

მუნიციპალური სერვისი



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

კონცეფცია
2019

კონცეფცია 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის (შემდგომში წოდებული “60+ კლუბი”) ეფუძნება ბოსნიასა და ჰერცეგოვინაში ე.წ. „სამხრეთი-სამხრეთის“ თანამშრომლობის ფარგლებში მიღებული გამოცდილებას.

თანამშრომლობის მხარდამჭერები: გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) საქართველოს და ბოსნია და ჰერცეგოვინის ოფისები და არასამთავრობო ორგანიზაცია „პარტნიორობა საზოგადოებრივი ჯანდაცვისათვის“ (PPH, BiH).

60+ კლუბის კონცეფციას საფუძვლად უდევს „ჯანსაღი და აქტიური დაბერების ცენტრის საუკეთესო პრაქტიკის სახელმძღვანელო“, შეიქმნა ბასიკ-კატიჩისა და საფო გილბერტის ავტორობით, სარაევო, 2018 წ.

რას გულისხმობს ∞+ კლუბი?

ეს არის წევრობაზე დაფუძნებული კლუბი - უფროსი თაობის სოციალიზაციის ადგილი ჰარმონიული და მრავალფეროვანი გარემოს შესაქმნელად აქტიური და ჯანსაღი ცხოვრების ხელშეწყობისათვის.

ეს არ არის სოციალური დახმარებისა და შემწეობის ცენტრი.

ის წარმოადგენს უფროსი თაობის თავშეყრის ადგილს, სადაც მათ საშუალება ეძლევათ, თანატოლებთან ერთად, აითვისონ ახალი უნარები, ერთმანეთს გაუზიარონ საკუთარი გამოცდილება, თავადვე დაგეგმონ და გამართონ სხვადასხვა ღონისძიებები, გაეცნონ ახალ ინფორმაციას და იდეებს.

რატომ გვჭირდება ∞+ კლუბი?

კლუბი ემსახურება ხანგრძლივი ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას და ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, რაც საგრძნობლად ამცირებს დეპრესიისა და ხანდაზმულობისათვის დამახასიათებელი სხვა პრობლემების წარმოქმნის რისკს.

კლუბი ხელს უწყობს აქტიური და ჯანსაღი ხანდაზმულობის პროცესს, როცა უფროსი თაობის ადამიანები ინარჩუნებენ ჯანმრთელობას, არიან საზოგადოების სრულფასოვანი წევრები, უფრო დამოუკიდებელი ყოველდღიურ ცხოვრებაში და უფრო ჩართულები, როგორც მოქალაქეები.

ვისთვის იქმნება 60+ კლუბი?

კლუბი იქმნება 60 + ასაკის საქართველოს მოქალაქეებისათვის განურჩევლად რასისა, კანის ფერისა, ენისა, სქესისა, რელიგიისა, პოლიტიკური და სხვა შეხედულებებისა, ეროვნული, ეთნიკური და სოციალური კუთვნილებისა, წარმოშობისა, ქონებრივი და წოდებრივი მდგომარეობისა.

60+ კლუბის მიზნები

კლუბი უნდა გახდეს ხანდაზმული ადამიანების ცხოვრებისა და სოციალური პროცესის ჩვეული ნაწილი; კლუბის წევრობა უნდა იყოს საამაყო, ახალი სანაცნობო და სოციალური წრის გაჩენა კი - სასიხარულო.

კლუბი უნდა იყოს წევრების ენერჯის განახლების წყარო და ცხოვრების ახალი ეტაპის დასაწყისი.

კლუბის წევრები ცვლიან საკუთარი თავის აღქმას: პასიური ინდივიდიდან გარდაიქმნებიან სოციალურად აქტიურ მოქალაქედ და გარდაქმნიან საკუთარ სოციალურ გარემოცვას.

აქტიური სოციალური ცხოვრების წესის საშუალებით ხელი ეწყობა ასაკთან დაკავშირებული დაავადებების და გამოწვევების პრევენციას 60+ ასაკის ადამიანებში.

60+ კლუბის წევრებისათვის მიზნობრივი სერვისების მინიმალური პაკეტი

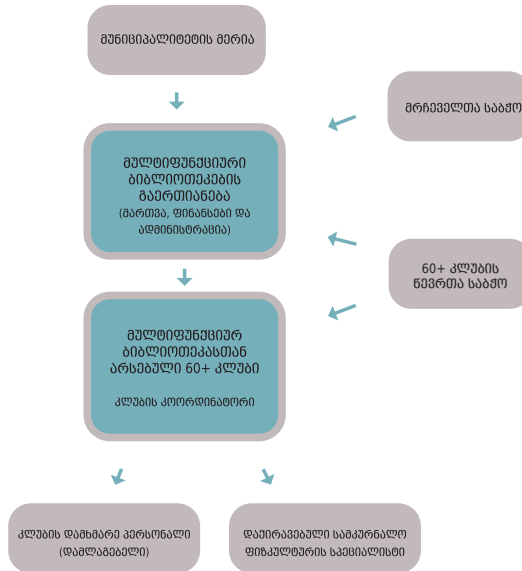
- ასაკზე მორგებული სამკურნალო ფიზკულტურა (შესაბამისი სპეციალისტის ზედამხედველობით);
- უცხო ენების გაკვეთილები (მოხალისეობრივ სანყისებზე);
- სპორტული აქტივობები და ინტელექტუალური სამაგიდო თამაშები;
- ხელოვნების წრეები (წევრთა სპეციალობების და ინტერესების მიხედვით, მოხალისეობრივად);
- სახელოსნოები ახალი უნარების შესაძენად (წევრთა სპეციალობების და ინტერესების მიხედვით, მოხალისეობრივად);
- კულინარიული სესიები ჯანსაღი კვების წახალისებისათვის (პროფესიონალების ჩართულობით, მოხალისეობრივად).;
- კომპიუტერული უნარ-ჩვევების და ონ-ლაინ კომუნიკაციის სესიები.

კლუბში აქტივობები უნდა იგეგმებოდეს რეგულარულად, ყოველი კვირისათვის, ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით და შესაბამისი ცხრილის თუ განცხადებების სახით უნდა განთავსდეს როგორც კლუბში თვალსაჩინო ადგილას, ისევე სოციალურ ქსელსა და კლუბის ვებგვერდზე.

დაფინანსების დამატებითი წყაროები - კლუბის სანევროების ფონდი, ქველმოქმედება, სპონსორები და დონორული დაფინანსება პროექტებზე.

60+ კლუბის სავარაუდო ორგანიზაციული სტრუქტურა საქართველოში

მოდელი 1



მოდელი 2



ადვილად ხელმისაწვდომი მდებარეობა და გამართული სატრანსპორტო ინფრასტრუქტურა დასახლების ტიპის მიხედვით/შესაბამისად.

უსაფრთხო გარემო და წევრთა ასაკობრივ გამონწევებზე ადაპტირებული სივრცე.

მულტიფუნქციური ავეჯი სხვადასხვა მიზნებისთვის სივრცის ადვილად გარდაქმნის მიზნით.

ტექნიკურად გამართული და მინიმალურად აღჭურვილი შემდეგი სივრცეები/ზონები:

- სივრცე ფიზიკური ვარჯიშებისათვის (შენობაში);
- საბაზისო შიდა და გარე სპორტული აღჭურვილობა (მაგიდის ტენისი, ჭადრაკი, ტრენაჟორების ზონა ღია ცის ქვეშ და ა.შ)
- სამზარეულო კუთხე (კულინარიული სესიებისა და სხვა ღონისძიებებისთვის);
- მწვანე ზონა;
- ბიბლიოთეკა (კლუბებში, სადაც ბიბლიოთეკა არ არის);
- არტ სახელოსნო ზონები;
- კომპიუტერული ოთახი.

კლუბის მუდმივი ფუნქციონირება ნარმოადგენს უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს: აქტიური და ჯანმრთელი დაბერების გრძელვადიანი სარგებლის მიღება შესაძლებელია მხოლოდ მუდმივმოქმედი დაწესებულების საშუალებით, რომელიც მოცემულ ტერიტორიაზე მაცხოვრებელ ხანდაზმულ პირებს უწყვეტი მომსახურებით უზრუნველყოფს.

კლუბების ფუნქციონირებისათვის აუცილებელია სტაბილურად დაფინანსდეს მინიმუმ შემდეგი აუცილებელი ხარჯი:

- კლუბის მენეჯერი;
- კოორდინატორი;
- სამკურნალო ფიზკულტურის სპეციალისტი;
- დამხმარე პერსონალი (დამლაგებელი);
- კომუნალური ხარჯები და მინიმალური საოპერაციო/საკანცელარიო ხარჯები.

გახსნიდან ექვსი თვის შემდეგ, რეკომენდირებულია მინიმალური და სიმბოლური საწევრო გადასახადის შემოტანა.

შესაძლოა, საჭირო გახდეს პირველადი ინვესტიცია კლუბის სივრცის მოწყობისათვის (კერძო სექტორის, ან დონორის დახმარებით).

პარტნიორობის გაძლიერება

- კლუბს შეუძლია სპონსორობის / პარტნიორობის თხოვნით მიმართოს სხვადასხვა კერძო და საზოგადოებრივ კომპანიას და, ასევე, სამთავრობო დაწესებულებებს;
- პოტენციური პარტნიორები თავად ირჩევენ რა სახის სპონსორობა სურთ გაუნიონ ცენტრს - ეს შესაძლებელია იყოს აქტივობების ორგანიზების ხელშეწყობა, სამუშაო მასალების მიწოდება ან ფინანსური დახმარება, რის სანაცვლოდაც ისინი აღიარებასა და სოციალურად პასუხისმგებელი ორგანიზაციების სახელს იხვეჭენ;
- კლუბი უნდა იყოს ინფორმირებული დონორების მიერ გამოცხადებული საპროექტო წინადადებების მიღების შესახებ და მონაწილეობა მიიღოს და ეცადოს მოიპოვოს დაფინანსება ისეთ სფეროებში, როგორცაა ჯანმრთელი და აქტიური დაბერება, კულტურა, სპორტი, სოციალური ჩართულობა და ა.შ.

მრჩეველთა საბჭო - სტრატეგიული მხარდაჭერა

- მრჩეველთა საბჭოს ფუნქციას წარმოადგენს კლუბისა და მისი ხელმძღვანელებისათვის აუცილებელი მხარდაჭერის, რჩევისა და დახმარების აღმოჩენა;
- შესაძლო წევრი ორგანიზაციები და უწყებები: ადგილობრივი თვითმმართველობის აპარატი, მუნიციპალიტეტის მერიის ოფისი, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ცენტრი, სოციალურ და ჯანდაცვის სფეროში მომუშავე ადგილობრივი და/ან ცენტრალური უწყება, პენსიონერთა ასოციაცია, საგანმანათლებლო დაწესებულებები, და ა.შ.;
- მრჩეველთა საბჭოს წარმომადგენლები, თავიანთი ფართო კავშირებით, უზრუნველყოფენ კლუბის დაკავშირებას ინდივიდუალურ პირებთან ან ორგანიზაციებთან, რომლებსაც შეუძლიათ აღნიშნულ კლუბს გაუწიონ სპონსორობა, განახორციელონ შემოწირულობები, ან სხვაგვარად აღმოუჩინონ დახმარება კლუბს;
- საბჭოს წევრების შეკრება იმართება წელიწადში ერთხელ / ორჯერ, სადაც კლუბის ხელმძღვანელი საბჭოს წარუდგენს ცენტრის საქმიანობის შესახებ მიმდინარე ინფორმაციას და მომდევნო პერიოდისათვის შედგენილ სტრატეგიულ გეგმასა და ხედვას.

 კლუბის წევრთა საბჭო -
წევრთა უკუკავშირის მნიშვნელოვანი
ინსტრუმენტი

- მონაწილეობისა და ჩართულობის ოპტიმიზაციის მიზნით, საჭიროა შედგეს კლუბის წევრთა საბჭო, რომელიც მოქმედებს საბჭოს წესდების შესაბამისად და დაკომპლექტდება შიდა არჩევნების გზით შერჩეული კლუბის წევრებისაგან;
- რეკომენდებულია კლუბის თანამშრომლების მომზადება აღნიშნულ საბჭოს ჩამოყალიბების, მისი აქტიური ფუნქციონირების შენარჩუნებისა და ამ საბჭოსთან წარმატებული თანამშრომლობის მიმართულებით;
- წევრთა საბჭო წარმოადგენს კლუბის ბენეფიციარების სისტემატური უკუკავშირისა და კომუნიკაციის უმნიშვნელოვანეს ინსტრუმენტს;
- წევრთა საბჭო ეხმარება კლუბის ხელმძღვანელობას, თანამშრომლებსა და მოხალისეებს კლუბში განსახორციელებელი აქტივობების შემუშავებასა და დაგეგმვაში;
- წევრთა საბჭო უზრუნველყოფს წევრების მაქსიმალური რაოდენობით მოზიდვას, მათ აქტიურ ჩართულობას და მათი კმაყოფილების ხარისხის მაქსიმუმამდე გაზრდას, რაც თავისთავად წარმოადგენს კლუბის არსებობისა და მუდმივი ფუნქციონირების გარანტიას.

კონცეფციის უფრო დეტალურად გაცნობის მიზნით იხილეთ:



ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის
დაფუძნებისა და მართვის სახელმძღვანელო

დანართებით:

- **დანართი 1:** 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - შინაგანაწესი (ნიმუში)
- **დანართი 2:** 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - წევრთა საბჭოს წესდება (ნიმუში)
- **დანართი 3:** პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები უფროსი ასაკის პირებისათვის-სახელმძღვანელო
- **დანართი 4:** 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - ბრენდირების სახელმძღვანელო

შემდეგ ბმულზე: <https://georgia.unfpa.org/ka/publications/60-plus-clubs>

ან დაასკანერეთ:

