

Αγαπητά μέλη και φίλοι της 50και Ελλάς,

Αν αναρωτιέστε τι κάναμε τους τελευταίους μήνες, αξίζει να σημειώσουμε πως καταφέραμε να επιζηήσουμε κυρίως από χρηματοδότηση ευρωπαϊκών ερευνητικών προγραμμάτων, η ολοκλήρωση των οποίων απαιτεί αρκετή γραφειοκρατική δουλειά. Ωστόσο, μπαίνουμε σε μια νέα εποχή, όπου ενεργοί εθελοντές αναλαμβάνουν να οργανώνουν δράσεις και εκδηλώσεις της 50και Ελλάς. Οι ίδιοι έχουν συνειδητοποιήσει πως πρέπει να είμαστε πιο ενεργοί και αποτελεσματικοί στην αυτό-οργάνωση μας μετά την συνταξιοδότηση. Η ανάπαυλα στον καναπέ αποτελεί την πιο ανθυγιεινή επιλογή. Παρόλο που είμαστε ένας μικρός οργανισμός, έχουμε ως στόχο να αναπτυχθούμε και αυτό μπορεί να γίνει μόνο με την δική σας συμμετοχή. Προσφέρουμε τον χώρο του γραφείου μας, οργανωτική υποστήριξη και συμβουλές, αλλά πέρα από αυτό ο καθένας πρέπει να αναλάβει την ευθύνη για τον εαυτό του. Μερικοί από εσάς, παρόλο που μπορεί να έχετε εγγόνια, παραμένετε ενεργοί, άλλοι όχι. Όμως, καθώς το προσδόκιμο ζωής εξακολουθεί να αυξάνεται, φανταστείτε τον εαυτό σας να μην κάνει τίποτα για τα επόμενα 30 χρόνια; Αυτός είναι ένας σίγουρος τρόπος για κακή υγεία και ποιότητα ζωής. Έτσι, μιας και το 2011 είναι το Ευρωπαϊκό Έτος Εθελοντισμού, αρχίστε να δραστηριοποιείστε. Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες ενασχόλησης σε διάφορες ΜΚΟ στην Ελλάδα - αλλά θα χαρούμε να σας έχουμε μαζί μας, βοηθώντας μας να οργανώνουμε δραστηριότητες και δράσεις που αφορούν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.



Το επόμενο έτος, 2012, είναι το έτος ενεργού γήρανσης και αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών. Σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, πρέπει να παραμένουμε ενεργοί. Τι μπορούμε να κάνουμε για τους χαμηλο-συνταξιούχους που πλήττονται περισσότερο από τα κυβερνητικά μέτρα μείωσης των δημόσιων δαπανών; Έχετε πρακτικές ιδέες;

Όσο αφορά τις ευκαιρίες δια βίου μάθησης, γνωρίζουμε πως δεν υπάρχει καμιά συστηματική δράση, αν και ορισμένες τοπικές αρχές έχουν δραστηριοποιηθεί στην παροχή ευκαιριών για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ώστε να έχουν πρόσβαση στην άσκηση, τις τέχνες, καθώς και σε βασικές πληροφορίες. Πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τους ηλικιωμένους να είναι περισσότερο ενεργοί, διατηρώντας τόσο το μυαλό όσο και το σώμα τους σε καλή κατάσταση;

Επίσης το τελευταίο διάστημα υπήρξε ενδιαφέρον από ορισμένες εταιρίες να υποστηρίξουν το έργο μας, γεγονός πολύ θετικό σε αυτή τη περίοδο οικονομικών δυσχερειών και που θα μας βοηθήσει να διατηρήσουμε το γραφείο μας και το υπάρχον προσωπικό.

Πιστεύουμε ότι η 50και Ελλάς μπορεί να επιβιώσει και έτσι θα θέλαμε να είχαμε τις δικές σας ιδέες για την περαιτέρω ανάπτυξη μας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο και το προσωπικό της 50και Ελλάς.

### Ολοκλήρωση Ευρωπαϊκού Χάρτη Δικαιωμάτων και Υποχρεώσεων των Ηλικιωμένων που χρειάζονται Μακροχρόνια Φροντίδα και Βοήθεια και του Συνοδευτικού Οδηγού

Η 50και Ελλάς στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος ΔΑΦΝΗ III - EUSTACIA, μαζί με μια ομάδα εταιρών από άλλες 9 ευρωπαϊκές χώρες, υπό την επίβλεψη του AGE Platform Europe, ανέπτυξαν τον **Ευρωπαϊκό Χάρτη Δικαιωμάτων και Υποχρεώσεων των Ηλικιωμένων που χρειάζονται Μακροχρόνια Φροντίδα και Βοήθεια** καθώς και τον **Συνοδευτικό Οδηγό**. Οι εταίροι του EUSTaCEA επιδιώκουν ο Χάρτης αυτός να χρησιμοποιηθεί σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση, ως ένα κοινό πλαίσιο αναφοράς, για την προώθηση της ευημερίας και της αξιοπρέπειας των εξαρτημένων ηλικιωμένων ατόμων.



Ο συνοδευτικός οδηγός, ο οποίος συμπληρώνει το Χάρτη, απευθύνεται ιδιαίτερα σε όλους όσους αναμειγνύονται με την παροχή μακροχρόνιας φροντίδας ηλικιωμένων. Για παράδειγμα, τους φροντιστές (άτυπους και επαγγελματίες), τις κοινωνικές υπηρεσίες και τους φορείς χάραξης ανάλογων πολιτικών. Επίσης, ο συνοδευτικός οδηγός περιλαμβάνει προτάσεις και συστάσεις για την εφαρμογή του Χάρτη.



**Θα θέλαμε να προωθήσετε τις 2 αυτές εκδόσεις σε όσους θεωρείτε ότι θα φανούν χρήσιμες και στην παρακάτω παράγραφο μπορείτε να διαβάσετε για το επόμενο στάδιο αυτής μας της δράσης.**

### Συντονισμός Εθνικών Φορέων στα πλαίσια του Προγράμματος «WeDO» - Ευρωπαϊκή συμμαχία φορέων για την ευημερία και την αξιοπρέπεια των ηλικιωμένων -

Στα πλαίσια του νέου προγράμματος **WeDO** για την ευημερία και την αξιοπρέπεια των ηλικιωμένων, η 50και Ελλάς στις αρχές Μαΐου θα οργανώσει μια συνάντηση των εθνικών φορέων που σχετίζονται με ευάλωτα και περιορισμένα κινητικά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας προκειμένου να συμμαχήσουν για την προώθηση της ευημερίας και της αξιοπρέπειας τους, όπως και για την πρόληψη της κακοποίησης των ηλικιωμένων μέσω της ποιοτικής μακροχρόνιας φροντίδας.

Μαζί θα προσπαθήσουν να αναπτύξουν ένα εθελοντικό ελληνικό πλαίσιο για ποιότητα στη μακροχρόνια όπως και για την κατ'οίκον φροντίδα. Στην συνέχεια σε ευρωπαϊκό επίπεδο θα αναπτυχθεί ένα κοινό πλαίσιο θεμελιωδών αρχών και που θα τηρείται, χρησιμοποιώντας ως βάση τον Ευρωπαϊκό Χάρτη Δικαιωμάτων και Υποχρεώσεων των ηλικιωμένων που χρήζουν μακροχρόνιας φροντίδας και βοήθειας, αποτέλεσμα του προηγούμενου προγράμματος Daphne - EUSTaCEA.

**Εάν έχετε υπόψη εθνικούς φορείς που θα μπορούσαν να συμμετέχουν σε αυτό παρακαλούμε να μας ενημερώσετε.** Περισσότερες πληροφορίες θα λάβετε μέσα στον Απρίλιο.

## INTERLINKS

### Συστήματα υγείας και μακροχρόνιας φροντίδας για τα ηλικιωμένα άτομα στην Ευρώπη



Το Interlinks είναι μια τριετής (2008-2011) πανευρωπαϊκή έρευνα που υλοποιείται σε 13 Χώρες-μέλη, με συντονιστή το Ευρωπαϊκό Κέντρο για Κοινωνική Πολιτική και Έρευνα, στην Βιέννη. Από την Ελλάδα συμμετέχουν η CMT ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΕΠΕ και η ΜΚΟ 50και Ελλάς.

Ο στόχος του έργου είναι η διατύπωση και τεκμηρίωση ενός γενικού μοντέλου Μακροχρόνιας Φροντίδας (LTC) που θα περιγράφει και θα αναλύει τα συστήματα για τους ηλικιωμένους σε κάθε χώρα, εστιάζοντας σε 4 κύρια σημεία:

- πρόληψη και αποκατάσταση.
- ποιότητα των υπηρεσιών.
- άτυπη/οικογενειακή φροντίδα.
- διοίκηση και χρηματοδότηση.

Τα αποτελέσματα της πρώτης φάσης του έργου καταγράφηκαν αρχικά σε εθνικές εκθέσεις για κάθε ένα από τα παραπάνω σημεία, από τις οποίες προέκυψαν αντίστοιχες ανασκοπήσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο (<http://www.euro.centre.org/interlinks>). Στην δεύτερη φάση περιγράφονται αναλυτικά παραδείγματα καλών πρακτικών της κάθε χώρας τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για τη διαμόρφωση του τελικού προτεινόμενου μοντέλου μακροχρόνιας φροντίδας.

Περισσότερες πληροφορίες:

[http://www.50plus.gr/images/content/leaflet\\_final\\_INTERLINKS.pdf](http://www.50plus.gr/images/content/leaflet_final_INTERLINKS.pdf)

## Ευρωπαϊκό πρόγραμμα “Life After Care”

Πρόσφατα η 50και Ελλάς είχε την χαρά να συμμετέχει στην συνάντηση του ευρωπαϊκού προγράμματος “Life After Care” στην Αθήνα και να παρουσιάσει το έργο της. Το συνέδριο οργανώθηκε από την Εταιρία Alzheimer και συναφών διαταραχών Αθηνών. Η σύμπραξη με την ονομασία Life After Care έχει σκοπό να φέρει κοντά οργανισμούς που εμπλέκονται με την εκπαίδευση, υποστήριξη και υπεράσπιση των δικαιωμάτων των φροντιστών οικογενειών χρόνιων ασθενών. Στοχεύει στην ανταλλαγή ιδεών, εμπειριών, καλών πρακτικών και εργαλείων προκειμένου βοηθήσουν τους φροντιστές να επανενταχθούν στην κοινωνία μετά από την ολοκλήρωση της παροχής φροντίδας.



Περισσότερα για το πρόγραμμα: [http://www.lifeaftercare.eu/index\\_g.php](http://www.lifeaftercare.eu/index_g.php)

## Εκδήλωση για το Ευρωπαϊκό Έτος Εθελοντισμού



Η 50και Ελλάς, με την βοήθεια των εθελοντών της (Μαρία Μ, Βάλη, Μαρία Π, Γιώργος, Μαρίνα, και άλλων), συμμετείχε στην εκδήλωση του Ευρωπαϊκού Έτους Εθελοντισμού που οργάνωσε η Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, την Κυριακή 20 Μαρτίου στην Τεχνόπολις στο Γκάζι. Οι επισκέπτες του περιπτέρου μας είχαν την ευκαιρία να μας γνωρίσουν και να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους για προσφορά εθελοντικής εργασίας στην οργάνωση μας. Την ίδια μέρα πραγματοποιήθηκε

και ομιλία από την επιστημονική συνεργάτη της 50και Ελλάς κ. Μυρτώ Ράγγα με θέμα «Αυτοοργάνωση και Εθελοντισμός μετά τη συνταξιοδότηση – εμπειρίες εθελοντών». Κατά την συζήτηση μετά την ομιλία εκδηλώθηκε ενδιαφέρον από διάφορους κρατικούς και μη φορείς για πιθανές συνεργασίες με την 50και Ελλάς που αφορούν το θέμα του Εθελοντισμού και της Αυτό-οργάνωσης.

Τον περασμένο Δεκέμβριο το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Αγίας Παρασκευής, διοργάνωσε ΗΜΕΡΙΔΑ με θέμα: «Εθελοντισμός στην Τρίτη Ηλικία» και η κα Ράγγα μίλησε για τον «Εθελοντισμό και Αυτοοργάνωση μετά τα 50»

[Περισσότερες πληροφορίες >>](#)

### **Κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας της 50και Ελλάς**

Την Παρασκευή 25 Φεβρουαρίου η 50και Ελλάς είχε την χαρά να συγκεντρώσει πολλά από τα μέλη της στην εκδήλωση κοπής της πρωτοχρονιάτικης πίτας τα οποία μας τιμήσαν με την παρουσία τους. Κατά την διάρκεια της εκδήλωσης, μετά από μια σύντομη ενημέρωση τους για τις δράσεις μας, εξέφρασαν την επιθυμία τους να συνεισφέρουν στις εργασίες της οργάνωσης μας μέσω της εθελοντικής τους προσφοράς. Παράλληλα υπήρξαν διάφορες προτάσεις δράσεων. Αυτή την περίοδο προσπαθούμε να οργανώσουμε τις εθελοντικές αυτές ομάδες. Ήδη έγιναν οι πρώτες συναντήσεις της ομάδας «οργάνωσης εκδηλώσεων». Όποιος ενδιαφέρεται να συμμετέχει μπορεί να επικοινωνήσει με την οργάνωσή μας!



### **Συμμετοχή της 50και Ελλάς στο Παρατηρητήριο του Έργο Πολιτών**

Στην πρώτη συνάντηση της Γραμματείας των Συντονιστών του Παρατηρητηρίου, στην αίθουσα του οργανισμού ΕΡΓΟ ΠΟΛΙΤΩΝ, υπογράμμιστηκε ο σκοπός του Παρατηρητηρίου που αντικειμενικά μαζί με όλα τα υφιστάμενα δίκτυα, έχει να αντιμετωπίσει το θεσμικό έλλειμμα της δημόσιας διαβούλευσης στη χώρα μας.

Να τοποθετηθεί, μπροστά στα μεγάλα και κρίσιμα ζητήματα της φτώχειας του κοινωνικού αποκλεισμού και της υποβάθμισης του περιβάλλοντος με την ενίσχυση των θεσμών αλληλεγγύης και της Κοινωνικής Οικονομίας. Να καταγράψει, να επεξεργαστεί και να διαδώσει τις καλές πρακτικές και το πνεύμα συνεργασίας μεταξύ ενός συνολικού κοινωνικού δικτύου. Να εκπονήσει ένα ουσιαστικό στρατηγικό σχέδιο και πρόγραμμα κοινωνικής δικτύωσης με την συμμετοχή εκατοντάδων οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών και ΟΤΑ. Να διεκδικεί το αυτονόητο δικαίωμα στη διαβούλευση όλων των ενεργών πολιτών το οποίο σε ένα μεγάλο βαθμό έχει θεσπίσει η Ε.Ε.

Η 50και Ελλάς συμμετέχει στον τομέα Υγεία - Πρόνοια.

Περισσότερες πληροφορίες:

<http://www.ergopoliton.gr/index.php?option=content&task=view&id=10281>

### **Η 50και Ελλάς υποστηρίζει το πρόγραμμα ανάδοχων οικογενειών ατόμων με ψυχικές διαταραχές**

Την υλοποίηση ενός σημαντικού προγράμματος αναδοχής ατόμων με ψυχική διαταραχή προωθεί η Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης & Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ). Πρόγραμμα αναδοχής υλοποιεί σταθερά τα τελευταία δέκα χρόνια η πανεπιστημιακή ψυχιατρική κλινική στο «Αιγινήτειο».

Το πρόγραμμα καταρτίζεται από μια επιστημονική ομάδα που αποτελείται από ψυχίατρο, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, και εργοθεραπεύτρια. Η επιστημονική ομάδα θα έχει το ρόλο της εποπτείας για την τήρηση των όρων του προγράμματος καθώς και τη διαχείριση των χρημάτων με επιτόπιες επισκέψεις και της αξιολόγησης της πορείας με όργανα κλινικής και λειτουργικής εκτίμησης. Το πρόγραμμα στοχεύει στην κοινωνική επανένταξη είτε ασθενών που διαμένουν σε κλειστές δομές, είτε ασθενών που διαμένουν στην κοινότητα και δεν ζουν σε λειτουργικό και υποστηρικτικό περιβάλλον. Τα άτομα που θα επιλεγούν ως αναδεχόμενοι αλλά και ως ανάδοχοι θα πρέπει να πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια. Σε πρώτο στάδιο, συλλέγονται πληροφορίες και υποψηφιότητες για αναδόχους και αναδεχόμενους. Έπειτα θα διασφαλιστεί η πληρότητα των κριτηρίων για να αναλάβουν αυτό τον ρόλο. Τέλος, ο ανάδοχος υποστηρίζεται με ένα μηνιαίο επίδομα από το υπουργείο Υγείας, για την κάλυψη των αναγκών του αναδεχόμενου. Για **περισσότερες πληροφορίες** παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί τους στο 210.8100901, κ. κ. Διονυσοπούλου, Λιάκου.

### **Ρεφλεξολογία - Ορισμός, Ιστορία και οφέλη σε διάφορες παθήσεις**

Η ρεφλεξολογία είναι μια ολιστική, φυσική, συμπληρωματική αγωγή που έχει στόχο τη διατήρηση ή την επίτευξη της ισορροπίας στον οργανισμό, με την ενεργοποίηση των μηχανισμών αυτό-ίασης που είναι εγκατεστημένοι στα συστήματα του κάθε οργανισμού. Ανοίγοντας τις διόδους της ενέργειας, ενεργοποιεί σωματικά, ψυχικά και διανοητικά τον άνθρωπο.

Η Ρεφλεξολογία εφαρμοζόταν στην αρχαιότητα από πολλούς πολιτισμούς. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τη σχέση μεταξύ της ρεφλεξολογίας που εφάρμοζαν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι πριν από 4000 χρόνια και της θεραπείας που ασκείται σήμερα.

Κατά την οστεοπόρωση, μέσω της ρεφλεξολογίας το κεντρικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα χαλαρώνουν με αποτέλεσμα η εγκλωβισμένη ενέργεια να ελευθερωθεί και να ρέει σε όλο το σώμα. Έτσι το σώμα ανακουφίζεται από τους πόνους, ενεργοποιείται το ενδοκρινικό σύστημα που εξισορροπεί τις ορμόνες εκείνες που βοηθούν την καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου στα οστά. Η όλη διαδικασία βοηθά τον οργανισμό να σταματήσει η οστεοπόρωση στο σημείο που ήδη βρίσκεται. [Περισσότερα>>](#)

(Το κείμενο συντάχθηκε από την κα Μιχαλοπούλου Γεωργία, Ολιστική Θεραπεύτρια - Ρεφλεξολόγος)

Η κα Μιχαλοπούλου προσφέρει **δωρεάν από 3 συνεδρίες για τα 5 πρώτα μέλη της 50και Ελλάς που διαμένουν στην Αθήνα** και θα δηλώσουν την επιθυμία τους.

## Έναρξη λειτουργίας της ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ SOS 15900 για γυναίκες θύματα βίας

Τηλεφωνική Γραμμή SOS  
15900  
sos15900@isotita.gr

Η Γενική Γραμματεία Ισότητας των φύλων ανακοινώνει την έναρξη λειτουργίας από την 11η Μαρτίου 2011 της τηλεφωνικής γραμμής SOS 15900 και της ηλεκτρονικής διεύθυνσης sos15900@isotita.gr

Η γραμμή SOS απευθύνεται σε γυναίκες θύματα βίας. Είναι πανελλαδικής εμβέλειας, 24ωρης λειτουργίας, 365 μέρες το χρόνο, με αστική χρέωση.

Τη γραμμή στελεχώνουν ψυχολόγοι και κοινωνικοί/ές επιστήμονες που θα παρέχουν άμεση βοήθεια σε έκτακτα και επείγοντα περιστασιακά βίας. Η λειτουργία της τηλεφωνικής γραμμής SOS προσφέρει υπηρεσίες ενημέρωσης και τηλεφωνικής συμβουλευτικής σε θύματα όλων των μορφών βίας λόγω φύλου.

## Προσφορές προς μέλη της 50και Ελλάς

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ 7ΗΜΕΡΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΦΙΛΑΝΔΙΑ – ΕΛΣΙΝΚΙ ΚΟΥΣΑΝΚΟΣΚΙ/ΚΟΥΒΟΛΑ και  
ΕΣΘΟΝΙΑ- ΤΑΛΙΝ/ΠΑΡΝΟΥ**  
**19/9 – 25/9/2011**

Μπείτε στην ιστοσελίδα μας και ενημερωθείτε για την παραπάνω αλλά και για όλες τις υπόλοιπες [προσφορές προς τα μέλη της 50και Ελλάς](#)

## ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ



## NEA ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΜΚΟ AGE-PLATFORM και την ΕΥΡΩΠΗ NEWS FROM AGE-PLATFORM and EUROPE

### Call for input for EU Year 2012 website!

The European Commission is planning to launch the official website for the European Year 2012 for Active Ageing on 29 April 2011 to mark the European Day of Intergenerational Solidarity. The website will seek to present the various commitments and initiatives which will be taken by a wide range of stakeholders (policy makers, the business sector, civil society organisations, service providers, etc.) to promote the objectives of the EU Year 2012, i.e. Active Ageing in employment, Active Ageing in the Community (volunteering and caring) and Healthy ageing at home (support We need to mobilise everyone who can help us achieve our vision of a society for all ages: local, national and European policy makers, companies, urban developers, public transport operators, housing agencies, social services, youth, women's and families' organizations as well as older citizens, researchers and the media. If you are planning to organize an event, or launch an initiative in support of the active participation of older people in

society and wish to share this information with others, please send information at [EC-ACTIVEAGEING2012@europa.eu.ec](mailto:EC-ACTIVEAGEING2012@europa.eu.ec)

### AGE responded to the proposal for the European Platform against poverty

In mid-January, AGE responded to the Commission's communication proposing the European Platform against Poverty and Social Exclusion issued on 16<sup>th</sup> December 2010. The communication presented a list of measures that the Communication hopes will help to reduce poverty and social exclusion across the European Union. The announced Platform is one of seven 'flagship initiatives' developed under the framework of the 'Europe 2020' strategy, which was adopted by EU leaders in June 2010. It is also based on the strategy's 'headline target' to reduce poverty i.e. by lifting out of poverty of at least 20 million Europeans.

Overall, AGE welcomed the proposal for the Platform, which responds to some extent to our previous recommendations to include a European action plan against poverty and inequality in the Europe 2020 Strategy. AGE hopes that the commitment to eradicate poverty and social exclusion by both member states and the Commission will be now a cross-cutting objective for this strategy with smart and sustainable growth objectives supporting inclusive growth. This will be particularly important in the context of the ongoing budgetary cuts. In AGE response, our members urged EU governments and the Commission to ensure a balanced socio-economic policy-mix where budgetary constraints do not undermine the role of social protection in preventing more people from falling into poverty and exclusion. When commenting on the proposal for the Platform, we regrouped our recommendations around the following key demands:

- **EU and national poverty reduction targets:** translate this overall EU target into national sub-targets and supported by actions which will take full account of the old-age dimension of poverty;
- **Addressing poverty from the life-cycle approach:** to support and promote intra and intergenerational solidarity as a way to guarantee more fairness and social justice;
- **Active ageing and employment:** use the valuable resource of older workers on the labour market and propose compensations in pension rights for caring responsibilities;
- **Old-age poverty and most vulnerable groups:** guarantee adequate old-age income for all vulnerable older people, in particular older women;
- **Adequacy and sustainability of pension systems:** address the erosion of old-age income that accelerates in very old age when dependency arises;
- **Health and long-term care services:** address the issue of affordability of health and LTC for people living on low pensions as family financial support becomes more and more difficult;
- **Contribution of EU funds:** guarantee adequate funding for initiatives that focus on developing solutions to meet the needs of ageing populations;
- **Future of the Social OMC:** this participatory method should guide the implementation of the Platform against Poverty, using its reporting mechanisms on social inclusion, pension and health and long term care.

AGE response to the Commission's communication is a first step of actions AGE members will implement in order to monitor the Platform's contribution to reinforce the social dimension of the Europe 2020 and ensure that smart and sustainable growth is genuinely inclusive. Our Expert group on social Inclusion will lead this work. For the full

version of AGE response, please see: <http://www.age-platform.eu/en/age-policy-work/social-inclusion/latest-news>

### Commission calls on Member States to increase awareness of Europe's single emergency number "112"

On the occasion of the "European 112 Day" on 11 February, the European Commission urged Member States to take action to better inform their citizens of the existence of "112", the number which can be used in all EU Member States to reach emergency services. According to an EU-wide survey, around three out of four EU citizens still do not know this life-saving number, although EU telecoms rules require Member States to make their citizens aware of the 112 number. To increase the protection of EU citizens, new strengthened telecoms rules were adopted in December 2009 requiring Member States to improve the accuracy and reliability of caller location information and improve access to 112 for people with disabilities. These new EU telecoms rules must be implemented into national law by 25 May this year.



See also: [112 - Europe's single emergency number: frequently asked questions](#)

#### NEWS FROM 50+ HELLAS

English Version – Summary



Dear Members and friends of 50plus Hellas,



If you wonder what we have been doing for the past few months, since the last e-newsletter, it is worth pointing out that we have mainly survived on funding from EU Action research programmes – which as they are completed involve considerable bureaucratic work. However a new époque has opened as we get active volunteers to take 50+Hellas forward. People have realised that we need to be more active and effective in organizing ourselves for our retirement. Sitting and doing nothing is the unhealthy option. Though we are small we aim to grow as an organization – with your participation. We offer our office space, our organizational support and advice, find opportunities – but ultimately the period after work is one where everyone has to take responsibility for themselves. Some of you may be active with grandchildren, others not. But life expectancy is still growing – and imagine doing nothing for the next 30 years? This is a sure way to bad health and well being. So get active in this year of volunteering. There are many opportunities in NGOs in Greece – but we would be happy to have you on board with us in organizing the activities that you believe we should be undertaking especially for the retired. And next year, 2012 is the year of active ageing and intergenerational solidarity. We need to start now in these difficult times. What can we do for those poor pensioners hard hit by the government measures to reduce public expenditure? Any practical ideas? Let us know. We can find no systematic action on opportunities for life long learning, though some Local authorities have been active in providing opportunities for older people to have access to exercise, the arts, and basic information. How can we encourage them and older people to be more active in keeping their brains and bodies more active, more socially involved?

We describe some actions below – but forget some of them. We have to worry also about how to find money to keep our office and two staff going.

Find that some companies are interested in supporting us – and as we know this is very positive at a time of economic difficulties. We think we can survive – but now we need to know what you want to do? Let us know. We are glad to hear from you with ideas.

From the Administrative Council and staff of 50plus Hellas.

## 50plus Hellas activities

### The European Map of Rights and Obligation for the Aged who need Long-term Care and Help as well as the Accompanying Guide



50plus Hellas is proud to announce the publishing of the European Map of Rights and Obligation for the Aged who need Long-term Care and Help as well as the Accompanying Guide developed under the European program DAPHNE III - EUSTACIA, together with a team of partners from 9 other European countries, coordinated by AGE Platform Europe. The hope is to have this Map used throughout the European Union as a common tool to aid in the promotion of well-being and dignity for the dependent and vulnerable old.

The accompanying guide, that complements the Map, is particularly intended for those involved with providing long-term care whether these be informal or professional carers, social services or the policy development agencies. The accompanying guide also includes proposals and suggestions for the implementation of the Map.

**If you can, forward the link to these 2 publications to everyone you think will find them useful.**

### European Partnership for the Wellbeing and Dignity of Older People

In the framework of the new WeDO program for the wellbeing and dignity of the aged which seeks to build a European alliance of agencies for the wellbeing and dignity of the aged, 50plus Hellas will organize a meeting of national agencies involved with vulnerable and disabled older people in early May, in order to create an alliance for the promotion of their wellbeing and dignity, as well as the prevention of their abuse through quality long term care.

Together we shall be trying to develop a voluntary Greek framework for quality in long term and home care. Subsequently, at European level, we will be developing a common framework of fundamental rights using the European Charter – described above.

**If you are aware of national agencies that would like to take part in the Greek workshop, please contact us.** More information in April.

### INTERLINKS - Health and long term care systems for older people in Europe

Interlinks is a three-year (2008-2011) pan-European survey in 13 Member States coordinated by the European Center for Social Policy and Research in Vienna. The Greek partners are CMT PROOPTIKI EPE and NGO 50plus Hellas.

The project aims to find and document some general models of Long Term Care (LTC), in each country, focusing on 4 themes:

- prevention and rehabilitation.
- quality of services
- informal/family care.
- management and funding.

The first phase of the project consists of national reports on these four themes and a consolidated European report (<http://www.euro.centre.org/interlinks>). The second phase consists of examples of good practices in each country that will be used to formulate a proposal for a model of good long term care.

More information: [http://www.50plus.gr/images/content/leaflet\\_final\\_INTERLINKS.pdf](http://www.50plus.gr/images/content/leaflet_final_INTERLINKS.pdf)

### **European program “Life After Care”**

Recently 50plus Hellas presented its work at the Athens meeting of the European program “Life After Care” organized by the Athens Alzheimer and related disorders Association. The coalition “Life After Care” brings together organizations involved with the education, support and advocacy of the rights of family carer, with the particular aim of exchanging experiences and good practices that help caregivers reenter the labour force and social life after their care work ends.

More on the program: [http://www.lifeaftercare.eu/index\\_g.php](http://www.lifeaftercare.eu/index_g.php)

### **European Year of Volunteering Event at Gazi**

We were at Gazi! 50plus Hellas participated in the European Year of Volunteering organized by the General Secretariat for Youth, Sunday, March 20th in Technopolis Gazi with the support of its volunteers (Maria M, Giorgos, Vali, Maria P, Marina and more). Visitors to our stand had the chance to meet us and volunteer for work in our organization. Myrto Ranga, of 50plus Hellas, spoke on “Self-organization and volunteering after retirement - volunteer experiences”. Various government bodies and NGOs expressed interest in possible collaboration with 50plus Hellas, on the subject of Volunteering and Self-organization.

### **Other Volunteering events**

We can note that in December Myrto Ranga spoke at the conference organised by Social Policies Department of Agia Paraskevi Municipality, on the same of the above theme of volunteering by older people .

[More info >>](#)

### **50plus Hellas – late New Year pitta**

A bit late, but never mind! 50plus Hellas managed to bring many of its members together on Friday February 25th, at Chocolat in Thisseion for the ceremony of cutting the New Year pitta, an event organized by one of our volunteers, Maria Metaxatou. The event involved a brief briefing on our activities, discussion and proposals for actions by volunteers with a large proportion signing up to help 50+ as volunteers. We have started organizing these volunteer groups with initial meetings of the group organizing events already – their immediate programme is announced on these pages. We have some



plans for the volunteers willing to teach ICT, and hope very soon to organize the meeting of the fund raisers. Be patient – we have limited human resources. Each group once up and running will organize for everyone. Anyone interested in participating can contact our organization and nudge us if you don't hear from us!

### **Participation of 50plus Hellas in the Observatory of Citizens in Action.**

We have begun collaboration with the Secretariat coordinating the Observatory of Active Citizens since mid March. And we are in the group on Health and citizens. The aim is to influence policy and practice in the new Kalikrates Local Authorities where the participation of citizen's organizations is supposed under EU agreed legislation, to be consistently taken into account. The current lack of participation in decision making and discussion affect all of us concerned with issues such as poverty, social exclusion and the degradation of the environment. The Observatory's many NGO members aim to strengthen social solidarity and the social economy through cooperation of its social networks.

More info <http://www.ergopoliton.gr/index.php?option=content&task=view&id=10281>

### **50plus Hellas supporting foster families for individuals with mental disabilities**

An important program to foster individuals with mental disorders, promoted by the Regional Development & Mental Health Company (EPAPSI), is being supported by 50+Hellas. This program developing over the past ten years by the Aiginio psychiatric clinic is staffed by a scientific team consisting of a psychiatrist, psychologists, social workers and an occupational therapist. It aims at de-institutionalizing people and providing a supportive community environment. The individuals interested in helping in the program must fulfill specific criteria for assuming this role. The foster carer is supported by a monthly allowance from the Ministry of Health. For more information please contact Dionysopoulou or Liakou at 210-8100901.

### **Reflexology - Definition, History and benefits in various illnesses**

Reflexology is an holistic, natural, complementary treatment which aims at maintaining or achieving balance in the organism, with the activation of mechanisms of self-healing which are situated in the systems of every organism. Reflexology was practiced by many ancient civilizations though we cannot know the relationship between reflexology practiced by in ancient Egypt 4000 years ago and today's.

Reflexology is particularly helpful for some ailments e.g osteoporosis, where the therapy relaxes the central and autonomous nervous system, freeing trapped energy to flow through the body, and relieving pain. It activates the endocriol system, which balances the hormones that help in the better absorption of calcium by the bones. The whole procedure helps the body halt further osteoporosis.

[More>>](#)

(Written by Georgia Mihalopoulou, Holistic Therapist - Reflexologist)

**Mrs Mihalopoulou is offering 3 free sessions for the first 5 members of 50plus Hellas, living in Athens, who apply.**

## Launch of SOS PHONE LINE 15900 for women victims of violence

The General Secretariat for Gender Equality announced the launch of SOS PHONE LINE 15900 and the web page [sos15900@isotita.gr](mailto:sos15900@isotita.gr) on the 11th of March, 2011.

Τηλεφωνική Γραμμή SOS  
15900  
[sos15900@isotita.gr](mailto:sos15900@isotita.gr)

The SOS line is meant for women victims of violence. It is accessible throughout Greece, 24 hours, 365 days a year, with local rates.

The line is staffed by psychologists and social workers who will provide immediate help in emergency and urgent violent incidents and offers information and telephone counseling services to victims of all forms of gender related violence.

## Offers for members of 50plus Hellas

ALTERNATIVE Tourism – A 7 DAY TRIP TO FINLAND - ELSINKI  
KUUSANKOSKI/KOUVOLA and ESTHONIA - TALIN/PARNU  
19/9 – 25/9/2011

Go to our website and learn about this trip and other [offers to members of 50plus Hellas](#)

## ADVERTISEMENTS



55+  
Cyprus 55+  
Love Cyprus

Είσαι άνω των 55; 8 ημέρες  
Ταξίδεψε στην Κύπρο μόνο με ... 360 €



ΑΚΤΙΟΣ

Υπηρεσίες Υγείας για Ηλικιωμένους  
και Ασθενείς με Άνοια  
Τηλέφωνα: 210 6515268 και 210 6523623  
email: [info@aktios.gr](mailto:info@aktios.gr)  
[www.aktios.gr](http://www.aktios.gr)