zenés-táncos összejöveleteket a társklubok aktív részvételével (Mazsorett klub, Bányászszív ének-és dalegyüttes, Vasutas Alapszervezet, B.É.K.E Pákolitz Klub, Jó-kor Klub, Parkinson Egyesület stb.). Tagjainknak évente bográcsozással egybekötött cseresznyeszüretet szervezünk Keszűben, ahol legtöbb esetben 30-40 fő vesz részt. A Nyugdíjasok Egyesülete által szervezett rendezvények aktív résztvevői vagyunk Megpróbáljuk szervezni a 65 éven feletti nyugdíjasok számára az internetes képzést. Jelentős segítséget kapunk a B.É.K.E Pákolitz István Klubból és a Támasz Alapítványtól.

Tagjaink között külön említjük Siklósi Lászlóné volt tagunkat, aki Molnár Ferenc elnökkel kiharcolták a bányász-özvegyek jogos juttatásait.

Tagfelvétel van

• B.É.K.E PÁKOLITZ ISTVÁN KLUB

Vezető neve Simon Tamásné
Telefon: 06-72/242-113
Email: nyugegy@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: 7629 Pécs, Komját A. u. 2.
Klubfoglalkozások időpontja: klubnapok: minden héten kedden 15-től 17:30 óráig

A klub megalakulásának éve: 2012. A klub programjait a tagsággal közösen klubnapon belül beszéljük meg, és állítjuk össze, melyet egybehangzó szavazással fogadunk el. Az előre meghatározott programokon túl részt veszünk egyesületünk által szervezett programokon is például Bányásznapi ünnepségek stb.

Célunk, egyrészt, hogy minden tagunk megtalálja a neki tetsző és érdeklő programokat, pld. bálók, nőnap rendezvények, Adventi rendezvény, kézműves foglalkozás, El-Caminó előadások, közös főzések, kirándulások, színházlátogatás stb. Szorgalmazzuk, hogy az egyesület által szervezett programokon minél nagyobb létszámban jelenjenek meg és segítsék annak sikeres lebonyolítását is.

Klub internetes elérhetőségei <https://www.facebook.com/nyugdijasok.egyesulet.pecs>

Tagfelvétel van

• BELÜGYI SZERVEK BARANYA MEGYEI NYUGDÍJAS KLUBJA

Vezető neve Bodnár Lászlóné
Telefon: 0620/514-1412
Email: danoskata@citromail.hu
Klubfoglalkozások helyszíne 7623 Pécs Athinay út 7-9.
Klubfoglalkozások időpontja Hétfő 9-11 óráig
Táncsoport vezető neve Tompó Jánosné
Telefon: 0630/328-8468
Email: tompobori44@gmail.com

A **Belügyi Szervek Baranya Megyei Nyugdíjas Klubja** közel 30 éves múltat tekint vissza. Jelenleg közel 126 fős a tagság. Főként a hivatásos vagy polgári állományból nyugdíjba vonultakból és a hozzátartozóikból áll. Működésünkhöz a tárgyi feltételeket a Baranyai Megyei Rendőr-főkapitányság biztosítja. Klubunk igyekszik tartalmas, mozgalmas élettel kimozdítani tagjait a szürke hétköznapiakból. Sokszínű programjainkat sokan látogatják.

Számunkra nagyon fontos az idős, beteg nyugdíjasaink „**szociális gondozása**”, melynek keretében felvesszük, és tartjuk velük a kapcsolatot, felkeressük őket, szükség esetén segítséget nyújtunk nekik.

Klub internetes elérhetőségei <https://www.facebook.com/laszlone.bodnar.3>

Tagfelvétel Tompóné Bori Facebook
van belügyi szervek dolgozói részére

• BÚZAVIRÁG NÉPDALKÖR ÉS TÁNCCSOPORT

Klubvezető neve Szolnok Borbála
Telefon: 0630/981-0451
Email: szolnok.borbala@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: 7629 Pécs, Dobó István u. 86-90.
Klubfoglalkozások időpontja: Ének hétfőnként 15-től 19 óráig
Tánc keddenként 18 órától

A klub vezetője *Szolnok Borbála*, az együttest dalkörét 12 éve *Kunváriné Okos Ilona* irányítja. Nemcsak énekel, de táncol is a csoport. Számtalan testvérekórusunk van, többször felkeressük egymást különböző rendezvényeken. Öt alkalommal volt az együttesünk rendezője a Pákolitz Fesztiválnak. Az elmúlt években felléptünk Kozármislenyben, Komlón, Sásdon, Szébenben. Jártunk az együttessel Prágában, Velencében, Bécsben, Krakkóban.

Hat alkalommal vettünk részt a Hontravel Kft. által szervezett Ki Mit Tud rendezvényen, ahol kiemelt arany minősítést kaptunk. Részt vettünk a **KOTA** minősítő hangversenyén, ahol kiváló minősítést kaptunk. Budapesten, a Hárshelyen rendezett népdal körök minősítésén arany fokozatot értünk el.

Klub internetes elérhetőségei: Búzavirág népdalkör I Facebook
Tagfelvétel van

Népdalkör vezetője **Kunváriné Okos Ilona**
Telefon: 72/446-490 vagy 20/33-797-12
E-mail: kunokos@gmail.com

• ELSŐ PÉCSI SZENIOR ÖRÖMTÁNC CSOPORT

Vezető neve Törteli Ildikó
Telefon: 06-20/554-2155
Email: ildiko.torteli@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: Civil Közösségek Háza (Pécs, Szent István tér 17).
Klubfoglalkozások időpontja: kedd 11-12 óráig (kezdő csoport)
csütörtök 17-től 18 óráig
Klub internetes elérhetőségei (honlap, Facebook) <https://www.facebook.com/groups/476392942968857/>
(<https://www.facebook.com/events/civil-kozossegek-haza/senior-oromtanc-ildikoval/1852025648411255/>)
Tagfelvétel van

• ÉNEKVARÁZS DALKÖR

Vezető neve	Bulyáki Anna
Email:	patyi66@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	Civil Közösségek Háza
Klubfoglalkozások időpontja:	keddenként 16 órakor

Az Énekvarázs Dalkör 2008 májusában alakult, Palacsó József kezdeményezésére és vezetésével. Pécs 2010 Európa Kulturális Fővárosa felvezető éveiben. **A dalkör célja a magyar népdalok népszerűsítése, terjesztése a fiatalabb nemzedék köreiben is!**

Részt vettünk a megye több rendezvényén is, mint például a Kisharsányi Ördögkatlan fesztiválon, a Medvehagyma fesztiválon. Természetesen, nem csak megyénkben, de az ország más tájain is jártunk. Már kiadtuk két daloskönyvet. Alkottunk egy daljátékot is, amit 2015 környékén többször előadtunk Pécsen.

Kérünk minden érdeklődőt, aki szívesen énekelne velünk, jelentkezzen, és jöjjön el közénk!

Klub internetes elérhetőségei: <https://www.facebook.com/enekvarazs/>

Tagfelvétel van

• JÓ-KOR KLUB

Vezető neve	Szomor Jánosné
Telefon:	06-20/414-8910
Email:	mazli13@citromail.hu
Klubfoglalkozások helyszíne:	Pákolitz Községi Ház, Pécs Komját Aladár u. 2.
Klubfoglalkozások időpontja:	csütörtök 15-17 óráig
Klub tevékenysége:	kirándulások, rendezvények
Klub internetes elérhetőségei:	https://www.facebook.com/szomor.janosne
Tagfelvétel	van

• KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR NYUGDÍJAS KLUB

Vezető neve	Tomics János
Telefon:	06-30-452-0604
Email:	tomicsjanos@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	Pécs, Váradi Antal u. 11.
Klubfoglalkozások időpontja:	Szerda 15.00-17.00

A Körösi Csoma Sándor nyugdíjas egyesület 1979.január 1-jén alakult. A mai napig aktív élet van az egyesületünkben. Többféle előadást tartunk, meghívott előadók részvételével úgymint orvosi, bűnmegelőzési, fogyasztóvédelmi stb. témákban. Aktív foglalkozás van minden szerdán, beszélgetünk, kártyázunk, Ezek a napok derűsen telnek.

A Nyugdíjasok Egyesület rendezvényein is rendszeresen részt veszünk.

Klub internetes elérhetőségei <https://nyugegy.hu/wp/korosi-csoma-sandor-nyugdijas-egyesulet/>

(honlap, Facebook) van

• NYUGDÍJAS ISKOLAIGAZGATÓK ÉS SZAKFELÜGYELŐK KLUBJA

Vezető neve	Dr. Komanovics Józsefné
Kapcsolattartó:	Tóth Klára
Email:	tth.klara@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	Civil Közösségek Háza
Klubfoglalkozások időpontja:	hónap 3. hétfője, 16-tól 18-óráig

A klub a múlt század 90-es éveiben, az akkor közel egy időben nyugdíjba ment Pécs városi iskolaigazgatók és szakfelügyelők ötlete nyomán alakult. A létrejöttét az oktatásügy területén végzett több évtizedes közös munka örömei, gondjai, a munka során kialakult barátságok alapozták meg. A klubélet alapja ma is az egymás iránti érdeklődés, a barátság. A klub tagjaiból alakult meg a Pedagógusok Barátság Kórusa is. (Később Assonantia Női Kar)

A klub tagsága időközben a frissen nyugdíjba ment igazgatókkal is gazdagodott, de veszítettünk is el számunkra kedves, szeretett volt kollégákat, akiket találkozásaink során rendre megemlegetünk, felidézünk velük kapcsolatos emlékeket.

A klubélet ma is örömet okoz tagságának, ahol egymást köszöntjük a névnapok alkalmából, s karácsonykor és farsangkor is értékes időt töltünk el egymás társaságában. Beszélgetve, finomságokat fogyasztva jól telik az idő. A tavaszi hónapokban olykor a természet közelében tartjuk a klubfoglalkozást, kellemes sétával, mecseki kirándulással összekötve.

Tagfelvétel van

• NYUGDÍJASOK HORGÁSZ EGYESÜLETE

Titkár neve	Lakatos Gabriella
Telefon:	0620-364-6607
Email:	pnyughe@gmail.com
Cím:	Dobó István u. 86-90.
Tagfelvétel időpontja:	kedd, péntek 9-12 óráig

• ORCHIDEA NYUGDÍJAS EGYESÜLET

Vezető neve:	Nemes Józsefné elnök, Gyarmati Lászlóné titkár
Telefon:	Gyarmati Lászlóné titkár 06-20/932-5757
Email:	rozika048@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	Bükkösd
Klubfoglalkozások időpontja:	havonta egy alkalommal

Hagyományápolás, német-sváb- magyar- roma táncok és énekek ismerete, megőrzése. A legidősebb tagtársuk 86, a legfiatalabb 50 éves. Jó az együttműködés az önkormányzattal, a Német Nemzetiségi a Roma Önkormányzattal az óvodával és az iskolával is. 2021-ben öt alkalommal rendeztünk gyűjtést a rászorulóknak részére. Fontos feladatunknak tartjuk a nemzeti ünnepek megtartását. November 1.-én Mindenszentek ünnepén felkeressük a kálváriát, ahol a szent sírnál énekelve és imával gondolunk az elhunytakra. Részt veszünk a falu rendezvényein (búcsú, falunap, nőnap, svábbál stb.) műsorral is.

2021-ben Dinnyeberkiben a szabadtéri színpadon nagy sikerrel szerepeltünk. 2022-ben egészségnapot és hagyományörző rendezvényt szerveztünk. Bölcsőtől a koporsóig” címmel a Bükkösd Kultúrházban. A műsorban a következő együttesek szerepeltek: Batai néptáncgyűttes, Roma néptáncgyűttes, Sváb-német dalkör tánc, óvodások német műsora. A műsor után került sor a közös vacsorára. Együttműködünk: Nők Bükkösdért, Polgárőrség Egyesülettel.

Klub internetes elérhetőségei: Orchidea Facebook csoport
Tagfelvétel van

• PÉCSUDVARI NYUGDÍJAS KLUB

Vezető neve: Ujhelyi Lászlóné
Telefon: 06-70/365-3565
Email: galagnes48@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: Pécsudvard, Felszabadulás u. 47
Klubfoglalkozások időpontja: kéthetente csütörtök

Több mint tíz éve működik a faluban a nyugdíjasklub, de a jelenlegi, új felállásában 2018-tól létezik Ujhelyi Lászlóné vezetésével. Megalakulásakor 15 főt számlált, ami mára 16 főre emelkedett. Az önkormányzat ingyenes helyiséghasználattal támogatja klubunkat.

A teljesség igénye nélkül programjainkból: Voltunk már különböző **gyógyfürdőkben, Harkányban, Szigetváron Mohácson** meglátogattuk a Busóudvart, jártunk Szabadkán. Kirándultunk Tihanyba, megcsodáltuk az Apátságot, a levendula táblákat, megfürödtünk a Balatonban.

Az idei évben nagy hangsúlyt fektettünk az önvédelmi és egészségmegőrzési előadásokra, valamit kirándulások megtartására. Kéthetente tartunk klubnapot, amelyen általában a tagság többsége részt vesz.

Tagfelvétel van

• POSTÁS-TÁVKÖZLÉSI NYUGDÍJAS KLUB

Vezető neve: Barhóné Szabó Anna
Telefon: 06-30/266-2248
Email: szaboanna0907@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: 7627 Pécs, Diósi út 51.
Klubfoglalkozások időpontja: keddenként

Az „én botanikus kertem” a Postás–Távközlési Nyugdíjas Klub. Kedvenc növényeim a klub nyugdíjasai, A legifjabbik hajtásom 65, kőrozsám 87 éves; ahol **heti rendszerességgel** összejövetelt tartunk, átbeszéljük az elmúlt napok eseményeit, elmeséljük élményeinket egymásnak. **Vendégeket hívunk, akik előadást tartanak, Megemlékezünk ünnepeinkről**, és mindazon növénytársainkról, akik akaratunk ellenére kiszáradtak.

A szabadtéri növényeimet több alkalommal elviszem magammal az ország különböző pontjára, ahol **megcsodálhatják a városok, falvak látványosságait, érdekességeit.**

Klub internetes elérhetőségei: [Anna Szabó | Facebook](#)
Tagfelvétel van, nyugdíjas postai és távközlési dolgozók részére

• SZANT MAT JÓGA KLUB

Vezető neve	Jassó Gyuláné
Email:	martajasso@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	A Covid járvány óta online találkozunk. Aki érdeklődik a csoport iránt megküldjük emailben a meghívót az online foglalkozásra. Utána rá lehet kapcsolódnia félórás tanításra amire az összes ország becsatlakozik a világon
Klubfoglalkozások időpontja:	vasárnap 14.30

Szant Mat jóga csoport (A szeretet üzenete)

A tanítás lényege, hogy a béke egyénél kezdődik. Ha az egyénben belső béke, a lélek egyensúlya megvan, akkor nincs ellenségeskedés, háború se a családban, se a szomszédokkal. Ezt bárki elérheti, ha időt szán naponta saját magára, leül és a csendben megfigyeli gondolatait, teste, lelke jelzéseit. A cél, hogy ismerd meg önmagad, fogadd el és az eredmény, hogy a másik embert is megérted, nem csak bírálod. Szeretet közösség alakul így, egymás elfogadása segítése.

Klub internetes elérhetőségei SOS - Science of Spirituality

sos.org.live

www.santmat.hu/

Tagfelvétel van. Aki érdeklődik, kérem küldje el email címét Jassó Gyulánénak.

• SZENIOR KIRÁNDULÓK

Vezető neve:	Lovák Ibolya
Telefon:	06-30/492-6862
Email:	szeinorkirandulok@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne:	változó helyszíneken
Klubfoglalkozások időpontja:	csütörtökönként

Csoportunk **2015 tavaszán alakult** a Szenior Akadémia hallgatóiból. Célunk a szabad levegőn való gyaloglás, mely segít megőrizni mentális és fizikai egészségünket. A túrák során földrajzi, történelmi, művészeti és néprajzi ismereteinket is fölfrissítjük vagy bővítjük. Az évek alatt nagyon sok kilométert tettünk meg a **Mecsek kiránduló útjain**. Meglátogattuk Pécs és környéke nevezetességeit. Múzeumokban, kiállításokon jártunk, bányász- emlékhelyeket kerestünk fel. Tanösvényekkel, védett növényekkel, arborétumokkal, ismerkedtünk.

A csoport fáradhatatlan vezetője Lovák Ibolya.

Vonattal, busszal elutaztunk a környékbeli településekre, Szekszárdra, Kaposvárra is eljutottunk. Nyaranta többnapos „táborba” megyünk, hogy az ország más vidékein, városaiban töltsünk el néhány kellemes napot, megismerve a helyi nevezetességeket. Részt vettünk a NYOSZ által meghirdetett **Bakony-túrán és a Hárshegyi Randevő sportprogramján**. A Szenior Mozgásprogram keretében 1522 mozgással töltött órát gyűjtöttünk össze. Kis csapatunk az évek alatt nagyon összekovácsolódott. Új ismeretségek, barátságok köttetnek. Szívesen töltjük együtt az időt a kiránduláson túl is.

Több alkalommal bográcsozunk, színházba, hangversenyre megyünk.

Rendszeresen **látogatjuk a Szenior Akadémia előadásait**. Az egyesület által rendezett kulturális programokon is ott vagyunk.

Klub internetes elérhetőségei: [Nyugdíjasok Egyesülete | Facebook](#)
[Pécsi Szenior Akadémia | Facebook](#)

Tagfelvétel van

• SZENIOR ÖRÖMTÁNC MÁRIÁVAL

Vezető neve: Béres Mária
Telefon: 06 20/960-8684
Email: rafi1956@gmail.com

Klubfoglalkozások helyszíne és időpontja:

Helyszín		Időpont	
Intézmény megnevezése	Cím	Nap	Óra
PKK Melinda Közösségi Ház	Pécs, Melinda u. 1/1.	hétfőnként	16.00- 17.00
PKK Apáczai Művelődési Ház	Pécs, Apáczai Csere János körtér 1/D (1. em. tárgyaló)	keddenként	10.00- 11.00
FORDAN Tánccentrum	Pécs, Indóház tér 2. (volt DELTA étterem)	szerdánként	10.00- 11.00

Klub internetes elérhetőségei: <https://www.facebook.com/maria.beres.353>
<https://pecs.hu/esemenyek/senior-oromtanc-mariaval-2/>

Tagfelvétel van

• SZENIOR TENISZKLUB

Vezető neve: Czoller Ernő
Telefon: A klub a NYUGEGY-en keresztül elérhető 0620-259-9011
Email: nyugegy@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: Tüzér utcai tenispálya. Tavasztól ősziig a pályán, télen a Pécsi Kulturális Központ Veress E. úti épületében

A „**Teniszklub**”a Nyugdíjasok Egyesületének sportosabb részét alkotja. **A klub 1994 óta létezik** – tagjai „mozgékony” szépkorú nyugdíjasok, de sok fiatalos támogató tagunk is van. A közösség **létszáma az induló 20 főről ma már a 70 fölé emelkedett**. Évente közgyűlésen határozzuk meg céljainkat és számolunk be az évi tevékenységünkről.

A klub keretén belül az alaptevékenységet jelentő tenisz mellett még az **asztalitenisz, darts, petangue, tarokk és túra szakosztály** is működik.

A tagság nem kötelezi el magát egy-egy sportágnál, hanem alkalmanként, kedve szerint részt vesz bármely szakosztály eseményein. Ugyancsak komoly létszámmal veszünk részt a Nyugdíjas Egyesület rendezvényein is.

Klub internetes elérhetőségei Nem nyilvános

Tagfelvétel Új tagokat- különösen a teniszezni szándékozókat ismeretség, ajánlás alapján veszünk fel, a tenispálya kapacitása függvényében.

• SZENIOR TENISZKLUB-TAROKK SZAKOSZTÁLY

Vezető neve: Balogh Teréz
Email: ter.balogh@gmail.com
Foglalkozások helyszíne: Tavasztól ősziig a Tüzér utcai tenispálya terasza, télen a Pécsi Kulturális Központ Veress E. u-i épülete.
Foglalkozások időpontja: Csütörtökönként du. 15- 18 óra között.

A tarokk szakosztály - változó létszámmal, - 12 - 18 fővel - aktívan működik: hetente egy alkalommal tart foglalkozást. Évente két versenyt szervez: a Csendes Zsuzsa Emlékversenyt, illetve a Pécsi Kulturális Központ Kupája elnevezésű vetélkedőt. A vándorkupa egy esztendő után új játékoshoz kerül. Ezeken kívül egyéb közösségépítő programokkal is színesítik a szakosztály életét.

Internetes elérhetőségei: <https://www.facebook.com/groups/267492128555201>
Tagfelvétel Új tagokat ismeretség, ajánlás alapján vesznek fel.

• UTAZÁSI KLUB

Vezető neve: Lovák Ibolya
Telefon: 06-20-259-9011
Email: nyugegy@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: kirándulásokra jelentkezni a Nyugdíjasok Egyesületének irodájában lehet hétköznapi 8-tól 12 óráig
Klubfoglalkozások időpontja: változó
Klub tevékenysége Országjárás, külföldi határ menti kirándulások
Klub internetes elérhetőségei [Nyugdíjasok Egyesülete | Facebook](#)
Tagfelvétel van

• VASUTAS SZAKSZERVEZETEK NYUGDÍJAS EGYESÜLETE

Vezető neve: Tatai József
Telefon: 06-30/518-0146
Email: pusztkamarta@gmail.com
Klubfoglalkozások helyszíne: Indóház tér 2. II. em. 208
Klubfoglalkozások időpontja: szerdánként 9-12 óráig

A pécsi alapszervezetünk 1989-ben alakult. Munkánkat a VSZ ONYSZ iránymutatása és koordinációja alapján, valamint a területi központ támogatásával végezzük.

Az 5 fős vezetőségünk feladata a tagság felé a szociális támogatás biztosítása, ezen felül a vasúthoz való kötődés fenntartása, érdekképviselési tevékenység

A városi Nyugdíjasok Egyesületének több klubjával szoros kapcsolatban vagyunk. A Köz-tér Alapítvány és a B.É.K.E Egyesület patronálásával és segítségével kiemelt, jelentős létszámot megmozgató rendezvényeket tudtunk megszervezni. Ilyenek voltak pl. az egészségügyi napok, játékos tornák, helytörténeti előadások, filmvetítések, városnézési séták stb.

Az alapszervezetünk jellemző rendezvényei közé sorolhatjuk a műsorral, kisebb ajándékkal egybe kötött nőnap megemlékezéseket, az „Idősek világnapja” évenkénti megünneplését, vagy vasutasnapi, bányásznapi programokat. Rendezvényeink gyakori helyszíne a Vasutas Művelődési Ház. Mivel létszámunk folyamatosan csökken, ezért kiemelt feladatként tekintjük új tagok akár nem vasutas nyugdíjasok felvételére is.

PÉCSI JÓTÉKONY NŐEGYLET

<https://www.pecsinoegylet.hu/>

Az 1871-ben megalakult és 1949-ben feloszlott egyesület 1997-ben alakult újra. Az egyesület az elődökével azonos célok mentén végzi jószolgálati tevékenységét, segíti a támogatásra szoruló gyermekeket és az önhibájukon kívül válsághelyzetbe került családokat. A Pécsi Jótékony Nőegylet havonta egy alkalommal – általában szerda délután – a Palatinus Grand Hotelben (7621 Pécs, Király u. 5.) tartja taggyűléseit.

Kapcsolat és további információ: info@pecsinoegylet.hu vagy a Pécsi Jótékony Nőegylet Facebook oldalán

<https://www.facebook.com/P%C3%A9csi-J%C3%B3t%C3%A9kony-N%C5%91egylet-690219951001561/>

NET-NAGYIK EGYESÜLET

https://www.pvmh.hu/a_net_nagyik_egyesuletrol

Számítógépet használó, megszerető nyugdíjasok kisközössége, akiket az internet kovácsolt össze és tart egybe.

Elérhetőség: Vasutas Művelődési Ház (Pécs, Váradi Antal u. 7/2), Tel: (06 72) 310 037

NAPSUGARAS ŐSZ ASSZONYKLUB EGYESÜLET

A szabadidő hasznos eltöltésére, rendezvények, programok szervezése, melyek módszertani útmutatókkal szolgálnak a helyes életvitel megszervezésében.

Elérhetőség: Heiszler Istvánné, anci.heiszler@gmail.com, (06 72) 267 233, +36 30 994 6107

PÉCSÚJHEGYI POLGÁRI NYUGDÍJAS KLUB

A klub célja a nyugdíjasok és családjaik érdekeinek képviselése. Az érdekképviselő körében a klub párbeszédet folytat a kormányzat és az önkormányzat tisztségviselőivel, érdemi javaslatokat, indítványokat tesz a nyugdíjasok helyzetének javítása érdekében. A klub célját képezi ezen felül a polgári értékek megőrzése, képviselése, meggyökereztetése a nyugdíjas társadalomban. A klub a nyugdíjasok részére a polgári értékek mentén különböző programokat rendez és segíti a polgári értékekre támaszkodó nyugdíjas közösség társadalmi aktivitását.

Klubvezető: Karlovics Károlyné, elérhető a Nyugdíjas Klub Pécsújhegy Facebook oldalán

<https://hu-hu.facebook.com/pages/category/Community/Nyugd%C3%ADjas-Klub-P%C3%A9cs%C3%BAjhegy-170030886505849/>



Szenior tánc Pécsen

A szenior tánc egy olyan kíméletes mozgásforma, mely amellet, hogy jótékony, egészségmegőrző hatással bír, egyben közösségi élményt is ad. Javítja az egyensúlyérzékét, a mozgáskoordinációt és az anyagcserét, miközben agyunkat is megtornáztatja a koreográfiák megjegyzésével, ismétlésével. Kutatások bizonyítják, hogy eredményesen késlelteti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását. Előzetes tánc tudást nem igényel, így a sikerélmény garantált. Enyhíti az időskori elszigeteltség érzését, kimozdít, a közösséghez tartozás érzése pedig lelki támogatást nyújt. Terápiás hatásával frissen tartja a testet, szellemet és a lelket.

SZENIOR ÖRÖMTÁNC MÁRIÁVAL



A táncsoport 2017-ben alakult meg, Béres Mária vezetésével, azzal a céllal, hogy kimozdítsa az időseket az otthoni magányból. A program célja a testi-lelki egészség védelme, megőrzése, a demencia és az Alzheimer-kór kialakulásának megelőzése, késleltetése, a tünetek csökkentése.

A szenior örömtánc az idős szervezethez igazított, kíméletes mozgásforma, előképzettség és előzetes tánc tudás nem szükséges hozzá, az órákra nem kell partnert vinni.

Helyszín		Időpont	
Intézmény	Cím	Nap	Óra
PKK Melinda Közösségi Ház	Pécs, Melinda u. 1/1.	hétfőnként	16:00-17:00
PKK Apáczai Művelődési Ház	Pécs, Apáczai Csere János körtér 1/D. (1. em. tárgyaló)	keddenként	10:00-11:00
Fordan Tánccentrum	Pécs, Indóház tér 2. (volt Delta étterem)	szerdánként	10:00-11:00

Kapcsolat: Béres Mária, rafi1956@gmail.com

CSIPET CSAPAT SZENIOR ÖRÖMTÁNC

A csoport 2019 nyara óta tartja foglalkozásait, Sebestyén Péterné Marika vezetésével. Szlogenük: „Mozgás, öröm, agytorna”

A csapat részt vesz az országosan szervezett tánc találkozókra. Megünneplik a csapattársak név- és születésnapját, bográcsoznak, közös fürdést szerveznek. Senki nincs egyedül, itt barátságok kötődnek, szívesen látják az újonnan csatlakozókat. Fő szempontjuk: érezd jól magad, felejtse el, ami bánt, töltődj fel, felszabadultan távozz az örömtáncóráról! Bármilyen problémád van, itt egy közösség, mellyel saját belátásod szerint megoszthatod azt.

Foglalkozások időpontja: keddenként 16:00 óra (alkalmanként szombaton előre megbeszélte, egyeztetett időpontban)

Foglalkozások helyszíne: Mosolymanó Jótékonyági Központ (Pécs Várkonyi u. 7.)

További információ a + 36 30 621 6026 telefonszámon vagy az alábbi Facebook oldalon:

Facebook Szenior Örömtánc Csipet Csapata csoportban

VASZARI JÁNOSNÉ ZSUZSI FOGLALKOZÁSAI

A zenékre egyedi koreográfiák készülnek, melyeket minden alkalommal ismertet az oktató, ezeket kell megjegyezni (agytorna). Majd kellő gyakorlás után, zenére eltáncolni (mozgás). A közösséghez való tartozás, a teljesítmény kényszer nélküli szabad mozgás örömet okoz a résztvevőknek, erősíti szociális kapcsolataikat. Szenior örömtánchoz nem szükséges sem partner, sem előzetes tánc tudás.

Foglalkozások időpontja: keddenként 15:30-tól.

Foglalkozások helyszín: a Fordan Táccentrum (Pécs, Indóház tér 2.)

Részvételi díj: 800 Ft/alkalom

További információ: vzsuzsa58@freemail.hu

KŐSZEGI JUDIT FOGLALKOZÁSAI

A foglalkozásokra egyedül is, partner nélkül el lehet jönni, bármikor lehet csatlakozni. Nem kell hozzá más, csak egy kényelmes cipő és elhatározás, hogy jól fogom érezni magam. Táncolunk, kör, blokk, páros és udvari táncokat is, a táncoknak megfelelő változatos zenére. A koreográfiák egyszerűek, a lépések a korosztály életkorához igazodnak, könnyen elsajátíthatók, megjegyezhetők. A táncokon belül a partnerek, a koreográfiának megfelelően cserélődnek egymással, így mindenki előbb utóbb mindenkivel kapcsolatba kerül. Először zene nélkül tanulják meg a 2-3 perces koreográfiákat, és amikor már megy zenére is eltáncolják. Teljesítmény kényszer nincs, hibázni és újra kezdeni mindig lehet. Az sem probléma, ha valaki hosszabb időt kénytelen kihagyni, mert bármikor újra be tud csatlakozni.

Helyszín: Görögkatolikus Közösségi Házban (Pécs, Alajos utca 2/2.)

Időpont: hétfőn 10:00- 11:30 és szerdán 10:00-11:30

Helyszín: Cserkút, Élménytér (Cserkút, Alkotmány utca 8.)

Időpont: hétfőn 17:00-18:00.

Részvételi díj: 500 Ft/alkalom (az első alkalom ingyenes)

További információ: jkoszegi@freemail.hu

SZENIOR TÁNC A ZSOLNAY NEGYEDBEN

Közösségi program a szenior korosztály számára. A foglalkozáson a különféle táncstílusok, a remek zenék, a kiváló társaság garancia a résztvevők minél kiegyensúlyozottabb mindennapjaihoz.

Időpont: minden hónap második csütörtökjén.

Helyszín: Zsolnay Kulturális Negyed Herkules műhely (Pécs, Felsővámház u. 52.)

A program ingyenes

További információ: a Zsolnay Negyed Infopont-jain, illetőleg a balogh.agnes@zsn.hu elérhetőségen.

ÖRÖMTÁNC A CIVIL KÖZÖSSÉGEK HÁZÁBAN



- **Retro Örömtánc**

<http://www.ckh.hu/programok/szenior-oromtanc-60-as-70-es-80-as>

„A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a test, a szellem és a lélek állapota: az akaraterő, a képzelőerő és az érzelmek intenzitása, a jókedv és a kalandvágy győzelme a közönyön" (Albert Schweitzer). Jelszavuk: Mozgás – Öröm – Agytorna! Válasszuk az "egészséges öregedés" módszerét!

Jó zenék, remek, egyszerű koreográfiák, kellemes fizikai igénybevétel, jó hangulat!

Hétfő délutánonként 17:00–18:30, valamint szerda délelőttönként 10:00-11:30 között várják az érdeklődőket a Civil Közösségek Házában.

Kapcsolat: Zsemberovszky Zsuzsa, zsembyzsuzsa@gmail.com

- **Örömtánc Ildikóval**

<http://www.ckh.hu/programok/senior-oromtanc-ildikoval>

A szenior tánc egy olyan közösségi tánc, amelyet kifejezetten a szeniorok adottságaihoz alkalmazkodva koreografáltak, és amiben a tanulás pont akkora jelentőségű, mint maga a tánc, ugyanis minden alkalommal új táncokat tanulnak. A tanulás és a mozgás is segít frissen tartani az agyat, jelentősen ki lehet tolni vele így az Alzheimer-kór megjelenését. Tanulás + Mozgás = Fiatalosnak maradás.

Szeretettel vár minden kedves érdeklődőt Törteli Ildikó keddenként 11:00-12:30 óra között (kezdő csoport) a Civil Közösségek Házában.

Kapcsolat: Törteli Ildikó, ildiko.torteli@gmail.com

Egyéb szabadidős és kulturális lehetőségek

Felnőtt játszóterek, szabadtéri fitnessparkok

A szabadidős mozgás elősegítése érdekében a város több pontján épültek felnőtt játszóterek, szabadtéri fitnessparkok, valamint olyan játszóterek, amelyek felnőttek részére is tartalmaznak eszközöket. Ezek kiváló ingyenes lehetőséget biztosítanak a mozgásra.

Helyszínek:

- Kertváros – Diana tér
- Kertváros – Maléter Pál út déli oldalán
- Kertvárosi többkorosztályos játszótér – Nagy Ferenc tér, a Szabó Ervin tér és Tildy Zoltán utcák által határolt terület
- Tüskésrét

„Még 1 esély!” program

Programsorozat rászorulóknak részére a Pannon Filharmonikusok Kodály Központban megrendezett koncertjeinek keretében.

A fogyatékkal élők és szociálisan rászorulóknak intézményi keretek között, térítésmentesen vehetnek részt a kijelölt főpróbákon. Emellett a Vakok és Gyengénlátók Egyesületének tagjai és kerekesszékekben élő zenebarátok díjmentesen látogathatják a sorozat esti hangversenyeit, a számukra biztosított helyeken.

Pécsi Szenior Akadémia



Az Aktív Időskorért Alapítvány és a Pécsi Tudományegyetem közös programja, mely 2014 óta működik. A Pécsi Szenior Akadémia keretében minden félévben 7 előadást hallgathatnak meg a résztvevők, kétheti rendszerességgel, minden második szerdán 15:00 órai kezdettel. Azok, akik egy félévben legalább 6 előadáson részt vettek, oklevelet kapnak.

Az előadások főbb témái: életmód, egészség, kultúra, művelődés, média, gazdaság, pénzügy, történelem, helytörténet, pszichológia, gerontológia, oktatás, társadalmi kérdések. Emellett a szervezők várják a résztvevők visszajelzéseit, témajavaslatait is.

Az előadásokra tanfolyamok is épülnek (pl. számítógépes és idegen nyelvi képzések), melyek egy része ingyenesen vehető igénybe, egy része pedig önköltséges.

Kapcsolat Pécsi Szenior Akadémia:

<https://www.facebook.com/szeniorakademia/>

<https://www.facebook.com/groups/690741324355597/>

Kapcsolat Aktív Időskorért Alapítvány

www.aktividoskorert.hu

aktiv.idoskorert@gmail.com

Tel: +36 20 595 1300

„Fitt Nagyi” – uszodai mozgásprogram

Az Egészséges Városért Alapítvány Pécs 2011-ben indította el a programot Pécs nyugdíjasai részére, mely azóta is működik, a Pécsi Úszóiskola közreműködésével és Pécsi Sport Nonprofit Zrt. támogatásával. A program keretében vízi tornát és úszáslehetőséget biztosítanak a résztvevők számára. Helyszín: Hullámfürdő. A program kedvezményes ára: 600 Ft/hó, mely díjért, mind a vízi torna, mind az úszás heti két alkalommal vehető igénybe.



Aktuális információk és a jelentkezésre vonatkozó információk az alapítvány honlapján a hírek menüpontban érhetők el:

www.egeszsegesvarosok.hu/pecs

<https://www.egeszsegesvarosok.hu/pecs/hirek.php>

„Ezüstévek biztonságban” – bűnmegelőzési és áldozatvédelmi program



A Pécsi Rendőrfőkapitányság Bűnügyi Osztály Megelőzési és Értékelő Alosztálya 2014-ben indította el az időskorúak számára kidolgozott bűnmegelőzési programját. A program keretében a rendőrfőkapitányság munkatársai Pécsen és a környező településeken tartanak foglalkozásokat nyugdíjas egyesületeknél, nyugdíjas klubokban és időotthonokban. A programokon előadások mellett, megelőzési témájú kisfilmekből és játékos vetélkedőkből állnak, emellett lehetőség van a kötetlen beszélgetésre, a résztvevők tapasztalatainak megosztására is. Főbb témák: trükkös lopások, csalások, lopások, besurranások és ezek megelőzésének lehetőségei. A programot bármely nyugdíjas közösség ingyenesen igénybe veheti.

Hogy lehet igényelni?

Pécsi Rendőrkapitányság Bűnügyi Osztály, Megelőzési és Értékelő Alosztály

7622 Pécs, Vargha Damján u. 3.

(06 72) 504 400

pecsrk@baranya.police.hu

Idősek, nyugdíjasok foglalkoztatásának lehetőségei

Közérdekű nyugdíjas szövetkezet

A 2017. Évi LXXXIX. törvény tette lehetővé, hogy az öregségi nyugdíjellátásban részesülők védett feltételek mellett, közérdekű nyugdíjasszövetkezetek tagjaként végezhesse munkát a szaktudásuk hasznosítása, az aktivitásuk fenntartása és nem utolsósorban a jövedelmük kiegészítése céljából. A hazánkban közel 40 éve működő iskolaszövetkezetekhez hasonlóan a nyugdíjasszövetkezetek cégek, intézmények felé közvetítik ki tagjaikat munkavégzés céljából. A szövetkezetek munkája előnyös a nyugdíjas számára, mert nem a nyílt munkaerőpiacon, hanem segítő szakértőktől kísérve végezhetnek munkát. A nyugdíjasszövetkezet elvégzi a toborzási és az adminisztrációs feladatokat. Emellett ezek a HR-szolgáltatók különböző közösségi programokat is biztosítanak tagjaik számára.

A dolgozni akaró aktív nyugdíjasok így tehát plusz jövedelemre tehetnek szert nyugdíjuk mellett, amit – tudniillik a bruttó bért - csak a 15% személyi jövedelemadó terhel, semmi más levonás nem. A munkavégzés rugalmas is lehet, akár havonta pár nap munkát is lehet vállalni.

Igénybe vehetik:

- Öregségi teljes nyugdíjban részesülők
- Öregségi résznyugdíjban részesülők
- A nők 40 év jogosultsági idejének figyelembevételével megállapított nyugdíjban részesülők
- Átmeneti bányászjáradékban részesülők

Versenyszférában történő foglalkoztatás

A nyugdíj melletti munkavégzésre és az így szerzett kereset összegére korlátozások nincsenek, sem az öregségi nyugdíj, sem a nők kedvezményes nyugdíja esetében. Jó hír, hogy 2021-ben a rokkantsági és rehabilitációs ellátás mellett folytatott munkavégzés esetében is megszűnt a kereseti korlátozás.

A nyugdíjas munkavállalót járulékmentesség illeti meg, bruttó béréből csak a 15%-os személyi jövedelemadó kerül levonásra. Megjegyzendő, hogy 2020 júliusától már nem csak a munkaviszonyban foglalkoztatott nyugdíjasoknak jár a járulékmentesség, hanem foglalkoztatási formától függetlenül minden saját jogú nyugdíjast megillet.

Közsférára vonatkozó egyedi szabályok

Lényeges, hogy közsférában folytatott munkavégzés vagy közalkalmazottként folytatott munkavégzés esetén, ha nyugdíj mellett vállal valaki munkát, akkor az illetmény és a nyugdíj egyszerre nem folyósítható. Ebben az esetben a nyugdíj folyósítását fel kell függeszteni.

Az egészségügyben dolgozó nyugdíjasok foglalkoztatásának elősegítésére a kormány létrehozta a jövedelemkiegészítés rendszerét, melynek segítségével a nyugdíjas egészségügyi dolgozó részére a munkáltatója igényelheti a szüneteltetett nyugdíjjal megegyező összegű jövedelemkiegészítést. Így ezt az összeget nem a Nyugdíjfolyósító Igazgatóság, hanem a munkáltató fizeti.

Szintén fontos, hogy a közszférában egyes státuszok betöltéséhez külön kormányzati engedély szükséges.

Pécsett elérhető irodák:

- **DÉLI SZOMSZÉDOK NYUGDÍJAS SZÖVETKEZET**
7621 Pécs, Rákóczi út 62-64., 1. emelet (Erste Bank fölött)
www.deliszomszedok.hu
<https://www.facebook.com/deliszomszedok>
E-mail: jelentkezes@deliszomszedok.hu
- **NYUGODT ERŐ KÖZÉRDEKŰ NYUGDÍJAS SZÖVETKEZET PÉCSI IRODÁJA**
7623 Pécs, Semmelweis Ignác utca 3.
www.nyugodtero.hu
<https://www.facebook.com/nyugodtero/>
E-mail: nyugodtero@nyugodtero.hu

Déli Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet



2017 júliusától az öregségi nyugdíjellátásban részesülők kedvező feltételek mellett vállalhatnak munkát nyugdíjasszövetkezeti keretek között. A nyugdíjasszövetkezet egy olyan foglalkoztatási forma, mely a dolgozni tudó és akaró nyugdíjasoknak legális és biztos kereteket ad a munkavégzéshez.

Ezt nyújtja Önnek a Déli Szomszédok Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:

- Ellenőrzött, megbízható cégeket, elérhető projektvezetőt
- Munkalehetőségeket helyben vagy a lakóhelyéhez közel
- Közösséget, rendszeres ingyenes programokat
- Az évtizedes szaktudása, tapasztalata hasznosítását
- Új ismereteket, munkatapasztalatot, készségeket
- Legális, bejelentett munkát a nyugdíja megtartása mellett

Kedvező feltételekkel dolgozhat nyugdíjasként:

- A Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezeten keresztül végzett munka kedvezően adózik - a bruttó bérből mindössze 15% SZJA kerül levonásra, így lényegesen magasabb lesz a nettó fizetése, mint ha hagyományos, teljes munkaidős foglalkoztatás keretében dolgozott volna
- Rugalmas munkahelyek - olyan cégeket és olyan betölthető állásokat ajánlunk Önnek, ahol Ön dönti el, hogy mikor és mennyit szeretne dolgozni.
- Személyes segítség - egy olyan kapcsolattartó munkatársat rendelünk Ön mellé, aki sok éves tapasztalattal rendelkezik munkaerő közvetítés terén, így mindig tud Önnek tanácsokat adni és állásokat ajánlani
- Velünk ráadásul egy megbecsült közösség tagja lesz, tovább adhatja tudását, hasznosan töltheti idejét, sőt akár több pozícióban is kipróbálhatja magát

Így tud csatlakozni hozzánk:

Nyugdíjas Szövetkezetünkön keresztül úgy lehet dolgozni, hogy szövetkezeti taggá kell válni. Így válik jogosulttá nyugdíjasként a munkavégzésre a fent említett kedvezményes feltételek mellett.

Ön csatlakozhat hozzánk, amennyiben öregségi nyugdíjban részesül. A taggá váláshoz mindössze egy 1.000 Ft-os szövetkezeti részjegyet kell vásárolni. Ennek az összegét - ha egyszer úgy dönt, hogy nem szeretne tovább dolgozni - kilépéskor visszafizetjük.

Ezért regisztráljon nálunk:

- Célcsoportunk a Viapan Group 1983 óta vagyunk humánerőforrás piacon
- Csak megbízható Munkáltatókkal dolgozunk együtt
- A nálunk megkeresett jövedelmét biztos megkapja minden hónap 10-ig - akkor is, ha a munkáltató felénk nem fizet
- Mert szakmailag felkészült csapatunk Önért dolgozik

Elérhetőségeink:

Címünk: 7624 Pécs, Rákóczi út 62-64, első emelet

Telefonszám: +36 20 251 6659

**Munkalehetőségek
nyugdíjasoknak**



Szociális alapszolgáltatások

A szociális alapszolgáltatásokban az igénybevevő a saját otthonában részesülhet, mivel ezek célja az illető segítése az önálló életvitel fenntartásában.



Szociális étkeztetés

A jövedelem függvényében meghatározott térítési díj ellenében kedvezményes árú étkezési lehetőséget (napi egyszeri meleg főétkezést) vehetnek igénybe azok, akik azt önmaguk, illetve eltartottaik részére tartósan vagy átmeneti jelleggel nem képesek biztosítani. Ennek oka lehet az életkor, egészségi állapot vagy az illető fennálló betegsége. Amennyiben a szociális étkeztetésben részesülő személy egészségi állapota megkívánja, szakorvosi javaslatra a megfelelő diétás étkezés is igényelhető.

Az igényléshez csatolandó: jövedelemigazolás (Nyugdíjfolyósító igazolása) és az egészségi állapotot bizonyítandó igazolás.

Házi segítségnyújtás

A házi segítségnyújtásba többféle szolgáltatás tartozik: ezek egy része térítésmentes, míg más része díjköteles. A házi segítségnyújtók szociális segítséget vagy a szociális segítséget is magába foglaló személyi gondozást nyújtanak, például segítenek a házimunkában, háztartási tevékenységben, bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban, télen akár a hóeltakarításban.

Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás egy segélyhívó készülék használatán keresztül igényelhető előzetes jelentkezés alapján. Célja az önálló életvitel fenntartása mellett felmerülő krízishelyzetek elhárítása céljából nyújtott ellátás. Azok az időskorú vagy fogyatékos személy, illetve pszichiátriai beteg veheti igénybe, aki a saját otthonában él, egészségi állapota és szociális helyzete miatt rászoruló, valamint a segélyhívó készülék megfelelő használatára képes.

Idősek nappali ellátása

A nappali ellátás célja, hogy a szépkorúaknak lehetőséget biztosítson a napközbeni tartózkodásra, társas kapcsolatokra, alapvető higiéniai szükségletek kielégítésére, igény szerint napközbeni étkezésre. Célcsoportja elsősorban a saját otthonukban élők. Nappali ellátás szolgáltatása lehet például: tanácsadás, segítségnyújtás, készségfejlesztés, közösségi programok, egészségfejlesztési programok.

A térítési díjat az adott intézmény fenntartója állapítja meg. Sok esetben a klubtagság ingyenes, csak az étkezés díja térítésköteles.

Pécs városában számos intézmény, szervezet biztosít szociális alapszolgáltatásokat, és egyéb szociális szolgáltatásokat idősek részére.

Esztergár Lajos Család- és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ

<https://ecsgyk.hu/>

kozpont@ecsgyk.hu

Családsegítés

A családsegítés minden idős által igénybe vehető szociális alapszolgáltatás, egyének, családok, közösségi csoportok jólétének elősegítésére, szociális, mentálhigiénés problémák, krízishelyzetek megelőzésére, kezelésére. Igénybe vehető az Esztergár Lajos Család- és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ településrészi irodáiban:

- Kertváros
7632 Pécs, Anikó u. 5.
Tel: (06 72) 441 677
- Uránváros
7623 Pécs, Tüzér u. 7.
Tel: (06 72) 551 482
- Meszesi Egység
7629 Pécs, Hársfa u. 154.
Tel: (06 72) 239 298

Demenciában szenvedő kliensek és hozzátartozóik segítése: A szociális segítő tevékenység nyújtása során sor kerül a demencia tüneteit mutató kliensek szűrésére, speciális egészségügyi szolgáltatókhoz delegálására, támogató hozzátartozók segítésére, a két célcsoport szociális kapcsolatainak segítésére. A tevékenység egyik alappillére azon szolgáltatói kör felkutatása, amelyik a célcsoport számára a legszélesebb spektrumú segítséget képes nyújtani.

Integrált Nappali Szociális Intézmény (INSZI)

Központi cím: Pécs, Felsőbalokány u. 1./F

Tel: (06 72) 534 876

E-mail: info@inszi.hu

Web: www.inszi.hu

Időseknek ajánlott szolgáltatások:

- Étkeztetés
- Házi segítségnyújtás
- Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás
- Idősek Klubja
- Demens nappali ellátás
- Otthoni szakápolás

A szolgáltatások a városrészenként megszervezett részközpontokban lehet igényelni. Az alábbiakban megtalálhatók a részközpontok elérhetőségei, és hogy melyikben, milyen szolgáltatások igényelhetők.

Részközpont	Elérhetőségek	Igényelhető szolgáltatások
Nyugdíjasházi Alapszolgáltatási Részközpont	7626 Pécs, Felsőbalokány u. 1./G (Bejárat a Farkas István utca felől) Tel: (06 72) 534 876	Étkeztetés, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás Nappali ellátás: 6.sz.Idősek Klubja (90 férőhely) Demens személyek nappali ellátása (49 férőhely)
Belvárosi Alapszolgáltatási Részközpont	7626 Pécs, Felsőbalokány u. 1./C (Bejárat a Farkas István utca felől) Tel: (06 72) 534 876	Pécs belvárosában élők számára étkeztetés, házi segítségnyújtás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás
Keleti Városrész Alapszolgáltatási Részközpont	7626 Pécs, Felsőbalokány u. 1./F (Bejárat a Farkas István utca felől) Tel: (06 72) 534 877	Pécs keleti városrészében élők számára étkeztetés, házi segítségnyújtás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás
Kertvárosi Alapszolgáltatási Részközpont	7632 Pécs, Littke József u. 10. Tel: (06 72) 439 582 (06 72) 872 276	Pécs Kertvárosban élők számára étkeztetés, házi segítségnyújtás, otthoni szakápolás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás Nappali ellátás: 13.sz. Idősek Klubja (48 férőhely) Demens személyek nappali ellátása (12 férőhely)
Uránvárosi Alapszolgáltatási Részközpont	7623 Pécs, Garay u. 33. Tel: (06 72) 256 455	Pécs Uránvárosban élők számára étkeztetés, házi segítségnyújtás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás
Vasas-Somogy-Hird Alapszolgáltatási Részközpont	7691 Pécs-Vasas, "B" u. 1/1. Tel: (06 72) 337 059	Pécs keleti városrészében élők számára étkeztetés, házi segítségnyújtás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás Nappali ellátás: 7.sz Idősek Klubja (20 férőhely) (Pécs-Somogy) Nappali ellátás: 8.sz. Idősek Klubja (20 férőhely) (Pécs-Vasas)

Az ellátások igényléséhez szükséges:

- Jövedelemnyilatkozat (pl. nyugdíjszelvény),
- Személyi igazolvány,
- Lakcímkártya,
- Esetenként egészségi állapotot, bizonyos betegség meglétét igazoló dokumentum (pl. zárójelentés).

A szolgáltatások igénybevételét telefonon vagy személyesen lehet igényelni. Kérvényezheti az ellátást igénylő, vagy annak törvényes képviselője.

Az igénylést szociális helyzetfelmérés követi (ez akár történhet az igénylő címén is), melyet írásos megállapodással zárnak. Pszichiátriai betegséggel élők számára szükséges a kezelőorvos javaslata.

Pécs Megyei Jogú Város Integrált Szociális Intézmény (ISZI)

Központi cím: 7633, Pécs Zipernowsky Károly utca 1.

Web: www.iszipecs.hu

Szolgáltatások:

- Étkeztetés
Az étkezés térítésköteles. A térítési díj jövedelemfüggő, max.: 515 Ft/nap.
Információ az étkezés igénybevételének módjáról: a (06 72) 551 006-os telefonszámon

Szent Erzsébet Alapellátási Központ (SZOCEG Nonprofit Kft.)

Központi cím: 7621 Pécs, Jókai u. 1.

Tel: (06 72) 513 813

Web: www.szoceg.hu

Szolgáltatások

- Étkeztetés
- Házi segítségnyújtás
- Nappali ellátás – Idősek Klubja
- Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás

Magyar Pünkösdi Egyház Országos Cigánymisszió Segítő Szolgálat

Pécsi iroda: 7622 Pécs, Liszt Ferenc u. 1., fsz. 3.

Tel: +36 70 426 6372

E-mail: pecs@remenyhir.hu

Web: <https://remenyhir.hu/segito-szolgalat/>

Szolgáltatások:

- Étkeztetés
- Házi segítségnyújtás, szociális segítség, személyi gondozás

Pécsi Görögkatolikus Parókia Szent Piroska Házi Segítségnyújtó Szolgálat

Szolgáltatás: Házi segítségnyújtás (bevásárlás, gyógyszerek kiváltása, takarítás, fürdetés, sétálás, mentális és lelki támasz biztosítása)

Jelentkezés az alábbi elérhetőségeken:

Tel: +36 30 644 8852

E-mail: szentpiroskapecs@gmail.com

További információ:

<https://www.gorkatpecs.hu/>

<https://www.gorkatpecs.hu/szent-piroska-hazi-segitsegnyujto-szolgalat/>

Regionális Szociális Intézményfenntartó Központ Tábita Alapszolgáltatási Központ

<http://reszik.hu/>

A Pécsi Telephely szolgáltatásai

- **Házi segítségnyújtás**

Az önmaguk ellátására saját erőből teljesen már nem képes személyek otthonukban történő ellátása: személyi gondozása és szociális segítése.

Szakképzett szociális gondozók a lakásukon, lakókörnyezetükben nyújtanak szükség szerinti segítséget a rászorulóknak, ezzel elősegítve önálló életvitelük minél hosszabb ideig tartó fenntartását.

- **Időskorúak nappali ellátása (demens személyek ellátásával)**

A szolgáltatást időskorúak és demens személyek is igényelhetik, a biztonságos környezet kialakítása, szakképzett gondozó jelenléte támogatja a napközbeni ellátásukat. Változatos programokkal segítik a szabadidő hasznos eltöltését (kulturális programok, előadások, kézműves foglalkozások, rendezvények).

További információ és az elhelyezési kérelemmel kapcsolatos ügyintézés:

Pintér Klaudia

7628 Pécs, Thököly u. 1.

Telefon: +36 70 940 6661

E-mail: halasz.rita@reszik.hu

Baptista Szeretetszolgálat Országos Szociális Segítő Központ- Pécsi Gondozási Központ

Szolgáltatás:

- **Szociális étkeztetés** házhoz szállítással, kedvező árakkal

Az étkeztetés keretében azoknak a szociálisan rászorultaknak a legalább napi egyszeri meleg étkezéséről gondoskodunk, akik azt önmaguk, illetve eltartottjaik részére tartósan vagy átmeneti jelleggel azt nem képesek biztosítani, különösen koruk, egészségi állapotuk, fogyatékoságuk, pszichiátriai betegségük, szenvedélybetegségük, vagy hajléktalanságuk miatt. Amennyiben az ellátást kérő jövedelemmel rendelkezik, jövedelme függvényében térítési díjat kell fizetnie.

Igénylés és további információ: (06 72) 230 072, +36 20 481 8040

Web: <http://szocialis.baptistasegely.hu>

Idősek szakosított ellátása

Az idősek részére ápolást és gondozást nyújtó bentlakásos intézményeknek két fő típusa ismert:

- Idősek otthona: a nyugdíjkorhatárt betöltött személyek ápolását, gondozását végzi gondozási szükséglet vizsgálatát követően.
- Időskorúak gondozóháza: azoknak az időskorúaknak biztosít ellátást, akik önmagukról betegségük miatt vagy más okból otthonukban időlegesen nem képesek gondoskodni.

Pécsett elérhető intézmények:

Pécs Megyei Jogú Város Integrált Szociális Intézmény (ISZI) fenntartásában

<http://iszipecs.hu/wpiszipecs/>

Idősek Otthona – Zipernowsky Károly u. 1.

Tel: (06 72) 551 006

Időskorúak tartós bentlakásos otthona, teljes körű ellátással, melynek része az egészségügyi ellátás, mentális gondozás, demens lakókkal való kiemelt foglalkozás. Lehetőség van különböző szabadidős és közösségi programokon való részvételre is.

Idősek Otthona – Tüzér u. 7.

Tel: (06 72) 510 597

Idősek otthona, demens betegek ellátásával. Az otthon külön gondozási egységgel rendelkezik azok részére, akiknél a demencia körébe tartozó középsúlyos vagy súlyos kórképet állapították meg. A fizikai ellátás mellett egészségügyi, mentális gondozás, programok biztosítottak a lakók részére, ágymelletti foglalkozások az ágyhoz kötött idősek részére.

Az intézmények lakói részére alkotóműhelyeket, az aktuális eseményekhez és ünnepekhez kapcsolódó programokat, valamint rendszeres egészségfejlesztési programokat szerveznek, emellett munkaterápiával és szocioterápiával is foglalkoznak.

A Pécsi Egyházmegye fenntartásában

Szent Lőrinc Gondozóotthon

Cím: 7634 Pécs, Szentlőrinci út 17.

Telefon: (06 72) 251 908

E-mail: info@szentlorincotthon.hu

Honlap: www.szentlorincotthon.hu

Facebook oldal: <https://www.facebook.com/szentlorincotthon.hu/?fref=ts>

A Szent Lőrinc Gondozóotthon a Mecsek lábánál fekvő parkban helyezkedik el, 71 férőhellyel rendelkezik, családias, minden igényt kielégítő intézmény. A Prohászka Otthon a Szent Lőrinc Gondozóotthon részlegeként működik, Pécs belvárosában a Székesegyház közelében helyezkedik el. (Cím: Szent István tér 13.)

A gondozási és ápolási feladatok mellett a lakók részére közösségi programokat, foglalkozásokat, közös és egyéni mozgásterápiát, lelki egészséget támogató foglalkozásokat biztosítanak, valamint fontos szerepe van a vallásgyakorlás lehetőségének is.

Elhelyezési kérelemmel kapcsolatos ügyintézés: hétköznapiokon 13:30-15:30 között a +36 30 218 9950-es telefonszámon.

A Pécsi Zsidó Hitközség fenntartásában

Dr. Szántó László Szeretetotthon

A gondozási és ápolási feladatok mellett a lakók részére további szolgáltatásokat is biztosítanak, például: közösségi programok, kézműves foglalkozások, egészségfejlesztési programok, zeneterápia, lelkesítő szolgálat, könyvtár.

Elhelyezési kérelemmel kapcsolatos ügyintézés során a jelentkezéshez szükséges dokumentumok az alábbi oldalról tölthetők le, melyeket a 7621 Pécs, Tímár u. 5. sz. címre kell benyújtani.

<https://pzsh.hu/szeretetotthon/kerelem-benyujtasa/>

Elérhetőségek:

Cím: 7621 Pécs, Tímár u. 5.

Telefon: +36 20 234 3214

E-mail: pzsh.timar@gmail.com

Facebook oldal: <https://www.facebook.com/pzshszeretetotthon/>

Baptista Szeretetszolgálat Országos Szociális Segítő Központ - Pécsi Gondozási Központ

Szolgáltatás:

- **Idősek otthona**

Ellátotti létszám: 24 fő.

Ellátási terület: országos.

Az intézmény a szabolcsfalui városrészben, családi házas övezetben található, tömegközlekedéssel jól megközelíthető. A viszonylag alacsony ellátotti létszám miatt az otthon családias hangulatú. A lakószobák 2-3 ágyasak. A bentlakásos intézmény az ellátást igénybe vevő részére teljes körű ellátást biztosít, 24 órás felügyelettel, szakképzett nővérekkel, fizikai, egészségügyi, mentális és szociális segítséget nyújt.

Az elhelyezési kérelemmel kapcsolatos ügyintézés helye OSzSK Pécsi Gondozási Központ:

Pécs, Barátság u. 18.

Ügyfélfogadási idő: hétfő - péntek 8:00 - 14:00 óra között

További információ: (06 72) 230 072

Web: <http://szocialis.baptistasegely.hu>

Baptista Szeretetszolgálat Szeretetotthona 7636 Pécs, Malomvölgyi út 21.

A Baptista Szeretetszolgálat Szeretetotthona Pécs város területén három telephelyen idős, demens és mozgásfogyatékos személyeknek nyújt bentlakásos intézményi ellátást.

Intézményünk alapvető célja, hogy a demenciával küzdő idős ember a szellemi leépülése során életminőségét megőrizve, jó közérzettel, pszichés és szomatikus egyensúlyának megtartása mellett élje életét. Önellátási képességének csökkenése mellett is kielégítettek legyenek szükségletei és meg tudja őrizni emberi méltóságát.

Az **intézmény** tevékenységi köre: **szakosított intézményi ellátás esetében a férőhely számának 90%-ban** Pécs Megyei Jogú Város Közigazgatási területén élő és ellátást kérő személyek részére, **10 %-ban** pedig az ország bármely településén élő és ellátást igénylő személyek részére biztosít ellátást. **Szakosított intézményi ellátás keretében** időskorúak tartós bentlakásos szociális ellátását, demens betegek bentlakásos ellátását, fogyatékossgal élők tartós bentlakásos ellátását biztosítjuk,

- **mozgásfogyatékkal élő személyek** esetében azoknak az ellátását biztosítjuk, akinek oktatására, képzésére, foglalkoztatására, valamint **gondozására csak intézményi keretek között van lehetőség.**
- szakosított szociális otthoni szolgáltatás keretén belül **időskorúak teljes körű ápolása, gondozása** történik **bentlakásos elhelyezési formában**, a Baptista Szeretetotthon minden telephelyén.

Központi telephely: 7636 Pécs, Malomvölgyi út 21.

Az intézmény Pécs város déli részén, kertvárosias övezetben fekszik. Az épületet gondozott park veszi körül, mely alkalmas sétára, pihenésre, levegőzésre és teret biztosít vidám programoknak. Az épület többszintes, 3 épületrészből áll, melyek egymással átjáró folyosókkal vannak összekötve, megfelel az akadálymentesség követelményeinek (lift, széles folyosók és ajtók, kapaszkodók, jelzések stb.). A lakószobák 1-2-3-4 ágyasak, berendezésük, felszereltségük igazodik a lakók igényeihez. A lakók részére rendelkezésére állnak a közös helyiségek (teakonyha, foglalkoztató, terápiás szoba, tornaszoba, étkező, fürdő, mellékhelyiség stb.). Az intézményben részlegek kerültek kialakításra.

Az épület szerkezeti tagozódása alapján 8 részleg működik. A lakhatási feltételeken túl kiszolgáló egységek is kapcsolódnak – mosoda, konyha, fodrászat, portaszolgálat, műhely, gazdasági részleg, büfé.

A központi telephelyen 452 fő idős, demens, 28 fő mozgásfogyatékos személy elhelyezésére van lehetőség.

Telephelyek

Baptista Szeretetszolgálat Szeretetotthona Xavér Utcai Idősek Otthona

7624 Pécs Xavér u. 10. **Időskorúak tartós bentlakásos szociális ellátása 88 férőhelyen.**

Az idősek ellátása 2-3-4 ágyas szobákban az intézmény főépületében két külön részlegen, illetve az udvaron elhelyezkedő paviloni részen történik. Minden lakószobában bútorzat, hűtő és televízió biztosított.

A kulturált és változatos időtöltésre az intézmény parkosított udvara, társalgója és foglalkoztató helyisége kínál lehetőséget.

Baptista Szeretetszolgálat Szeretetotthona Alkotmány Utcai Idősek Otthona

Pécs, Alkotmány u. 79. **Időskorúak tartós bentlakásos szociális ellátása 56 férőhelyen.**

A kétszintes épülethez zárt udvar, kert tartozik. A földszinten 14 fő, míg az emeleten 42 fő számára tudunk teljes ellátást nyújtani 24 órában. Lakószobáink 2-4 ágyasak, közös fürdőhelyiséggel. Szórakozási lehetőséget a földszinten, a társalgóban található könyvtár, televízió, DVD lejátszó nyújtja, míg az emeleti szobákban televíziók vannak felszerelve. Az intézmény saját udvarral rendelkezik, valamint tágas nagy teraszok biztosítanak lehetőséget a szabadlevegőn tartózkodásra.

Mindhárom telephelyen az alapápolási feladatok ellátása mellett szakápolást is nyújtunk. Az intézményben lehetőséget biztosítunk szakorvosi ellátás igénybevételére. Pszichiáter, neurológus, kardiológus, reumatológus, bőrgyógyász, valamint ortopéd szakorvosi ellátás biztosított. A járóbeteg szakellátásra történő eljutást intézményünk kerekesszékes személy szállítására alkalmas gépjárművel, kísérelével biztosítja.

A rehabilitációs csoport egy fő gyógytornász, 4 fő fizioterápiás asszisztens segítségével mindhárom telephelyen biztosítja a reumatológus szakorvos által elrendelt kezeléseket, csoporttornát, kímogztatásokat, masszázst, fizioterápiás kezeléseket, pakolásokat, ezzel segítve a sérülések, műtétek utáni felépülést.

A mentálhigiénés csoport munkatársai az ellátást igénybe vevő korának, egészségi állapotának, képességeinek és egyéni adottságainak figyelembevételével szervezik az aktivitást segítő fizikai tevékenységeket (séta, sporttevékenység, fekvőbetegek levegőztetése, ágytorna stb.), a szellemi és szórakoztató tevékenységeket (pl. előadások, olvasás, felolvasás, rádióhallgatás, tévézés, kártya- és társasjátékok, vetélkedők, zenehallgatás stb.), a kulturális tevékenységeket (pl. rendezvények, ünnepségek, névnapok, színház-, mozi-, múzeumlátogatások, kirándulások, kiállítások stb.).

Fő célunk az aktív időskor, a hasznos tevékenységek biztosítása, a megmaradt képességek fejlesztése, szinten tartása.

Intézményeinkben lehetőséget adunk a hitélet gyakorlására. Hétfői napokon baptista istentisztelet, pénteki napokon katolikus mise és kéthetente csütörtökön református istentisztelet kerül megtartásra. Intézményeinket állandóan jelen van baptista lelkigondozó, rendszeresen ellátogat a református lelkész és a katolikus pap a körzeti plébánia hivataltól. Az ellátás igénybevételének dokumentációjában, hivatalos ügyek intézésében segítséget nyújtanak a szociális csoport munkatársai.

Elérhetőség:

7636 Pécs, Malomvölgyi út 21.

Tel: (06 72) 441 460

E-mail: titkarsag.pecs@baptistasegely.hu

7624 Pécs, Alkotmány utca 79.

Tel: (06 72) 532 602

E-mail: alkotmany.pecs@baptistasegely.hu

7624 Pécs, Xavér utca 10.

Tel: (06 72) 515 762

E-mail: xaver.pecs@baptistasegely.hu

Webcím: www.szeretetotthon-pecs.hu

Hisszük, hogy tevékenységünkkel nem csak a testről, de a lélekről is tudunk gondoskodni. Az idős, beteg, akadályozottsággal élő, reményvesztett embertársainknak biztosítunk egy szeretettel teli közösséget, biztonságot, az összetartozás érzését. A szeretet, a hit, a bizalom alapján az egyéni segítségnyújtásra törekszünk. Célunk a méltóságteljes élet biztosítása, az életminőség javítása.

„Ez az én parancsolatom, hogy szeressétek egymást, amiképpen én szerettelek titeket” János 15:12

Nyugdíjasház

A nyugdíjasházat Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata tartja fenn és működteti, amely egyedülálló, modellértékű ellátási formát biztosít az idősek részére. A lakhatási és szociális szolgáltatások összekapcsolásával igyekeznek lehetőséget biztosítani az idősek részére, hogy minél tovább képesek legyenek az önálló életvitel megtartására. Emellett a nyugdíjasház lakói részére különböző közösségi és szórakoztató programokat is biztosítanak. A nyugdíjasház szolgáltatásait az Integrált Szociális Nappali Intézmény biztosítja.

Az Intézmény elérhetőségei:

Központi cím: 7633, Pécs Zipernowsky Károly utca 1.

Web: www.iszipecs.hu

Önkormányzattól igényelhető szociális támogatások

A lakóhely önkormányzatától számos szociális támogatást igényelhetnek a rászorulóknak. A Pécssett elérhető lehetőségeket a „Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlésének 3/2015. (II.17.) önkormányzati rendelete a pénzbeli és természetben nyújtott szociális ellátásokról és gyermekvédelmi támogatásokról” alapján válogattuk össze:

Lakhatási támogatás

A lakhatási támogatás olyan hozzájárulás, amely a szociálisan rászorulóknak részére nyújtható a háztartás tagjai által lakott lakás vagy nem lakás céljára szolgáló helyiség fenntartásával kapcsolatos rendszeres kiadásai (pl. közüzemi díjak, tüzelőanyag) viseléséhez.

Ápolási támogatás

Az ápolási támogatás olyan anyagi hozzájárulás, amelyet a tartósan beteg személy otthoni ápolását vagy állandó és tartós felügyeletét ellátó nagykorú hozzátartozó részére biztosít a város.

Gyógyszertámogatás

A gyógyszer-támogatás értelemszerűen a szociálisan rászoruló személyek részére nyújtott anyagi támogatás a gyógyszerköltségek viseléséhez.

Adósságcsökkentési támogatás

Az adósságcsökkentési támogatás a közüzemi szolgáltatási díjak tartozásának enyhítésére szolgáló, a szociálisan rászorult személyek részére nyújtott, lakhatást segítő ellátás.

Rendkívüli települési támogatás

Ez a támogatás eseti anyagi segítség átmenetileg anyagi segítségre szoruló személyek, családok, gyermeket gondozók részére, időszakosan létfenntartási gondokkal küzdők részére. Egyik formája a temetési hozzájárulás.

Köztemetés

Abban az esetben igényelhető, ha az eltemettetésre kötelezett családjában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegét nem haladja meg – a köztemetés költsége méltányosságból elengedhető, csökkenthető, vagy részletekben történő fizetés engedélyezhető.

További információ és igényléssel kapcsolatos információ a lakóhely szerinti területileg illetékes Területi Szociális Központoktól kapható:

I. sz. Területi Szociális
Központ
Pécs, Dobó I. u. 89.
Tel: (06 72) 513 527

II. sz. Területi Szociális
Központ
Pécs, Sarolta u. 2.
Tel: (06 72) 412 572

III. sz. Területi Szociális
Központ
Pécs, Esztergár L. u. 19.
Tel: (06 72) 535 213

Baranya megyében elérhető szolgáltatók és további partnereink

Harkányi Psoriasis Centrum



A Harkányi Psoriasis Centrum a Harkányi Termál Rehabilitációs Centrum új 45 szobás szállodai színvonalú épületszárnya.

Az új épületünk szakmai háttérét az ország egyik legnagyobb mozgásszervi panaszokat kezelő intézménye biztosítja, amely nőgyógyászati és bőrgyógyászati panaszok kezelése terén is jelentős eredményeket tud felmutatni. Továbbá a programozott kardiológiai rehabilitáció, a krónikus belgyógyászat, valamint

kiegészítő kezelésként a testsúlycsökkentő-kúra feltételei is adóttak.

Az új épületben az elhelyezés szállodai színvonalon, akadálymentesített környezetben kétágyas szobákban történik, ahol saját fürdőszoba, TV, telefon, légkondicionáló, és internet elérés is biztosított.

A gyógyászati kezelésekhez külön kezelő helyiségek állnak a betegek rendelkezésére. A létesítmény saját tornatermekkel, masszázs helyiségekkel rendelkezik. Emellett közvetlen átjárás biztosított a gyógyvizes medencecsarnokba.

A gyógyító tevékenység a rehabilitáció klasszikus eszközei mellett Harkány természeti adottságait kihasználva a fürdőgyógyászati és fizioterápiás módszerek professzionális alkalmazásával történik. Az állapotfelmérés után, minden betegnél egyénre szabottan állítjuk össze a kezelés eszközeit.

A hozzánk érkezők gyógykezelése, az összeszokott és magas szinten képzett orvosok, ápolók, gyógytornászok, masszőrök, fizioterápiás asszisztensek csapatmunkájára és a további kisegítő személyzet szoros együttműködésére épül. A Gyógyfürdőkórház elhelyezkedése, nyugalma, csöndes, családi hangulata, a kényelmes elhelyezés, a dolgozók hozzáállása, szakmai tudása mind hozzájárul az emberek gyógyulásához, testi-lelki feltöltődésükhöz. Az ajánlott optimális tartózkodási idő általában kettő-négy hét.

A gyógyuláson túl felüdülésre vágyók igénybe vehetnek olyan kiegészítő szolgáltatásokat, mint a wellness medence, szauna és a különféle frissítő- és reflex masszázsek.

A Centrum elérhetőségei:

Cím: 7815 Harkány, Zsigmondy sétány 1.

Telefon: +36 20 311 6062; +36 72 580 950

E-mail: recepicio@harkanykorhaz.hu; marketing@harkanykorhaz.hu

Web: <https://psoriasiscentrum.hu/>



Őszi Fény Idősek Otthona – Alsómocsolád

2006-ban nyílt meg az Őszi Fény Idősek Otthona Alsómocsolád Községben. Az Intézményben folyó szakmai munka során fokozott figyelmet fordítunk a lakók egyéni érzékenységre, képességeire, igényeire és szükségleteire, a személyre szabott bánásmód megvalósítására, aktivitásuk megőrzésére, a minőségi időskor megélésének segítésére. Fontos számunkra a lakóinkkal való napi szintű személyes kapcsolat, a személyes beszélgetések, problémáinak és igényeinek a meghallgatása mind a mentálhigiénés csoport-foglalkozások, mind pedig az ápolási munka ellátása során.



2019-ben Idősellátási gyakorlatunkkal Országos szinten II. helyezést, 2020-ban pedig III. helyezést értünk el, mely mutatja Intézményünk elköteleződését a minőségi és aktív idősellátás biztosítása mellett. Ápolást-gondozást nyújtó intézményünk az életkoruk, egészségi állapotuk, valamint szociális helyzetük miatt rászorult személyek állapotának és helyzetének megfelelő alapellátást (étkeztetés), nappali ellátást (idős korú és demens személyek) illetve szakosított ellátást (demens és nem demens személyek számára) nyújt.

Intézményünk keresett és jó hírnévnek örvend az idősek körében. Bentrakásos intézményünk kiemelkedő tárgyi és személyi feltételekkel rendelkezik. Az elhelyezés 2 és 3 ágyas szobákban történik, két szobához (lakrész) tartozik egy fürdőszoba. Minden szobában televízió, vonalas telefon, lakónként külön zárható szekrény, éjjeli szekrény található. Lakrészenként hűtőszekrény is rendelkezésre áll. A közösségi színteret a fogadó hall, 2 társalgó, továbbá egy lelkigyakorlat végzésére alkalmas imaszoba biztosítja. Tetőtérben 1 terápiás szoba, 1 tornaszoba és 1 internetes terem, valamint gyermek játszósarok került kialakításra, mely lehetővé teszi az idősek számára unokáikkal való hosszabb időtöltést. A kulturális és egyéb szórakozási-foglalkoztatási tevékenységekre 2 társalgó áll rendelkezésre. Bentrakásos intézményünk teljes körű ellátást biztosít. Komplex módon magába foglalva a fizikai-, egészségügyi-, és mentálhigiénés ellátást. Az egészségügyi ellátást heti 2×2 órában háziorvos látja el. Amennyiben szükséges szakorvosi ellátás, úgy a Dombóvár, illetve Pécs körzetébe tartozó szakrendelőbe, kórházba utalással biztosítjuk ezt ellátottaink számára. Az I/2000. SzCSM rendeletnek megfelelően az egészségügyi és gondozási-ápolási alapellátást 10 fő szociális gondozó, 2 szakápoló és 1 fő segédgondozó látja el.

Fizikai ellátás: az ellátottak részére napi 5-szöri étkezést, valamint az orvos előírásainak megfelelő diétás étkezést biztosítunk. Dietetikus nővér havonta jár hozzánk, előadásokat tart, ellenőrzéseket végez, véleményezi az ellátottak étrendjét, az élelmezésvezetővel konzultálva összeállítja a diétás étrendet. A mozgásszervi betegségben szenvedők részére heti 3 órában gyógytornászt alkalmazunk. A demenciában szenvedő személyeknél speciális mentálhigiénés tevékenységgel igyekszünk ellensúlyozni a demencia romlását. A mentálhigiénés tevékenység ellátásáról terápiás munkatárs gondoskodik napi 8 órában. Az Otthon igyekszik az ellátottak számára a mindennapokat tartalmas elfoglaltságokkal, napi csoportfoglalkozásokkal gazdagítani. Tevékenységünk során az a cél vezérel, hogy lakóink intézményünket saját otthonuknak tekintsék. Kiemelt feladatunknak tekintjük az ellátottainkról való magas szintű ellátást és szakmai munkát, meglévő képességeik megőrzését, szinten tartását. Jó hangulatú rendezvényeinkkel és programjainkkal igyekszünk a nálunk élők mindennapi életét kicsit jobbá tenni, arcukra mosolyt varázsolni.

Az Őszi Fény Idősek Otthona elérhetőségei: Web: <https://alsomocsolad.hu/?menu=102>
7345 Alsómocsolád, Rákóczi utca 74. E-mail: pitzne.anita@alsomocsolad.hu

Áldozatsegítő Szolgálat

<https://vansegitsege.hu/>

Minden megyei kormányhivatal működtet Áldozatsegítő Szolgálatot, melynek irodáit lakóhelytől függetlenül felkereshetik a bajba jutott emberek. Az Áldozatsegítő Szolgálat célja, hogy segítséget (lelki, anyagi segítség, segítség ügyintézésben) nyújtson azoknak, akik valamilyen bűncselekmény áldozatává váltak.

- Az **Áldozatsegítő Vonal** ingyenesen hívható telefonszáma: 06 80 225 225
- **A Pécsi Áldozatsegítő Központ elérhetőségei**

Cím: 7621 Pécs, Széchenyi tér 9.

Telefon: +36 72 896 410

E-mail: askpecs@im.gov.hu

Nyitvatartása:

Hétfőtől csütörtökig: 8:00-17:00 között

Péntek: 8:00-14:00 között

Betegjogi képviselő

Az Integrált Jogvédelmi Szolgálatot a kormány hozta létre, és az Emberi Erőforrások Minisztériuma önálló szervezeti egységként működik. Feladata a betegjogokkal, az ellátott-jogokkal, és a gyermekjogokkal kapcsolatos állampolgári jogok érvényesítése. A betegjogi képviselő védi a betegek jogait, segíti őket azok megismerésében és érvényesítésében, pl. segítség egészségügyi dokumentációhoz való hozzájutásban, segítség panasz megfogalmazásában.

- **Baranya megyében a területileg illetékes betegjogi képviselő:**

Dr. Fehér Hajnalka

Tel: 06 20 489 9533

E-mail: hajnalka.feher@ijb.emmi.gov.hu

Web: www.ijsz.hu

7624 Pécs, Ferencesek utca 22. – Fogadóóra telefonon előre egyeztetett időpontban

Egészségügyi Világszervezet

<https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Nemzeti Idősügyi Stratégia

<https://www.parlament.hu/irom38/10500/10500.pdf>

Pécs Megyei Jogú Város Helyi Esélyegyenlőségi Programja

https://gov.pecs.hu/download/koncepcio/eselyegyenlosegi_program_2018_2023.pdf

2017. évi LXXXIX. törvény egyes törvényeknek a közérdekű nyugdíjas szövetkezetek létrehozásával összefüggő módosításáról

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1700089.TV×hift=20170701&txtreferer=0000001.txt>

Nemzeti Adó- és Vámhivatal

<https://www.nav.gov.hu/>

1993. évi III. törvény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300003.tv>

1/2000. (I. 7.) SzCsM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0000001.scn>

Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlésének 3/2015. (II.17.) önkormányzati rendelete a pénzbeli és természetben nyújtott szociális ellátásokról és gyermekvédelmi támogatásokról

http://www.elaszamolohazpecs.hu/files/3_2015_onkorm_rendelet_etkezesi_tamogatasrol.pdf

Áldozatsegítő Szolgálatok

<https://www.kormanyhivatal.hu/hu/aldozatsegito-szolgalat-at>

Integrált Jogvédelmi Szolgálat

<http://www.ijsz.hu/rolunk.html>

This image shows a full page of white paper with evenly spaced, thin grey horizontal lines. The lines run across the entire width of the page, leaving small gaps between them, typical of standard notebook or writing paper. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



Institute of Transdisciplinary Discoveries



Funded by the
European Union



