



Asnjëherë nuk jeni të moshuar ... për t'u plakur në mënyrë aktive

Viti Evropian është mundësi unike për të kremtuar bashkërisht dhe për të mobilizuar përvojën, urtësinë dhe shumë cilësi të tjera që qytetarët e pjekur ia ofrojnë shoqërisë. Viti Evropian sfidon perceptimet tona lidhur me personat më të moshuar si një barrë shoqërore, duke u fokusuar më shumë në potencialet dhe mundësitë se sa në dëmet dhe pengesat. Ne kemi potencial për jetë më aktive dhe më të përmbushur në çdo moshë – dhe ky potencial duhet të realizohet për beneficionin tonë dhe për shoqërinë në tërësi. Edhe Evropa e moshuar është përplotë me mundësi!

Tejkalimi i dallimit mes gjeneratave nëpër shkolla

Duke filluar nga viti 2009, më 29 prill, Evropa kremton Ditën Evropiane të Solidaritetit midis gjeneratave. Në vitin 2012, fokusi i këtij kremtimi është bashkimi i nxënësve dhe personave të moshuar, për t'i inkuadruar në bisedë lidhur me atë se çfarë nënkupton plakja dhe si mund të bashkëpunojnë të moshuarit me të rinjtë për një jetë më të mirë. Rreth datës 29 prill, të gjitha shkollat në Evropë ftohen t'i hapin dyert e klasave të veta për më të moshuarit dhe të eksplorojnë se si dialogu midis gjeneratave mund të kontribuojë për arsimim më të mirë.

Ndani eksperiencën tuaj të plakjes, rrëfeni tregimin tuaj!

Gjatë vitit 2012, rrëfimet jetësore dhe dëshmitë e qytetarëve të Evropës të të gjitha gjeneratave do të prezantohen dhe do të ndahen në ueb faqen e Vitit Evropian. Veçanërisht jemi të interesuar të tregojmë se të moshuarit mund të përkrahin të rinjtë dhe kështu të përforcojnë lidhjet midis gjeneratave të ndryshme.



Nderimi i arritjeve të jashtëzakonshme

Ndërtimin e një shoqërie më të mirë për popullatën që po plakët, nuk do ta përfundojmë në vitin 2012. Mirëpo fundi i Vitit Evropian do të jetë një moment për të vlerësuar atë që është arritur deri më tani nga gama e gjerë e aktorëve të ndryshëm. Kontributet më të shquara për plakjen aktive dhe solidaritetin midis gjeneratave, do të nderohen në ceremoninë e çmimeve evropiane. Sigurohuni që arritjet tuaja të mos kalojnë pa u vënë re!

Jini në kontakt!

Ueb faqja është vendtakimi qendror për Vitin Evropian. Aty do të gjeni informata të detajuara mbi të gjitha angazhimet dhe iniciativat e ndërmarra, të cilat trajtojnë plakjen aktive në Evropë, pastaj edhe lajme, ngjarje dhe rrëfime inspiruese midis gjeneratave. Klikoni 'inkuadruhu' për të ndarë me të tjerët atë që jeni duke bërë. Identifikohuni si partner i Vitit Evropian duke përdorur logon në aktivitetet tuaja!



Inkuadrohuni

Gjatë Vitit Evropian, eventet dhe aktivitetet do të mbahen në të gjitha 27 shtetet e BE-së plus në Islandë, Lihtenshtajn dhe në Norvegji. Ueb faqja i ka të shënuara të gjitha në hartë. Mësoni më tepër mbi atë se çfarë po ndodh në afërsinë tuaj, mbi koordinatorët nacionalë të vendit tuaj dhe mbi organizatat që punojnë në temën e plakjes aktive dhe solidaritetit midis gjeneratave, në:

www.active-ageing-2012.eu

European Year for **Active Ageing** and **Solidarity between Generations 2012**



Në ç' mënyrë dëshirojmë të plakemi?

Fushatat për krijimin e një shoqërie më të mirë për të moshuarit dhe të rinjtë

© Komisioni Evropian, 2012. Numri i katalogut: MK-31-12-583-SQ-C ISBN-13: 978-92-9238-062-5 DOI: 10.2871/24482



European Year for **Active Ageing** and **Solidarity between Generations 2012**



Popullatat janë duke u plakur, po plakemi edhe ne

Popullata e Bashkimit Evropian dukshëm po plakët. Kjo zhvendosje demografike është pasoja e pashmangshme e arritjeve kryesore të shoqërive tona – mortaliteti shumë i zvogëluar dhe rrjedhimisht jetëgjatësia më e madhe.

16%
2010
30%
2060



Mosha mesatare në Bashkimin Evropian është 39.8 (statistika e Eurostatit), mirëpo në vitin 2060, mosha mesatare e qytetarëve të BE-së do të jetë 47.2. Personat mbi 65 vjeç do të jenë pothuajse 30% e popullatës të BE-së në vitin 2060 (16% në vitin 2010).

Pas disa vjetësh, popullata në moshë pune e Evropës do të zvogëlohet, ndërsa popullata në moshën 65 e më lartë do të shtohet në dy milionë në vjet. Në vitin 2060, do të ketë një të moshuar (65+) në çdo dy persona në moshë pune.

Një Evropë më e moshuar prezanton sfida të ndryshme: për tregun tonë të punës, për sistemet tona shëndetësore dhe për standardin tonë jetësor pas pensionimit. Shumica bren-gosen se jeta për të moshuarit do të vështirësohet; të tjerët mendojnë se të moshuarit do të kujdesen për interesat e veta dhe do t'i shkaktojnë barrë të madhe gjeneratave të reja.

A duhet të kemi frikë nga e ardhmja në shoqëritë tona që po plaken? Definitivisht që jo nëse duam ta ruajmë shëndetin një kohë më të gjatë, nëse krijojmë më tepër mundësi për të moshuarit në tregun e punës; nëse mbetemi pjesëtarë aktivë të komunitetit; dhe nëse mund të jetojmë në një mjedis ku pleqëria nuk do të thotë të jesh i varur nga të tjerët – shkurt thënë, nëse 'plakja aktive' bëhet realitet për të gjithë ne. Le të sigurojmë mundësinë më të mirë për të qënë të shëndoshë, aktivë dhe të pavarur në procesin e plakjes!



Viti **Evropian 2012 i Plakjes Aktive dhe Solidaritetit midis Gjeneratave** shton vetëdijen mbi kontributin e më të moshuarve për shoqërinë dhe mënyrën se si të mbështetet një gjë e tillë. Ky vit mundohet të inkurajojë dhe të mobilizojë politkëbërësit dhe pjesëmarrësit relevantë të të gjitha niveleve, të ndërmarrin aktivitete me qëllim të krijimit të mundësive më të mira për plakjen aktive dhe për të përforcuar solidaritetin midis gjeneratave.

Plakja aktive: Çfarë do të thotë?

Plakja aktive nënkupton plakjen e shëndetshme dhe të qenit pjesëtar i plotë i shoqërisë, të qenit i plotësuar në vendin tonë të punës, më të pavarur në jetën tonë të përditshme dhe më të inkuadruar si qytetarë. Pa marrë parasysh moshën, duhet të luajmë rolin tonë në shoqëri dhe të shijojmë një jetë më cilësore. Sfida është të shfrytëzohet maksimalisht potenciali i madh të cilin e kemi edhe në moshë më të shtyrë. Viti Evropian përpiqet të promovojë dhe inkurajojë plakjen aktive në tre sfera:

Punësimi

Me rritjen e jetëgjatësisë në Evropë, rritet mosha e pensionimit, por shumica frikësohen se nuk do të mund të mbeten në vendet e tyre të punës apo të gjejnë punë tjetër deri në moshën e pensionimit të përshtatshëm. Ne duhet t'u japim punëtorëve të moshuar mundësi më të mira në tregun e punës.

- Mësimi i përjetshëm dhe mësimi i shkathtësive të reja
- Kushtet e shëndetshme të punës
- Strategjitë e menaxhimit të moshës nëpër ndërmarrje
- Përcjellja e përvojës
- Shërbimet e punësimit për personat e moshuar që kërkojnë punë
- Jodiskriminim moshe
- Sistemet miqësore të tatimit/beneficioneve në punësim



Pjesëmarrja në shoqëri

Pensionimi nga puna nuk do të thotë se duhet të bëhemi përtacë. Kontributi i më të moshuarve për shoqërinë si kujdestarë për të tjerët, zakonisht për prindërit, bashkëshortët apo për nipërit dhe mbesat, shpesh herë neglizhohet; dhe e njëjta ndodh me punën e tyre si vullnetarë. Viti Evropian mundohet të sigurojë njohje më të madhe për kontributin që të moshuarit ia japin shoqërisë dhe dëshiron të krijojë kushte më të përshtatshme për ata.



- Sigurinë e të ardhurave në pleqëri
- Mbështetjen për pjesëmarrjen sociale dhe vullnetarizmin
- Përkrahjen për kujdestarët
- Balancimin e punës dhe kujdesit
- Solidaritetin dhe dialogun
- Tejkalimin e diskrepancës digjitale

Inkurajimi i të jetuarit në mënyrë të pavarur

Shëndeti jonë dobësohet kur plakemi. Mirëpo, ka shumë gjëra që mund të ndihmojnë në ngadalësimin e këtij dobësimi, kurse ambientet mund të bëhen më miqësore për njerëzit që vuajnë nga dëmtime dhe paaftësi të ndryshme. Plakja aktive gjithashtu nënkupton edhe mundësinë që në procesin e plakjes të kemi kontroll mbi jetën tonë sa më gjatë që mundemi.

- Promovimi i shëndetësisë dhe kujdesit preventiv shëndetësor
- Transporti i arritshëm dhe i përballueshëm financiarisht
- Mjediset, mallërat dhe shërbimet miqësore për më të moshuarit
- Maksimizimi i autonomisë në kujdesin afatgjatë
- Formulimi i teknologjisë për të inkurajuar jetesën e pavarur
- Strehimi i përshtatur



Angazhimi për ndryshime



Ky Vit ka për qëllim të ndërmarrë aktivitete dhe të mundësojë realizimin e ndryshimeve për të ndërtuar shoqëri përfshirëse për të gjithë njerëzit. Kjo nuk do të ndodhë me dekret. Për këtë nevojitet përpjekje e vazhdueshme bashkëpunimi ku të gjithë duhet të luajnë rolin e vet.

Ky Vit duhet të jetë një mundësi për ju – si qytetarë, si punëdhënës, si përfaqësues të zgjedhur – të mendoni se çfarë mund të bëni për të inkurajuar plakjen aktive dhe për të përforcuar solidaritetin midis gjeneratave. Është një ftesë që të angazhoheni në aktivitete specifike që do të kontribuojnë për këto qëllime.

Një angazhim mund të ketë forma të ndryshme dhe të gjitha angazhimet janë të vlefshme. Të gjithë individët, organet publike apo private, ndërmarrjet, shoqatat apo komuna, të vogla apo të mëdha, mund të përcaktojnë dhe t'i realizojnë qëllimet e arritshme, në mënyrë që të inkurajojnë një rol më aktiv për qytetarët e moshuar. Nga politikëbërësit që implementojnë legjislacione ose programe aksionare gjithëpërfshirëse deri te ndërmarrjet që përmirësojnë kushtet e vendit të punës dhe orarin e punës ... mundësitë janë pa fund – e pa kufij janë edhe nevojat për përmirësim!

Ndani me të tjerët informatat mbi aktivitetet tuaja në ueb faqen e Vitit Evropian – dhe aty merrni inspirimin për punën tuaj!

Çfarë mund të bëjmë?

Ruajtja e kondicionit – qoftë fizik, qoftë atij mendor – është vitale, si për të përfituar nga mundësitë e tregut të punës ashtu edhe për të shijuar kualitetin e jetës. Kjo nënkupton parandalimin e sëmundjeve dhe lëndimeve të shkaktuara nga kushtet e këqija të punës si dhe inkurajimin e mënyrës së shëndetshme të jetesës. Mësimi i përjetshëm na mundëson të kemi shkathtësi të azhuruara dhe të jemi në hap me kohën deri në fund të karrierës sonë. Punëdhënësit mund t'i ndryshojnë kushtet, orarin dhe marrëveshjet e punës për t'u përshtatur kërkesave të të punësuarve më të moshuar. Qeveritë duhet të rishqyrtojnë sistemin e tatimeve dhe të beneficioneve për të garantuar se puna shpërblehet në çdo moshë.

Puna pa pagesë e më të moshuarve që punojnë si vullnetarë nëpër shoqata dhe si kujdestarë duhet të njihet dhe të përkrahët, për shembull duke ofruar trajnime për kujdestarët si dhe kujdesit afatshkurtër, në mënyrë që barra të mos bëhet e padurueshme dhe të izolojë kujdestarët nga pjesa tjetër e shoqërisë. Në shoqata, të rinjtë kanë mundësi të përfitojnë nga përvoja, shkathtësitë dhe trashëgimia kulturore e personave të moshuar.