



# Szépkorú Hálózat

## IDŐSEK ÉS NYUGDÍJASOK LEHETŐSÉGEI

Programok, szolgáltatások  
és támogatások Pécs városában



## Tartalom

Bevezetés	2
Köszöntő levelek	3
Kulturális és szabadidős programok, lehetőségek, nyugdíjasklubok	5
Szenior tánc Pécsset	10
Egyéb szabadidős és kulturális lehetőségek	13
Idősek, nyugdíjasok foglalkoztatásának lehetőségei	15
Szociális alapszolgáltatások	17
Idősek szakosított ellátása	22
Önkormányzattól igényelhető szociális támogatások	27
Hasznos elérhetőségek	28
Forrás	29



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



Funded by the  
European Union

Az idősök aránya a lakosságon belül az egész világon növekszik, és ez a növekedés gyorsabb mértékű, mint a korábbi évtizedekben. Ez a folyamat olyan demográfiai változásokhoz vezet, amelyek a társadalom minden területét érintik. Az egészséges idősödés, az idősök, a családok és közösségek egészségének és jól-létének fejlesztése csak alapvető szeméلتváltással érhető el – nemcsak a megvalósítandó intézkedések területén, de az időskorról és az idősödésről való gondolkodásmódunkban is. Ennek támogatására **az ENSZ a 2021-2030 közötti időszakra meghirdette az Egészséges Idősödés Évtizedét**, mely négy fő tevékenységi területre fókuszál:

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

Az aktívan és egészségben eltöltött időskor mint alapelv a hazai stratégiai dokumentumokban is fő prioritásként jelenik meg. A 2009-ben elkészített **Nemzeti Idősügyi Stratégia** 2034-ig fogalmazza meg Magyarország időspolitikáját és célkitűzéseit. Prioritási területei:

- 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

A települési szintű stratégiai dokumentumok közül a **Helyi Esélyegyenlőségi Program** kiemelten foglalkozik az időseket érintő kérdésekkel (például: szociális szolgáltatások, foglalkoztatás, kulturális, szabadidős lehetőségek) és az idősök esélyegyenlőségét támogató intézkedésekkel. A helyi esélyegyenlőségi program elkészítése minden önkormányzat számára kötelező feladat; Pécs Megyei Jogú Város jelenleg érvényes helyi esélyegyenlőségi programja a 2018-2023 közötti időszakra szól.

Jelen kiadvány a pécsi Egészséges Városért Alapítvány és a PTE Általános Orvostudomány Kar, Transzdiszciplináris Kutatások Intézetének együttműködésében 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 levelek

Számos sztereotípiát él az emberekben az idősödésről 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 életmóddhoz kapcsolódó, táplálkozási, jogi vagy akár más hasznos tanácsokról.



**Dr. Sík Attila**

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,  
Transzdiszciplináris Kutatások Intézete,  
intézetigazgató

Az ENSZ a 2021 és 2030 közötti időszakot az Egészséges Idősödés évtizedének hirdette meg, azonban a WHO Egészséges Városok programja eddig is prioritásként kezelte munkájában az egyre növekvő időskorú népesség egészségének megőrzését és javítását, például időskorúak részére szervezett különböző programok, vagy önkormányzati idősügyi stratégiák elkészítése segítségével.

A szépkorúakra is igaz a WHO egészségdefiníciója, mely szerint az egészség nem csupán a betegség hiányát, hanem a teljes fizikai, lelki jólétet jelenti, melynek eléréséhez nagyban hozzájárul az idősödő emberek társadalmi aktivitása, akiknek kiemelten fontos szerepük van a családi munkamegosztásban és a munkaerőpiacon is.

A társadalom egyik legfőbb feladata az idősödő korosztály elmagányosodásának, társadalmi elszigetelődésének megakadályozása, melyhez a különböző aktivitásokban való részvétel az egyik legjobb módszer. A rendszeres társasági kapcsolatok, a szervezett, csoportos vagy egyéni programokon való részvétel, a családban betöltött szerep, és az idősek szakmai tapasztalatainak munkaerőpiaci felhasználása, mind azt a lelki hozzáadott értéket jelenti, amely az időskorúak egészségének megőrzéséhez nagyban hozzájárulhat.

A pécsi Egészséges Városért Alapítvány, az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete tagjaként, és a PTE Transzdiszciplináris Kutatások Intézete közös munkájának eredménye ez a kiadvány, amely, reméljük, sokaknak segít majd egy aktív időskor egészséges megélésében.



**De Blasio Antonio**

Az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesületének  
elnöke

## Kulturális és szabadidős programok, lehetőségek, nyugdíjasklubok

### **CIVIL KÖZÖSSÉGEK HÁZA programjai**

**Pécs, Szent István tér 17.**

**[www.ckh.hu](http://www.ckh.hu)**

A Civil Közösségek Háza, melynek működtetője a Nevelők Háza Egyesület, 1997-ben nyílt meg, azzal a céllal, hogy otthont adjon öntevékeny közösségek, művészeti csoportok, 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 késztetése 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: Öriné Fodor Márta [fodormarta@citromail.hu](mailto:fodormarta@citromail.hu)*

- **Pécsi Zománcműhely Egyesület**

<http://www.ckh.hu/programok/pecsi-zomancmuhely-egyesulet-zomanckep-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 érdekképviselete különböző fórumok előtt; az oktatásában való részvétel és az oktatás elősegítése különböző szinteken.

*Kapcsolat: H. Barakonyi Klára, +36 30 263 2180, [hbarakonyi@freemail.hu](mailto: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 Solyom 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-kepzu-muveszeti-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 mi-voltával. 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, matiné 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 múltta 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>

## **NYUGDÍJASOK EGYESÜLETE programjai**

**Pécs, Majorossy Imre u. 15.**

**E-mail: [nyugegy@gmail.com](mailto:nyugegy@gmail.com)**

**Telefon: +36 20 576 6339**

**Web: <https://nyugegy.hu/>**

A Nyugdíjasok Egyesülete sokféle közösségi programra biztosít lehetőséget az érdeklődők számára. Fenti elérhetőségeken lehet tájékozódni az egyesület aktuális programjairól.

- **Szenior Kirándulók**

A túrák időpontja: minden csütörtökön (ha az időjárás engedi)

Az aktuális túrakiírás az alábbi oldalon található:

<https://www.facebook.com/groups/pecsi.szenior.akademia>

Kapcsolat: Lovák Ibolya, [szeniorkirandulok@gmail.com](mailto:szeniorkirandulok@gmail.com), +36 30 492 6862

- **Baranya Bokréta Népdalkör**

Hitvallásuk Kodály szavaival: „A magyar népdal az egész magyar lélek tükre, a magyar lélek székeley kapuja.” Feladatuknak tartják a hagyományőrzést, a Bartók-Kodály által gyűjtött népdalkincs ápolását, továbbadását.



Helyszín: Pécsi Kulturális Központ Apáczai Művelődési Ház (7632 Pécs, Apáczai Csere János körtér 1/D épület)

Kapcsolat: [hangeda@gmail.com](mailto:hangeda@gmail.com), +36 20 337 9712

- **ANK Nyugdíjas Klub**

Foglalkozások időpontja: csütörtökön 14:00-16:00 között

Klubvezető: *Dombi Erzsébet Mirolyá*, [domierfl@gmail.com](mailto:domierfl@gmail.com), +36 70 779 3900

- **BÉKE Pákolitz István Klub**

Cél, hogy minden tag megtalálja a neki tetsző és érdeklő programokat, pld. bálók, nőnap rendezvények, adventi rendezvény, kézműves foglalkozás, El Camino előadások, közös főzések, kirándulások, színházlátogatás stb.

Foglalkozások időpontja: kedden 15:00-17:30 között

Foglalkozások helyszíne: Pákolitz István Közösségi Ház (Pécs, Komjáth Aladár u. 2.).

Klubvezető: *Simon Tamásné*, [simont4812@freemail.hu](mailto:simont4812@freemail.hu)

- **Nyugdíjasok Horgász Egyesülete**

Ügyfélfogadás: Dr. Majorossy utca 15. alatt található irodában kedden és pénteken 9:00 és 12:00 óra között *Horgász Egyesület ügyeleti elérhetősége: +36 20 364 6607*

*További információ a fenti programokról és a Nyugdíjasok Egyesülete további klubjairól:*

<https://nyugegy.hu/klubjaink.html>

## **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 jászolgálati tevékenységét, segíti a támogatásra szoruló gyermekeket és az önhibájukon kívül válsághelyzetbe került családokat. A Pécsi Jótékony Nőegylet havonta egy alkalommal – általában szerda délután – a Szent György Fogadóban (7625 Pécs, Nagyváradi u. 23.) tartja taggyűléseit.

Kapcsolat és további információ: [info@pecsinoegylet.hu](mailto: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](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](mailto:anci.heiszler@gmail.com), (06 72) 267 233, +36 30 9946 107*

## **PÉCSÚJHEGYI POLGÁRI NYUGDÍJAS KLUB**

A klub célja a nyugdíjasok és családjaik érdekeinek képviselete. Az érdekképviselet 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, képviselete, 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://www.facebook.com/Nyugd%C3%ADjas-Klub-P%C3%A9cs%C3%BAjhegy-170030886505849/>*



A szenior tánc egy olyan kíméletes mozgásforma, mely amellet, hogy jótékony, egészség-megőrző hatással bír, egyben közösségi élményt is ad. Javítja az egyensúlyérzéklet, 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 táncudást 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 táncudás nem szükséges hozzá, az órákra nem kell partnert vinni.

Helyszín		Időpont	
Intézmény	Cím	Nap	Óra
KÉK Egyesület	Pécs, Melinda u. 10.	keddenként	15:30-16:30
Fordan tánccentrum	Pécs, Indóház tér 2. (volt Delta étterem)	szerdánként	10:00-11:00
KÉK Egyesület	Pécs, Melinda u. 10.	csütörtökönként	15:30-16:30
Keszüi faluház	Keszü, Petőfi u. 35.	péntekenként	10:00-11:00

Kapcsolat: Béres Mária, [rafi1956@gmail.com](mailto:rafi1956@gmail.com)

Részvételi díj: 500 Ft/ alkalom

## 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 találkozókön. 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 megbeszélt, 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 16:15-től

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

Részvételi díj: 500 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. Teljesítménykényszer nincs, hibázni és újrakezdeni mindig lehet. Az sem probléma, ha valaki hosszabb időt kénytelen kihagyni, mert bármikor újra be tud csatlakozni.

Időpont: hétfőn 10:30- 12:00 és szerdán 15:00-16:30

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

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: általában minden hónap első csütörtökön

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

A program ingyenes

További információ: a Zsolnay Negyed Infopontjain, illetőleg a [balogh.agnes@zsn.hu](mailto: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 között várják az érdeklődőket a Civil Közösségek Házában.

Kapcsolat: Zsemberovszky Zsuzsa, [zsembyzsuzsa@gmail.com](mailto: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](mailto:ildiko.torteli@gmail.com)

## Egyéb szabadidős és kulturális lehetőségek

### Felnőtt játszóterek, szabadtéri fitnessparkok

A szabadidős mozgás elősegítése érdekében a város több pontján épültek felnőtt játszótérek, szabadtéri fitnessparkok, valamint olyan játszótérek, 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 hangversenyét, 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 előadásra részt vettek, oklevelet kapnak.



Az előadások főbb témái: életmód, egészség, kultúra, művelődés, média, gazdaság, pénzügy, történelem, helytörténelem, 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](http://www.aktividoskorert.hu)  
[aktiv.idoskorert@gmail.com](mailto:aktiv.idoskorert@gmail.com)  
Tel: +36 20 595 1300

### **„Fitt Nagyi” – uszodai mozgásprogram**

Az Egészséges Városért Alapítvány 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](http://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](mailto:pecsrk@baranya.police.hu)

## Idősek, nyugdíjasok foglalkoztatásának lehetőségei

### Közérdekű nyugdíjas szövetkezet

2017 óta működnek közérdekű nyugdíjas szövetkezetek azzal a céllal, hogy elősegítsék a nyugdíjasok foglalkoztatását. Az iskolaszövetkezetekhez hasonlóan a nyugdíjas szövetkezetek is tagjaikat partnercégek, intézmények felé közvetítik ki munkavégzés céljából és



elvégezzik az ezzel járó adminisztrációs feladatokat. Emellett különböző közösségi programokat is biztosítanak tagjaik számára.

A dolgozni akaró aktív nyugdíjasok plusz jövedelemre tehetnek szert nyugdíjuk mellett. A nyugdíjas szövetkezeteken keresztül történő foglalkoztatás kedvező mind a nyugdíjasok, mind a munkáltatók számára, mivel a bruttó bérből csak 15% személyi jövedelemadó kerül levonásra, egyéb levonás nem terheli őket. Lehetőség van rugalmas munkavégzésre, 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

### Pécsett elérhető irodák:

- **DÉLI SZOMSZÉDOK NYUGDÍJAS SZÖVETKEZET**  
7621 Pécs, Rákóczi út 62-64., 1. emelet (Erste Bank fölött)  
Tel: 06 20 225 7368  
[www.deliszomszedok.hu](http://www.deliszomszedok.hu)  
<https://www.facebook.com/deliszomszedok>



- **NYUGODT ERŐ KÖZÉRDEKŰ NYUGDÍJAS SZÖVETKEZET PÉCSI IRODÁJA**  
7622 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 7. sz., 2. emeleti iroda  
Tel: 06 72 212 158  
www.nyugodtero.hu  
<https://www.facebook.com/nyugodtero/>

### **Versenyszférában történő foglalkoztatás**

A nyugdíj mellett folytatott munkavégzésre, az így szerzett kereset összegére korlátozások nincsenek, sem az öregségi nyugdíj, sem a nők kedvezményes nyugdíja esetében. 2021-ben a kereseti korlátozás megszűnt a rokkantsági és rehabilitációs ellátás mellett folytatott munkavégzés esetében is. A nyugdíjas munkavállalót járulékmentesség illeti meg, bruttó béréből csak a 15%-os személyi jövedelemadó kerül levonásra. 2020 júliusától már nemcsak a munkaviszonyban foglalkoztatott nyugdíjasoknak jár a járulékmentesség, hanem foglalkoztatási formától függetlenül minden saját jogú nyugdíjast megillet.

### **Közszférára vonatkozó egyedi szabályok**

Fontos tudni, hogy közszférában 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 megigényelheti a szüneteltetett nyugdíjjal megegyező összegű jövedelemkiegészítést, így az összeget nem a Nyugdíjfolyósító Igazgatóság, hanem a munkáltató fizeti. Szintén fontos, hogy a közszférában egyes státuszok betöltéséhez külön kormányzati engedély szükséges.



## **Munkalehetőség nyugdíj mellett!**

Nyugdíja megtartásával dolgozhat szakmájában, vagy bármilyen állásban egész Baranyában!

- előnyös adózás
- biztonságos, tiszta keretek
- korrekt fizetés nyugdíj mellé





## Szociális alapszolgáltatások

A szociális alapszolgáltatások célja az igénybevevő segítése az önálló életvitel fenntartásában, így a szolgáltatásokat a saját otthonában és lakókörnyezetében veheti igénybe.

### **Szociális étkeztetés**

Általánosságban a szociális étkeztetés olyan kedvezményes áru (napi néhány száz forintért elérhető) étkezési lehetőség, napi egyszeri meleg főétkezés, melyet azok vehetnek igénybe, akik azt önmaguk, illetve eltartottjaik részére tartósan vagy átmeneti jelleggel nem képesek biztosítani, pl. életkoruk, egészségi állapotuk, betegségük miatt. Ha az étkezésben részesülő személy egészségi állapota indokolja, a szakorvos javaslatára, az adott betegségnek megfelelő diétás étkezés is igényelhető.

A térítési díj jövedelemfüggő. Az igényléshez általában csatolandó a jövedelemigazolás (Nyugdíjfolyósító igazolása) és az egészségi állapotra vonatkozó igazolás.

### **Házi segítségnyújtás**

A házi segítségnyújtás keretében szociális segítséget vagy (a szociális segítséget is magába foglaló) személyi gondozást nyújtanak. Például: segítség házimunkában, háztartási tevékenységben, bevásárlásban, gyógyszer kiváltásában, télen hóeltakarításban, síkosságmentesítésben.

A házi segítségnyújtás egyes szolgáltatásai térítéskötelesek, míg más szolgáltatásai díjmentesek az arra jogosultak részére.

### **Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás**

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás a saját otthonukban élő, egészségi állapotuk és szociális helyzetük miatt rászoruló, a segélyhívó készülék megfelelő használatára képes időskorú vagy fogyatékos személyek, illetve pszichiátriai betegek részére az önálló életvitel fenntartása mellett felmerülő krízishelyzetek elhárítása céljából nyújtott ellátás.

### **Idősek nappali ellátása**

A nappali ellátás napközbeni tartózkodásra, társas kapcsolatokra, alapvető higiéniai szükségletek kielégítésére, igény szerint napközbeni étkezésre biztosít lehetőséget elsősorban saját otthonukban élőknak. Nappali ellátás szolgáltatása lehet például: tanácsadás, segítségnyújtás, készségfejlesztés, közösségi programok, egészségfejlesztési programok. A térítési díjat a fenntartó állapítja meg. Sok esetben a klubtagság ingyenes, csak az étkezés díja térítendő.

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

**Esztergár Lajos Család- és Gyermejjóléti Szolgálat és Központ**

**<https://ecsgyk.hu/>**

**[kozpont@ecsgyk.hu](mailto: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 Gyermejjóléti 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, amelyek a célcsoport számára a legszélesebb spektrumú segítséget képesek nyújtani.

### **Integrált Nappali Szociális Intézmény (INSZI)**

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

**Tel: (06 72) 534 876**

**E-mail: [info@inszi.hu](mailto:info@inszi.hu)**

**Web: [www.inszi.hu](http://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](http://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](http://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](mailto:pecs@remenyhir.hu)**

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

Szolgáltatások:

- Étkeztetés
- Házi segítségnyújtás, szociális segítés, 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](mailto: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:

Halász Rita, telephelyvezető

7628 Pécs, Thököly u. 1.

Telefon: +36 70 940 6661

E-mail: [halasz.rita@reszik.hu](mailto: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 van:

- 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](mailto:info@szentlorincotthon.hu)

Honlap: <https://szlg.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.

A gondozóotthonba való felvétel kérelméhez az alábbi linken elérhető „felvételi dokumentáció” nyomtatványt szükséges kitölteni, a nyomtatványhoz az oldalon jelzett mellékleteket szükséges csatolni, majd azokat az intézmény igazgatója részére kell megküldeni.

Felvételi dokumentáció: <https://szlg.hu/informaciok/jelentkezési-csomag/>

Kapcsolat: <https://szlg.hu/kapcsolat/>

Személyes találkozásra és az otthon megtekintésére előzetes időpontegyeztetés után van lehetőség, keddenként és csütörtökönként.

További információ:

Németh Orsolya, intézményi koordinátor

Telefon: +36 30 218 9950

E-mail: [koordinator@szentlorincotthon.hu](mailto:koordinator@szentlorincotthon.hu)

### 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, lelkeszi 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](mailto: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 otthoni családi 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, fogyatékosokkal 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 részlegok 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, kísérővel biztosítja.

A rehabilitációs csoport egy fő gyógytornász, 4 fő fizioterápiás asszisztens segítségével mindhárom telephelyen biztosítja a reumatológus szakorvos által elrendelt kezeléseket, csoporttornát, kimozgatásokat, 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, rádió-

óhallgatás, tévézés, kártya- és társasjátékok, vetélkedők, zenehallgatás stb.), a kulturális tevékenységeket (pl. rendezvények, ünnepek, 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 hivatalától.

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.szeretotthon-pecs.hu](http://www.szeretotthon-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

## Önkormányzattól igényelhető szociális támogatások

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

### Lakhatási támogatás

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

### Ápolási támogatás

Az ápolási támogatás a tartósan beteg személy otthoni ápolását vagy állandó és tartós felügyeletét ellátó nagykorú hozzátartozó részére biztosított anyagi hozzájárulás.

### Gyógyszertámogatás

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

### Adósságcsökkentési támogatás

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

### Rendkívüli települési támogatás

Eseti anyagi segítség átmenetileg anyagi segítségre szoruló személyek, családok, gyermeket gondozók részére, időszakosan létfenntartási gondokkal küzdők részére, melynek egyik része 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	II. sz. Területi Szociális Központ	III. sz. Területi Szociális Központ
Pécs, Dobó I. u. 89.	Pécs, Sarolta u. 2.	Pécs, Esztergár L. u. 19.
Tel: (06 72) 513 527	Tel: (06 72) 412 572	Tel: (06 72) 535 213

## **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.ijesz.hu](http://www.ijesz.hu)  
7624 Pécs, Ferencesek utca 22. – Fogadóóra telefonon előre egyeztetett időpontban

## Forrás

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](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&timeshift=20170701&txtreferer=00000001.txt](https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1700089)

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.scm>

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

[http://www.elszamolohazpecs.hu/files/3\\_2015\\_onkorm\\_rendelet\\_etkezesi\\_tamogatasrol.pdf](http://www.elszamolohazpecs.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>

Kiadja: Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kara

Felelős kiadó:

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

Szerző:

Egészséges Városért Alapítvány, Pécs  
([www.egeszsegesvarosok.hu/pecs](http://www.egeszsegesvarosok.hu/pecs))

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,  
Transzdiszciplináris Kutatások Intézete  
([www.itdweb.hu](http://www.itdweb.hu))

Borítófotó: Freepik

Grafikai szerkesztés, nyomdai munkák: ColorWerk.eu

Fotók: Freepik, Pexels

Logóterv: Kasztner Lilla

Kiadás éve, helye: 2021. december, Pécs

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

**Külön köszönjük a közreműködést az alábbi szervezeteknek:**

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



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



Funded by the  
European Union

**Szépkorú**  
Hálózat