

علمی پژوهشی

مروری بر تجربه سه کشور سوئد، نروژ و دانمارک در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان

زهرا فرضی‌زاده^{۱*}، سینا شیخی^۲

چکیده

با توجه به لزوم بهره‌گیری بازنشستگان از خدمات اجتماعی و فرهنگی در دوران بازنشستگی به منظور سلامت و پیشگیری از مسائل و بحران‌های رایج در این دوره، آگاهی به تجارب کشورهای مختلف در این زمینه ضرورت دارد. هدف پژوهش حاضر، مرور تجارب سه کشور سوئد، دانمارک و نروژ در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان است. روش پژوهش از نوع کتابخانه‌ای است که در آن از اطلاعات موجود در پایگاه‌های اینترنتی مراکز ارائه‌کننده خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان در کشورهای مورد مطالعه استفاده شده است. رویکردهای غالب در این تجارب، سالمندی سالم، سالمندی فعال و موفق است. به طوری که سلامت جسم و روح، نشاط، تفریح، سرگرمی، ارتباطات، مشارکت اجتماعی، توان‌افزایی برای تحقق قابلیت‌ها، حفظ استقلال، کرامت، عزت نفس و حفظ جایگاه بازنشستگان در اجتماع، شکل‌گیری حس هدفمندی و مورد نیاز جامعه بودن در آنها همواره مورد تأکید است. همچنین در تدارک خدمات برای بازنشستگان به تنوع گروه‌های مختلف آنها توجه می‌شود. در نهایت شواهد نشان می‌دهد که سیاست‌گذاری در زمینه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان، نیازمند توجه به مؤلفه‌های متعددی در زمینه سلامت، ورزش، تفریح، سرگرمی، ارتباطات اجتماعی و آموزش است.

تاریخ دریافت:

۱۴ دی ماه ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۱۳ فروردین ۱۴۰۵

کلیدواژه‌ها:

بازنشستگان، زیرساخت اجتماعی، ارتباطات، فراغت، سلامت، آموزش

۱ دانشجوی گروه برنامه‌ریزی اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول) farzizade@ut.ac.ir

۲ دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. sina.shekhi@ut.ac.ir

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی با عنوان «ارزیابی خدمات اجتماعی و فرهنگی خانه‌های امید» است که در سال ۱۴۰۳ با حمایت مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا انجام شده است. بخشی از یافته‌های طرح پژوهشی فوق در ۲ جلد کتاب منتشر شده است.

مقدمه

جمعیت دنیا به دلیل تحولات جمعیتی در حال پیر شدن است. به طوری که تعداد سالمندان از حدود یک میلیارد نفر در حال حاضر، تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر خواهد رسید (کوششی و همکاران، ۲۰۲۰: ۴۰۹). دوره سالمندی با بحران‌هایی همراه است، از جمله بحران جسمی و سلامت، بحران روحی و عاطفی، بحران مشارکت اجتماعی، بحران مالی، بحران وابستگی، بحران عدم استفاده از تجربه و دانش کار و زندگی و...

سالمندان با توجه به رویدادهایی مانند پایان دوران اشتغال و شروع بازنشستگی، احساس تنهایی، طردشدگی و ... در معرض خطرهای فزاینده‌ای قرار دارند. بی توجهی به جنبه‌های مختلف سلامت سالمندان در عصر حاضر، موجب افزایش آسیب‌پذیری این گروه در ابعاد جسمی، روانی و ... می‌شود (زاهدی اصل و درویشی فرد، ۱۳۹۵: ۳-۴). مثلاً تنهایی و انزوای اجتماعی که در میان سالمندان شایع است، با بروز پیامدهای نامطلوب برای سلامت جسم و روان و کیفیت زندگی آنها بسیار ارتباط دارد. این موضوع برای سیاست‌گذاران و محققان حوزه سلامت و مراقبت‌های اجتماعی دارای دلالت‌های مهمی است (لانای و لالر، ۲۰۰۸: ۱۲۱۹؛ هاتون^۱ و همکاران، ۲۰۱۱: ۶۵). مطالعات مربوط به تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت، نقش حمایت اجتماعی و ... همگی ارتباط بین سلامت و پیوندهای اجتماعی در میان افراد را نشان داده‌اند (اسمیت و کریستاکیس^۲، ۲۰۰۸: ۴۲۰). شبکه‌های اجتماعی که ارتباطات گسترده‌ای را در خارج از خانواده فراهم می‌کنند، حمایت اجتماعی و امکان مشارکت اجتماعی را تأمین می‌نمایند که به نوبه خود به سلامت روح و جسم سالمندان کمک می‌کند (استفنز^۳، ۲۰۱۱: ۹۰۷) و در تقویت امیدواری، شادکامی، تاب‌آوری در برابر فجایع، همیاری، و پیشگیری از انزوا و تنهایی در سالمندان مؤثر است.

با توجه به وقوع بحران‌های متعدد در دوره بازنشستگی باید به سیاست‌ها و مداخلات جامع برای رسیدگی به مسائل این دوره توجه داشت و گام‌هایی در این زمینه برداشت. یکی از بهترین راه‌ها، مرور تجارب جهانی و درس‌آموزی از آنها است. در این پژوهش مروری بر تجارب برخی کشورهای اسکاندیناوی یعنی سوئد، نروژ، دانمارک انجام می‌شود. بر اساس آمار سال ۲۰۲۴، ۲۱ درصد از جمعیت کشور سوئد، ۱۹ درصد از جمعیت کشور نروژ، و ۲۱ درصد از جمعیت کشور دانمارک

1 Luanaigh and Lawlor

2 Hawton

3 Smith and Christakis

4 Stephens

۶۵ سال و بالاتر هستند (بانک جهانی، ۲۰۲۵). پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که در کشورهای مذکور برای پیشگیری از بحران‌های دوره بازنشستگی و سالمندی چه خدمات اجتماعی و فرهنگی به افراد ارائه می‌شود. هر کدام از این تجارب، حاوی درس‌آموخته‌های خاصی است که می‌توان از آنها در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان کشور بهره گرفت، البته با توجه به شرایط بومی و محلی استان‌های مختلف کشور و انطباق با زمینه و موقعیت اجتماعی و فرهنگی همراه با در نظر گرفتن سازوکارهای عملیاتی منحصربه‌فرد اجتماع محلی. سیاست‌گذاران و مدیران می‌توانند با مطالعه یافته‌های چنین پژوهش‌هایی به نحو بهتری به ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان و سالمندان کشور بپردازند و بدین ترتیب، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌ها و بحران‌های این دوران داشته باشند.

دیدگاه‌های نظری

دیدگاه‌های نظری در جامعه‌شناسی سالمندی را می‌توان در سطح کلان یا خرد طبقه‌بندی کرد. کامینگ و هنری^۱ نخستین نظریه چندرشته‌ای را درباره سالمندی مطرح کردند. به نظر آنها قطع ارتباط افراد مسن با جامعه، بخشی عادی از روند سالمندی است. در این نظریه یعنی نظریه عدم تعهد، فرض بر این بود که عقب‌نشینی‌های زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی حالتی جهانی، اجتناب‌ناپذیر و انطباقی دارند تا هم فرد و هم جامعه را برای مرگ احتمالی آماده کنند. ولی نظریه عدم تعهد با «نظریه فعالیت» تداخل داشت که به طور ضمنی سالمندی را وضعیتی عنوان می‌کند که باید با تلاش برای حفظ سطوح فعالیت میانسالی تا آنجا که ممکن است انطباق یابد. نظریه «فعال نگهداشتن» برای سالمندی موفق، با کاربردهای واقعی از جمله توسعه مراکزی برای شهروندان مسن و توسعه خانه‌هایی برای گذران اوقات فراغت همراه بود. این دو نظریه مباحثی را در جامعه‌شناسی سالمندی برانگیختند که در گذشته بحث‌انگیز نبودند، اما به پیشرفت و توسعه مفاهیم و نظریه‌ها در دهه‌های بعد منجر شدند. فرضیه فعالیت هنوز در توصیه‌های فعلی درباره «سالمندی موفق» مشهود است (مارشال و بنگستون^۲، ۱۳۹۴: ۲۴ و ۲۵).

1 Cumming & Henry
2 Marshall & Bengston

طی دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، بیشتر تحقیقات در زمینه پیری‌شناسی اجتماعی بر «سالمندان» و مسئله بازنشستگی به عنوان دامنه‌ای باریک از چنین گذاری به مراحل آخر عمر تمرکز کردند. واحد تحلیل‌ها اصولاً فرد بود و متغیر وابسته‌ای که بارها بررسی شده بود، رضایت از زندگی بود که اصولاً در رابطه با سازوکارهای علی کوتاه‌مدت از جمله رفاه اقتصادی فعلی، وضعیت سلامتی، و یکپارچگی اجتماعی بررسی می‌شد. در همان زمان در سطح ساختاری، نظریه پردازان سالمندی و نوسازی مشاهده کردند که نیروهای اجتماعی در سطح کلان از طریق روندهایی که به شدت جبرگرایانه بودند، به بروز کنش‌هایی در افراد منجر می‌شوند. بر اساس این نظریه، رشد فناوری علمی، شهرنشینی، سواد و آموزش همگانی و فناوری بهداشتی تغییراتی را در امید به زندگی، ظهور مشاغل جدید، تحرک و پویایی جغرافیایی و شغلی و وضعیت تأهل ایجاد کردند. این تغییرات به نوبه خود موجب ایجاد فاصله اجتماعی و سکونتی بین نسل‌ها شد که شامل تغییر مسیر به سمت تشکیل یک خانواده هسته‌ای و نیز ایجاد تغییرات فرهنگی و ایجاد نهادهای اجتماعی بازنشستگی شد. برخی محققان نیز در سطح خرد به انجام تحقیقاتی پرداختند. برای مثال متیوز^۱ درک دنیای اجتماعی زنان از منظر رویکرد کنش متقابل نمادین را مطرح کرد و کایپرز و بنگستون (۱۹۷۳) اصول نظریه برچسب‌زنی را برای توسعه «نظریه جدایی اجتماعی سالمندی» خود استفاده کردند. گابریوم نیز به تحقیقاتی درباره زندگی در خانه‌های سالمندان پرداخت. چاپل، اورباچ و اسپنس^۲ توصیه‌هایی صریح و روشن درباره بکارگیری ایده‌های مید در زمینه مطالعه و بررسی سالمندی ارائه دادند. مارشال اجتماعی شدن را برای مرگ قریب‌الوقوع جامعه بازنشسته از چشم‌انداز شوترز و تعامل نمادین تجزیه و تحلیل کرد. اشلی نظریه مستمر سالمندی را مطرح کرد و تأکید نمود افرادی که نقش فعالی دارند، در توسعه ساختارهای فردی مشارکت می‌کنند. با پایان یافتن دهه ۱۹۷۰، محققان جامعه‌شناسی سالمندی، به رویکردهای دیگری رو آوردند و چشم‌انداز اقتصاد سیاسی، چشم‌انداز مسیر زندگی، نابرابری تجمعی، جهانی شدن و ... را در تحقیقات خود مورد توجه قرار دادند (همان، ۲۷-۴۱).

در حال حاضر الگوها و چارچوب‌های مفهومی متعددی در حیطه سیاست‌گذاری حوزه سالمندان و برای نیل به سالمندی خوب مطرح شده است. از جمله این الگوها می‌توان سالمندی موفق، سالمندی سالم، سالمندی مولد، و سالمندی فعال را نام برد. مفاهیم رایج مرتبط با سالمندی خوب (سالمندی موفق، فعال، سالم و مولد) دارای چهار بعد سلامت و عملکرد، کفایت فیزیکی و شناختی، عاطفه مثبت و کنترل، و مشارکت و حضور اجتماعی است. سالمندی سالم فقط با بعد سلامت و عملکرد سروکار دارد، در حالی که سالمندی موفق از دیدگاه بالتز، بر اساس هر چهار بعد و از دیدگاه روو و کان، بر اساس

1 Matthews

2 Chappel, Orbach & Spence

سه بعد سلامت و عملکرد، کفایت فیزیکی و شناختی و حضور اجتماعی تعریف می‌شود. سالمندی فعال نیز بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی در سه بعد سلامت، عاطفه مثبت و امنیت و مشارکت اجتماعی تعریف می‌شود. در نهایت سالمندی مولد به بعد مشارکت و حضور اجتماعی مرتبط است (زنجری و همکاران، ۱۴۰۲: ۲۰).

روش پژوهش

این پژوهش یک نوع مطالعه کتابخانه‌ای است که در آن از اطلاعات موجود در پایگاه‌های اینترنتی مراکز ارائه‌کننده خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان در کشورهای سوئد، نروژ و دانمارک استفاده شده است. در کشورهای اسکاندیناوی به ویژه برای ایجاد و ترویج محیط‌های دوستدار سالمند اقداماتی انجام می‌شود. به دلیل تلاش‌های انجام‌شده، تاکنون سه شهر نروژ یعنی استاوانگر^۱، اُسلو^۲ و تروندهایم^۳ در شبکه بین‌المللی شهرهای دوستدار سالمند سازمان جهانی بهداشت پذیرفته شده‌اند^۴. در هر یک از پایگاه‌های مذکور راجع به خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان مطالب بسیاری وجود داشت. همچنین برای توضیح بیشتر کتابچه‌ها و گزارش‌هایی وجود داشت که برای تکمیل مباحث به آنها نیز مراجعه گردید.

یافته‌های پژوهش

سوئد

در سوئد چندین انجمن برای بازنشستگان فعالیت می‌کنند. بزرگ‌ترین آنها «انجمن ملی بازنشستگان»^۵ و «انجمن سوئدی بازنشستگان»^۶ است که هر دو در سطح محلی، ملی و بین‌المللی برای بهبود شرایط زندگی بازنشستگان فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند. در ادامه فعالیت‌های هر دو انجمن بیان می‌شود.

1 Stavanger

2 Oslo

3 Trondheim

4 <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/stavanger-med-i-internasjonalt-nettverk-for-aldersvennlige-byer/>

5 PRO (Pensionärernas Riksorganisation)

6 SPF Seniorerna (Swedish Association for Senior Citizens)

انجمن سوئدی بازنشستگان (SPF)

انجمن مذکور، یک سازمان غیرانتفاعی برای همه افرادی است که در سوئد حق دریافت هر نوع مستمری را دارند. تقریباً ۲۵۰ هزار نفر در ۲۶ استان و ۷۵۰ اجتماع محلی، عضو این انجمن هستند. در این انجمن اجتماعی که بسیار فعال و یکی از بزرگ‌ترین مکان‌های گردهمایی بازنشستگان سوئد است، مجموعه متنوع و گسترده‌ای از فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده و فعالیت‌های ورزشی از اسکی گرفته تا بازی‌های مختلف وجود دارد. این انجمن صدای قدرتمندی نیز در حوزه سیاست‌گذاری سوئد دارد و تأثیر قابل توجهی بر تصمیم‌گیرندگان و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) در مورد موضوعاتی مانند مسکن، مراقبت‌های بهداشتی و سیاست‌های اقتصادی (امنیت مالی سالمندان، حق کار سالمندان و...) می‌گذارد. این انجمن مستقل از همه احزاب سیاسی و اجتماعات مذهبی است و به صورت دموکراتیک توسط اعضا اداره می‌شود. اعضا در یک گردهمایی که هر سه سال یک بار برگزار می‌شود، یک نفر را به عنوان رئیس انجمن انتخاب می‌کنند. از ژوئن ۲۰۱۷ رئیس منتخب اعضای انجمن فوق، خانم اِوا اِریکسون^۱ است که در رسانه‌های سوئدی بسیار فعال است. بازنشستگان سوئدی، تنها دغدغه این انجمن هستند (SPF Seniorerna, 2025 a). این انجمن شعب مختلفی در سطح محلی دارد و هر انجمن محلی، مجموعه فعالیت‌های خود را در سایت انجمن ثبت می‌کند و بازنشستگان می‌توانند با مراجعه به صفحه انجمن محلی خود، از فعالیت‌های آن آگاه شوند. فعالیت‌های انجمن سوئدی بازنشستگان عبارت است از:

- برگزاری مجموعه‌ای متنوع از مسابقات قهرمانی سراسری از تنیس روی میز، گلف، بولینگ، کرلینگ و ... گرفته تا بازی‌های فکری با هدف سلامتی و نشاط بازنشستگان. گرچه این مسابقات قهرمانی، اعتبار خاصی در کشور دارد، اما قبل از هر چیز دلیل خوبی برای دور هم جمع شدن و تفریح بازنشستگان است (SPF Seniorerna, 2025 b).
- مقابله با تنهایی غیرارادی و انزوا در سالمندان یکی دیگر از فعالیت‌های انجمن مذکور است. با توجه به اینکه تنهایی آثاری بر همه انسان‌ها به ویژه سالمندان دارد و آنها را با خطرهایی مانند کاهش توانایی، بیماری، از دست دادن شریک زندگی و شبکه‌ها، وضعیت مالی ضعیف، کاهش کیفیت زندگی، و افزایش خطر مرگ زودرس مواجه می‌کند، این انجمن فعالیت‌هایی را برای مقابله با تنهایی و انزوا در سالمندان انجام می‌دهد (SPF Seniorerna, 2025 c).
- حمایت از فعالیت‌های داوطلبانه برای مقابله با تنهایی غیرارادی سالمندان، حمایت از راه‌اندازی انجمن‌هایی با فعالیت‌های داوطلبانه در این زمینه، برگزاری سمینارها و جلسات الهام‌بخش برای سالمندان، تدوین دوره‌های آموزشی

1 Eva Eriksson

و کتاب‌های راهنما درباره اینکه چگونه انجمن‌ها می‌توانند در زمینه مقابله با تنهایی سالمندان به نحوی ایمن و باکیفیت به فعالیت بپردازند، همکاری با سایر سازمان‌ها، مؤسسات، انجمن‌ها، سازمان‌های غیرانتفاعی و... برای مقابله با تنهایی غیرارادی در سالمندان و شکل‌گیری یک شبکه ارتباطی بین آنها، بهره‌گیری از دانش، تجارب و ایده‌های سالمندان و سایرین برای مقابله با تنهایی غیرارادی، آموزش به سفیرها برای انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده تنهایی غیرارادی و انزوا، شکل‌گیری محافل مطالعه (با هم در برابر تنهایی) از جمله فعالیت‌های انجمن سوئدی بازنشستگان در این زمینه است (SPF Seniorerna, 2025 d). شایان ذکر است که صندوق میراث عمومی، تأمین مالی پروژه مقابله با تنهایی را بر عهده دارد (Allmanna Arvsfonden, 2025).

در قالب «برنامه با هم، کمتر تنها» بر انجام اقدامات زیر برای مقابله با تنهایی و انزوا در سالمندان تأکید می‌شود:

- کاهش تنهایی غیرارادی در بین سالمندان کشور، مستلزم همکاری سطوح مختلف جامعه با بخش غیرانتفاعی است تا بدین ترتیب به نتایج پایدار برسیم.
- شهرداری‌ها موظف هستند اقدامات و مکان‌هایی را برای فعالیت‌های انجمن در این زمینه در نظر بگیرند.
- اقدامات پیشگیرانه در مراقبت‌های اولیه در کلینیک‌های سالمندان و غربال‌گری در زمینه تنهایی مورد نیاز است.
- حمایت از بستگانی که از سالمندان در خانه مراقبت می‌کنند.
- حمایت از دیجیتالی شدن آموزش و دسترسی سالمندان به فناوری‌های دیجیتال
- مراقبان در منزل، مراقبان از سالمندان و کارکنان در خانه‌های سالمندان که با سالمندان تنها ملاقات می‌کنند، باید از تنهایی غیرارادی و پیامدهای آن آگاهی داشته باشند و برای گفتگو با آنها وقت بگذارند.
- به جامعه‌ای انسانی‌تر نیاز است که در آن همدیگر را ببینیم، به هم سلام کنیم و از همدیگر و سالمندان مراقبت کنیم و با خانواده و دوستان در تماس باشیم (SPF Seniorerna, 2025 e).

در سایت انجمن سوئدی بازنشستگان در بخش «برنامه با هم، کمتر تنها» مطالب الهام‌بخش، خبرنامه‌ها، فیلم‌ها و ویدئوهای تولیدشده با موضوع مقابله با تنهایی غیرارادی و انزوا در دسترس است. همچنین نمونه‌هایی از اقداماتی که در سوئد برای مقابله با تنهایی انجام می‌شود، در این سایت قابل مشاهده است. با توجه به اینکه نیاز به صحبت درباره زندگی

در بین سالمندان بسیار زیاد است، جزواتی در سایت وجود دارد که حاوی مطالب الهام‌بخش و موضوعاتی است که حین مکالمه و احوال‌پرسی با سالمندان باید گفته شود. همچنین مهارت‌هایی که در ملاقات با سالمندان باید از آنها برخوردار بود و نکاتی درباره روش‌های ملاقات، روش‌های بحث گروهی، روش‌های الهام‌بخشی، شکل‌گیری گروه‌های گفتگو، مکان‌های ملاقات و برای نمونه برخی منابع و فراخوان‌ها در سایت عبارت‌اند از: کتابچه راهنمای ارتباط و تماس‌های تلفنی، بسته آموزشی برای آشنایی با تلفن همراه هوشمند و امکانات مختلف آن (به ویژه زمانی که نمی‌توانیم ملاقات رو در رو داشته باشیم) و خودآموزی سالمندان در این زمینه و استفاده بهتر از تلفن همراه هوشمند، کتابچه زندگی در زمان کرونا (SPF Seniorerna, 2025 f) فراخوان برای داستان‌نویسی سالمندان درباره تنهایی غیرارادی با همکاری انجمن غیرانتفاعی ذهن (SPF Seniorerna, 2025 g).

در زمان شیوع کرونا نیز با توجه به پیدایش چالش‌های جدید، سمینارهای متعددی در وب برگزار شد که بر این موضوع تمرکز داشت که چگونه می‌توان برای رسیدگی به سالمندان دچار تنهایی غیرارادی در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی تلاش کرد. در این دوره نیاز به دانش برای استفاده از ابزارهای دیجیتال افزایش یافت و این موضوع که چگونه به افرادی که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند دیجیتالی شوند، دسترسی پیدا کنیم، به همان اندازه اهمیت یافت. با کسب تجارب ناشی از همه‌گیری، پروژه «نه به تنهایی» برای شکل‌گیری و توسعه دستورالعمل‌هایی برای تعداد بیشتری از افراد سرمایه‌گذاری کرد تا با استفاده از ابزارهای دیجیتال راحت‌تر باشند. برای کسانی هم که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند وارد دنیای دیجیتال شوند، امکان معاشرت از طریق تلفن‌های معمولی فراهم شد (SPF Seniorerna, 2025 h).

سلامت: یک بخش از سایت انجمن سوئدی بازنشستگان نیز به سلامت اختصاص دارد. در این بخش، تداوم فعالیت فیزیکی، ذهنی و اجتماعی افراد، بنیان سلامت و کیفیت زندگی آنها دانسته شده است. فعالیت بدنی منظم و تمرینات تعادلی با پیشگیری از صدمات و حوادث، امکان زندگی طولانی‌تری را فراهم می‌کند. در واقع چهار سنگ‌بنای سالمندی مطلوب عبارت است از: فعالیت بدنی منظم، عادات غذایی خوب (غذا می‌تواند منبع شادی، جشن، لذت، و دور هم جمع شدن باشد، به ویژه وقتی که آشپزی می‌کنیم، با هم غذا می‌خوریم یا قهوه می‌نوشیم، چه هر روز چه در مهمانی‌ها)، روابط اجتماعی با دیگران، و اشتغال معنادار (مشارکت در جامعه، فرهنگ، و زندگی اجتماعی). بخش سلامت در سایت انجمن، شامل زیربخش‌هایی مانند توصیه‌های غذایی، پیشگیری از زمین خوردن، چک کردن داروها، نکات آموزشی سوئیا، ایمنی آنلاین و ... است. برای نمونه آژانس غذایی سوئد نکات و توصیه‌هایی را درباره غذا ارائه کرده است. همچنین در این پایگاه،

نکاتی برای جلوگیری از سقوط و افتادن سالمندان بر روی زمین بیان شده است. در بخش نکات آموزشی سوفیا، هم به سؤالات آموزشی پاسخ داده می‌شود و هم در فیلم‌های کوتاه قابل دانلود، تمرینات ساده و مؤثری برای سالمندان نمایش داده می‌شود. برای نمونه تمرین‌های مربوط به کشش و تحرک، تعادل، تمرین‌های مربوط به آرتروز، قدرت بازو، پاهای قوی‌تر، خنده‌دارترین تمرین‌ها و.... (SPF Seniorerna, 2025 i). همچنین در هفته سلامت عمومی علاوه بر برنامه‌هایی که دولت سازماندهی می‌کند، برخی از انجمن‌ها نیز فعالیت‌های محلی را در ارتباط با سالمندان انجام می‌دهند (SPF Seniorerna, 2025 j).

ایمنی آنلاین: در بخش ایمنی آنلاین، مطالب و راهنماهای آموزشی برای جلوگیری از کلاه‌برداری آنلاین از سالمندان و محافظت از آنها وجود دارد تا آنها به کاربران اینترنتی ایمن و آگاه‌تری تبدیل شوند. مثلاً اینکه اطلاعات شخصی حساس مانند رمز عبور، نام کاربری یا جزئیات کارت اعتباری را با منابع ناشناس یا نامعتبر به اشتراک نگذارند (SPF Seniorerna, 2025 k).

نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر: در یک بخش از سایت انجمن سوئدی بازنشستگان نیز درباره نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر مطالبی بارگذاری شده است. این مطالب را بنیاد اینترنت تدوین کرده است و به راحتی قابل دانلود است. برای مثال درباره این توضیح داده شده است که چطور از تلفن همراه هوشمند برای جستجو در گوگل استفاده شود (SPF Seniorerna, 2025 l).

ملاقات: برنامه‌ای توسط سالمندان برای سالمندان طراحی شده است که با نصب در تلفن همراه هوشمند، ارتباط با افراد همفکر را تسهیل می‌کند. این برنامه برای همه سالمندان است و با کمک این برنامه می‌توان فردی را پیدا کرد که در صورت تمایل بتوان به صحبت با او پرداخت. این برنامه به برنامه‌ای معروف است که به پخش شادی کمک می‌کند. با این برنامه می‌توان فعالیت‌ها را سازماندهی کرد، به شرکت در فعالیت‌ها پرداخت و جلسات گفتگو را به صورت دیجیتال یا خارج از شهر برنامه‌ریزی کرد. پس از نصب برنامه از فرد خواسته می‌شود با وارد کردن نام، شهرستان و شماره تلفن خود، یک حساب کاربری در برنامه ایجاد کند (SPF Seniorerna, 2025 m).

در بخشی از سایت انجمن سوئدی بازنشستگان، امکان جستجوی خدمات اسکان و خانه‌های سالمندان، و خدمات مراقبت از سالمندان در همه استان‌های سوئد میسر است (SPF Seniorerna, 2025 n). همچنین در بخش دیگری، امکانات دیگری

با عنوان مدرسه شبانه‌روزی وجود دارد. در این مدرسه، مطالب آموزشی ساده‌ای درباره برخی موضوعات وجود دارد که عبارت‌اند از: نحوه استفاده از حقوق بازنشستگی، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده حقوق بازنشستگی، مشاوره و نحوه برنامه‌ریزی برای حقوق بازنشستگی، دارایی‌ها و بدهی‌های بازنشستگان و ... (SPF Seniorerna, 2025 o).

انجمن ملی بازنشستگان (PRO)

انجمن ملی بازنشستگان^۱ یک سازمان مردمی است و سابقه تأسیس آن بیش از ۸۰ سال است و شعب متعددی در سوئد دارد. این انجمن به لحاظ سیاسی و مذهبی مستقل است و به طور دموکراتیک توسط اعضا اداره می‌شود. انجمن ملی بازنشستگان یک سازمان معاف از مالیات بر ارزش افزوده نیز است. برخی برنامه‌های آن رایگان و بعضی از برنامه‌ها نیز مستلزم پرداخت هزینه است. در پایان سال ۲۰۲۴ تعداد اعضای آن به ۲۶۰ هزار نفر رسیده است. هر بازنشسته برای عضویت در این انجمن باید ثبت‌نام کند و حق عضویت بپردازد. این انجمن صدای بازنشستگان در مسائل و موضوعات اجتماعی است و بر تصمیمات تصمیم‌گیرندگان در مورد مسائل مربوط به آنها تأثیر می‌گذارد. مسائل مهم این انجمن در طی سال‌های متمادی، امنیت مالی بازنشستگان، مراقبت و شرایط زندگی، قیمت مواد غذایی، و مراقبت از دندان بوده است. سایر فعالیت‌ها از جمله فعالیت‌های اجتماعی، مسافرت، مطالعه و مراقبت‌های بهداشتی نیز نقش مهمی در کیفیت زندگی اعضای انجمن در طول زمان داشته است. در انجمن ملی بازنشستگان تلاش می‌شود یک مستمری‌بگیر زندگی بهتر و لذت‌بخش‌تری داشته باشد، با دوستان جدیدی ملاقات کند، از بین فعالیت‌های مختلف، به انتخاب بپردازد، در زمینه مسائل مهم مشارکت کند، و از مجموعه گسترده‌ای از مزایا برخوردار شود. برخی از فعالیت‌های این انجمن عبارت‌اند از: (۱) دبیرستان که دوره‌های آموزشی متعددی را برای شرکت‌کنندگان مسن برگزار می‌کند، (۲) تدارک سفر، (۳) فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت، (۴) فعالیت‌های فرهنگی، (۵) تخفیف‌های مختلف برای بازنشستگان عضو انجمن در زمینه بیمه، سفر، تجهیزات پزشکی، بررسی فنی اتومبیل و ... (PRO, 2025 a). انجمن ملی بازنشستگان یک فروشگاه اینترنتی نیز دارد که در آن کالاهای مورد نیاز بازنشستگان و کتاب‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف (مانند پیشگیری از افتادن روی زمین، بهداشت دهان و دندان، فناوری برای سالمندان، نحوه تأمین امنیت در زندگی روزمره، ایمنی در زندگی روزمره و چک‌لیست ایمنی

1 Pensionärernas Riksorganisation (PRO)
<https://pro.se/>

در خانه، برنامه برای حفظ سلامت، با هم در برابر تنهایی، بدن و جنسیت سالمندان، راهنمای بقا در دنیای کلاهبرداران، نه به تنهایی، مشاوره و ...) عرضه می‌شود و بازنشستگان از تخفیف‌هایی نیز برخوردار هستند (PRO, 2025 b).

دبیرستان: در این دبیرستان که مکانی برای یادگیری مادام‌العمر است، دوره‌های کوتاه هفتگی یا دوره‌های طولانی‌تر وجود دارد. دوره تایپ از راه دور، دوره زندگی در فضای باز و طبیعت، دوره هنر معاصر، دوره توسعه انجمن‌ها، دوره آشنایی با روسیه و اروپای شرقی، دوره‌های کسب و کار، دوره مجازی یوگا در خانه، دوره مجازی سلامتی و طبیعت و برخی از دوره‌های آن برای بازنشستگان است (PRO, 2025 c).

هدف دوره مجازی و از راه دور «آشنایی با روسیه و اروپای شرقی»، آگاهی از توسعه سیاسی در منطقه، آگاهی از تاریخ روسیه و اروپای شرقی و فرهنگ‌ها و مذاهبی که از قرون وسطی تاکنون مشخصه اروپای شرقی بوده‌اند، و آگاهی کلی درباره ادبیات، موسیقی و هنر آنها است. این دوره بدون هزینه است و شرکت‌کنندگان باید به یک کامپیوتر دارای دوربین دسترسی داشته باشند. پیش‌نیاز دوره نیز دانشی معادل دبستان و مهارت‌های اولیه کامپیوتری است. در این دوره که بسیار متنوع است، سخنرانی، کار گروهی، مطالعه و بحث در گروه‌های کوچک و بزرگ به طور متناوب انجام می‌شود و تا حد امکان علائق مشترک گروه مورد توجه قرار می‌گیرد و بر اساس آن، دوره طراحی می‌شود. در پایان دوره نیز به شرکت‌کنندگان گواهی داده می‌شود (PRO, 2025 d).

هدف دوره «زندگی در فضای باز و طبیعت» نیز کسب تجربه عملی زندگی در طبیعت متناسب با نیاز و تجربه شرکت‌کنندگان در دوره، تبادل تجربه در گروه و ارتباط نزدیکتر با مدیران سلامت است. این قبیل دوره‌ها پایداری اجتماعی و زیست‌محیطی و انسجام اجتماعی را تقویت می‌کنند. این دوره نیز به صورت رایگان برگزار می‌شود و ترکیبی از درس، سخنرانی، کار گروهی، نظارت و یک هفته فعالیت است و بخشی از آن به طور مجازی و بخشی نیز به صورت عملی در فضای باز و طبیعت برگزار می‌گردد (PRO, 2025 c).

تدارک سفر برای بازنشستگان: در انجمن ملی بازنشستگان، سفرهای کوتاه‌مدت و بلندمدت با تخفیف برای بازنشستگان در نظر گرفته می‌شود. از کوهنوری و پیاده‌روی گرفته تا یک سفر تفریحی در رودخانه یا با قطار در اروپا، شهرهای بزرگ یا مدیترانه که شامل تجربیات فرهنگی دلپذیری نیز می‌شود. در همه سفرها یک راهنمای تور باتجربه و مسلط به زبان سوئدی یا مهمانداری وجود دارند که آماده مشاوره درباره گشت و گذار و فعالیت‌های دلپذیر هستند (PRO, 2025 e).

فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت: گردهمایی اعضای انجمن یک روز در سال در فضای باز، پیاده‌روی اعضا در دوشنبه‌های هر هفته و ملاقات با دوستان جدید، فراهم کردن فرصت‌هایی برای فعالیت‌های جسمی مختلف مانند انواع ورزش‌ها، و فعالیت‌های ذهنی مانند شطرنج، فعالیت‌های اجتماعی، ملاقات اجتماعی و گفتگو در حین و بعد از فعالیت‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی و صرف یک قهوه یا ناهار مشترک، فراهم کردن امکان حضور اعضای انجمن در مسابقات قهرمانی ملی سالانه (گلف، بولز، بولینگ و ...) و سایر فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت از فعالیت‌های انجمن ملی بازنشستگان است (PRO, 2025 f).

فعالیت‌های فرهنگی: انجمن ملی بازنشستگان هر سال بر اساس علایق اعضا، حدود ۱۳ هزار فعالیت فرهنگی را در سراسر کشور اجرا می‌کند. تئاتر، سینما، کنسرت، محافل کتابخوانی و حلقه‌های مطالعاتی، نمایشگاه‌های هنری و صنایع دستی نمونه‌هایی از فعالیت‌های پرطرفدار انجمن است. داستان‌نویسی، خواندن در گروه‌گر، دوره عکاسی، دوره‌های هنر و صنایع دستی و سایر فعالیت‌های زیبایی‌شناختی از دیگر فعالیت‌های آن است (PRO, 2025 g). بسیاری از بازنشستگان تمایل دارند در مورد برخی موضوعات بیشتر بدانند و در دوران بازنشستگی زمان کافی برای مطالعه دارند. هر ساله هزاران حلقه مطالعاتی برگزار می‌شود که در آن شرکت‌کنندگان با هم درباره سلامتی، صنایع دستی، ادبیات، اقتصاد، باغبانی، نویسندگی، فناوری اطلاعات، شجره‌نامه، اهداف هیجان‌انگیز، غذا و نوشیدنی، زبان، موسیقی و موارد دیگر یاد می‌گیرند. موضوعات هر حلقه مطالعاتی بر اساس علایق بازنشستگان تعیین می‌شود. این دوره‌ها نیز برای اعضای انجمن رایگان است (PRO, 2025 h).

نروژ

مرکز نروژی دوستدار سالمند

مرکز نروژی دوستدار سالمند^۱ یک مرکز ملی است که به دنبال توسعه اجتماعات پایدار و دوستدار سالمند^۲ است. این مرکز در سال ۲۰۱۷-۲۰۱۸ تأسیس گردید و مسئولیت اجرا و عملیاتی شدن برنامه نروژی دوستدار سالمند به آن محول شد. هدف برنامه فوق این است که سالمندان بتوانند تا حد امکان زندگی خوب، معنادار و مستقلی داشته باشند و از قابلیت‌هایشان برای دستیابی به منافع بهینه برای آنها و اجتماع استفاده شود. این مرکز از طریق شبکه شهرداری‌ها و

1 The Centre for an Age-Friendly Norway

2 Age-friendly

مشارکت کسب و کارهای مختلف، سازمان‌ها و محققان با کنشگران مختلف اجتماع همکاری دارد. این مرکز که در شهر آلسوند^۱ قرار دارد، به عنوان یک بخش در وزارت بهداشت نروژ سازماندهی شده است. البته وزارتخانه‌های مختلف نروژ، مسئولیت اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند را بر عهده دارند، اما وزارتخانه اصلی مسئول در این زمینه، وزارت بهداشت است. این شبکه بستری برای یادگیری و ظرفیت‌سازی^۲ در شهرها و اجتماعات است و یادگیری و تبادل اطلاعات میان افراد را تسهیل می‌کند. همچنین وبینارهایی در مورد موضوعات مربوط به جامعه دوستدار سالمند به طور منظم همراه با ارائه پژوهش‌های مرتبط و نمونه‌هایی از شهرها و اجتماعات سازماندهی می‌شود تا چالش‌ها و فرصت‌های مربوط به حوزه‌های مختلف دوستدار سالمند را نشان دهند. این مرکز در پروژه‌های پژوهشی و توسعه‌ای به عنوان بخشی از یک گروه مرجع یا در مقام مشاور شرکت می‌کند. در همه این فعالیت‌ها، تبادل اطلاعات، شبکه‌سازی، دسترسی به منابع و ترویج شیوه‌های سازگار با سن مورد توجه است. مرکز فوق هر ساله یک کنفرانس با عنوان «با هم برای نروژ دوستدار سالمند»^۳ برگزار می‌کند که در آن ذینفعان از همه بخش‌ها، دولت، شهرها و اجتماعات، سازمان‌ها، کسب و کارها و ... گرد هم می‌آیند. برنامه نروژی دوستدار سالمند، علاوه بر کار با شهرها و اجتماعات، بستری را برای همکاری با سازمان‌ها و کسب و کارهای مختلف ایجاد کرد که هدف آن، افزایش آگاهی از سیاست‌های دوستدار سالمند در محل کار است. از ذینفعان مختلف خواسته می‌شود ارزیابی کنند که سازمان/ کسب و کارشان تا چه اندازه دوستدار سالمند است و اینکه آنها چگونه می‌توانند عمل کنند تا به نحو بیشتری دوستدار سالمند باشند. همچنین همواره سمینارها و کنفرانس‌هایی برگزار می‌شود تا فرصت‌ها، چالش‌ها و نمونه‌هایی از بهترین رویه‌ها، تجربیات و تحقیقات در این زمینه برجسته شود و امکان هم‌افزایی و افزایش دانش و آگاهی در این زمینه فراهم گردد و در نهایت رویه‌های دوستدار سالمند افزایش یابد. علاوه بر این دولت یک شورای ملی برای نروژ دوستدار سالمند با نمایندگانی از سازمان‌های زیر ایجاد کرده است: انجمن نروژی مقامات محلی و منطقه‌ای، دانشگاه متروپولیتن اوسلو^۴، کنفدراسیون شرکت‌های نروژی، انجمن سازمان‌های غیردولتی نروژ، مرکز فناوری اطلاعات و ارتباطات نروژ، بانک مسکن دولتی نروژ، انجمن بازنشستگان^۵. این شورا موظف است به مرکز نروژی دوستدار سالمند در مورد اولویت‌ها، استراتژی‌ها و عملیات مشاوره دهد و بر مباحث عمومی درباره موضوعات مربوط به دوستدار سالمند تأثیر

1 Ålesund

2 Capacity building

3 Together for an age-friendly Norway

4 Oslo Metropolitan

5 Pensioner's association

بگذارد. برای تسهیل ارتباط بیشتر با شهروندان و افزایش آگاهی آنها، مرکز مسئولیت یک کمپین بزرگ را نیز در زمینه برنامه‌ریزی برای دوران سالمندی با موضوعات مرتبط با مسکن، فعالیت‌ها، کار و برنامه‌ریزی مالی بر عهده دارد (The Centre for an Age-Friendly Norway, 2025).

از طرف دیگر، شبکه شهرهای دوستدار سالمند سازمان جهانی بهداشت نیز در سال ۲۰۰۶ راه‌اندازی شد تا ایجاد شهرها و جوامعی را تشویق کند که در آن افراد در هر سنی بتوانند زندگی و مشارکت کنند. تاکنون سه شهر نروژ در شبکه بین‌المللی شهرهای دوستدار سالمند سازمان جهانی بهداشت پذیرفته شده‌اند (Stavanger Kommune, 2025 a).

شهرداری در شهرهای فوق در زمینه مشارکت، محل ملاقات، گردشگری، سلامت، فعالیت‌های فراغتی و سرگرم‌کننده، حمل و نقل، مسکن، توانبخشی، مشاوره و ... اقداماتی سازگار با سن انجام داده است. برای نمونه برخی از اقداماتی که در شهر استاوانگر برای سالمندان انجام شده و در سایت مرکز نروژی دوستدار سالمند هم ثبت گردیده، عبارت‌اند از:

خانه عمه اما

خانه عمه اما در استاوانگر واقع شده است و در آنجا مجموعه وسیعی از فعالیت‌ها برای سالمندان انجام می‌شود. نام خانه، از نام یک زن پیشگام در امور اجتماعی گرفته شده است. کافه (غذا و نوشیدنی)، آوازخوانی، کنسرت، کافه بافتنی (بافندگی و نوشیدنی)، نمایشگاه هنر، شب فرهنگی (گفتگو بین هنرمند و مخاطب)، مشاوره به بازنشستگان، مشاوره به معلولان دچار اختلالات شنوایی، تلاش برای آنلاین بودن سالمندان با تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر، ملاقات با دوستان در کافه، اجاره اتاق‌های مراسم برای برگزاری جلسات، مهمانی‌ها، عروسی‌ها، سخنرانی شهردار، سخنرانی رئیس شورای سالمندان و ... از جمله فعالیت‌ها و امکانات خانه عمه اما است (Stavanger Kommune, 2025 b).

مرکز برگلند

مرکز برگلند^۱ مکانی سرسبز در استاوانگر است که در آن امکان باغبانی، تهیه صنایع دستی و انجام فعالیت‌های هنری برای داوطلبانی از سنین مختلف وجود دارد. بسیاری از فعالیت‌ها در این مرکز، برای همه آزاد است، معمولاً نیازی به ثبت‌نام

1 Bergeland

نیست و رایگان یا کم‌هزینه است. ساعات کاری آن نیز دوشنبه تا پنج‌شنبه ساعت ۸:۳۰-۱۴:۳۰ است. در این مرکز امکان انجام فعالیت‌های زیر وجود دارد: تعامل و گفتگو با دوستان و نوشیدن قهوه، باغبانی برای علاقمندان (به طوری که دانش، بذرها و برنامه‌های باغبانی با علاقمندان به اشتراک گذاشته می‌شود و کار کاشت، داشت و برداشت با کمک آنها انجام می‌شود)، نجاری در کارگاه و کار با دستگاه‌های نجاری بعد از گذراندن دوره آموزشی، تمرین‌های قدرتی و تعادلی برای سالمندان همراه با مربی داوطلب، تمرین‌های قدرتی پیشگیرانه با عناصر یوگا و پيلاتس، حرکات کششی، انجام برخی بازی‌ها، فعالیت در گروه صنایع دستی که در آن امکان معاشرت فراهم است، فعالیت در گروه نقاشی، و سفال‌گری. در این مرکز چند بار در سال بازارهایی نیز برپا می‌شود که در آن علاوه بر اجرای کنسرت، کالاهای تولیدشده در خانه، مرکز و سایر تولیدکنندگان محلی به فروش رسانده می‌شود. این مرکز فضاهای خود از جمله باغ را برای برگزاری عروسی، تولد، غسل تعمید، نام‌گذاری و سایر جلسات و رویدادهای دیگر اجاره می‌دهد (Stavanger Kommune, 2025 c).

مکانی مهم برای ملاقات اجتماعی همه نسل‌ها

یکی از محبوب‌ترین مکان‌ها در میان گروه‌های جمعیتی مختلف، کتابخانه و مرکز فرهنگی استوانگر است که محلی برای ملاقات و یادگیری است و بیشتر برنامه‌ها در آنجا رایگان هستند. در این مکان از هر سن و نسلی می‌توانند حضور یابند. در اینجا افراد می‌توانند کتاب امانت بگیرند، به یک گروه مطالعاتی بپیوندند، در مورد کار با کامپیوتر کمک بگیرند یا مطالعه‌های هیجان‌انگیز داشته باشند. گزینه‌های بیشماری در آنجا وجود دارد که بسیاری از آنها به ویژه برای بزرگسالان و سالمندان مناسب هستند. در این مکان ملاقات‌ها و دوستی‌های جدیدی کنار میز روزنامه یا در کافه شکل می‌گیرد و هیچ‌کس در آنجا تنها نیست. روی میز بزرگ وسط اتاق، روزنامه‌های محلی از سراسر کشور وجود دارد. مردم خود را مالک کتابخانه احساس می‌کنند و می‌توانند پیشنهاد دهند کتاب‌هایی که در مرکز وجود ندارند، خریداری شود. همچنین در این مکان افراد تشویق می‌شوند که پیشنهادات خود را برای انجام بهتر کارهای مجموعه به پرسنل بگویند. هر پنج‌شنبه نیز مراسمی پرطرفدار با حضور ۴۰۰ نفر در سالن سیمنار برگزار می‌شود که در آن درباره کتاب گفتگو می‌گردد. نویسندگان مشهور برای انتقال دانش خود در این مراسم حضور می‌یابند. این مکان به محلی مهم برای ملاقات اجتماعی تبدیل شده است که در آن دوستی‌های جدیدی شکل می‌گیرد و دلیلی برای بیرون آمدن از خانه است و مزیت‌های بسیاری برای

سلامت اجتماعی دارد. همچنین اخیراً دوره‌های آموزشی درباره زوال عقل در آنجا برگزار شده است که به شناخت علائم و بهبود آن کمک می‌کند (Stavanger Kommune, 2025 d).

سلامت و پیشگیری

شهرداری استوانگر به دنبال این است که سالمندان اقدامات پیشگیرانه را بشناسند و سلامت خود را بهبود دهند تا بتوانند تا زمانی که امکان دارد، خود در خانه به مدیریت امور بپردازند. شهرداری پیشنهاد‌های خوبی برای سالمندان بالاتر از ۶۵ سال دارد. ویزیت‌های خانگی پیشگیرانه و سایر فعالیت‌های مرتبط با سلامت از طرف مرکز بهداشت، مهمترین فعالیت‌ها در این زمینه است (Stavanger Kommune, 2025 e).

تورهای گردشگری روزانه

تورهای گردشگری روزانه نیز برای زندگی در فضای باز برای گروه سنی بالاتر از ۶۰ سال تدارک دیده شده است.

تمرینات قدرتی و تعادلی

تمرینات قدرتی و تعادلی برای سالمندان بالاتر از ۶۵ سال تدارک دیده شده است. این تمرینات که همراه با پخش موزیک است، باعث نشاط و شادی سالمندان می‌شود. آن‌ها می‌توانند در سالن ورزشی که کانونی برای ملاقات اجتماعی نیز هست، با همسایگان خود ملاقات کنند، با افراد جدید آشنا شوند و بدین ترتیب جنبه اجتماعی این تمرینات قدرتی و تعادلی نیز بسیار اهمیت دارد. سه‌شنبه‌ها بعد از تمرینات ورزشی، ناهار نیز در مرکز سرو می‌شود (Stavanger Kommune, 2025 f).

موزه‌های دوستدار افراد مبتلا به زوال عقل

شهرداری استوانگر با برگزاری دوره‌های آموزشی، به کارکنان موزه آموزش می‌دهد که چگونه به بازدیدکنندگان مبتلا به زوال عقل تجربه‌ای امن و خوب دهند، ملاقات خوبی با آنها داشته باشند و در ملاقات با آنها چه نکاتی را رعایت کنند. استفاده از جملات کوتاه، پرسیدن درباره یک چیز در یک زمان، لبخند زدن و برقراری ارتباط چشمی با فرد مبتلا به زوال عقل از جمله توصیه‌ها در این زمینه است. البته شهرداری در استوانگر به عنوان یک شهر دوستدار زوال عقل مایل است به کل جامعه در مورد نحوه ملاقات با افراد مبتلا به این بیماری آموزش دهد. اکثر افراد مبتلا در خانه زندگی می‌کنند و در

اجتماع شرکت دارند. بنابراین رشد دانش و آگاهی در بین کارکنان مغازه‌ها، کتابخانه‌ها، و تاکسی‌ها درباره زوال عقل مهم است تا با مبتلایان رفتار مناسبی داشته باشند (Stavanger Kommune, 2025 g).

نیمکت‌های استراحت

شهرداری استاوانگر در قسمت‌های مختلف شهر تابلوی «ممنون که قدم زدی» را نصب کرده است. همچنین نیمکت‌های متعددی را در سراسر شهر قرار داده است که برای همه به ویژه برای سالمندان یا معلولان مطلوب است و آنها می‌توانند حین پیاده‌روی، لحظاتی برای استراحت روی آن بنشینند. همچنین شهرداری از ساکنان شهر دعوت کرده است که پیشنهادات خود را در فیس بوک بنویسند و بگویند دقیقاً در چه مکان‌هایی ممکن است به نیمکت نیاز داشته باشند (در بالای تپه، در راه خانه، در مکانی با منظره غروب خورشید، روی پل و ...). شهرداری بر اساس پیشنهادات شهروندان، نیمکت‌ها را در تمام نواحی شهر گذاشته است. نیمکت‌ها دارای یک پشتی محکم است که نشستن و بلند شدن از آنها برای همه آسان است (Stavanger Kommune, 2025 h).

مسکن سازگار با سن

الف) یارانه مناسب‌سازی مسکن: افرادی که به دلیل سن یا معلولیت به انطباق خانه با شرایط خود نیاز دارند، می‌توانند برای ایجاد تغییرات لازم از شهرداری کمک‌هزینه مالی درخواست کنند. انطباق خانه به معنای کاربردی‌تر کردن آن است تا بتوان در خانه به خوبی فعالیت کرد. این کمک‌هزینه مالی، به طور کامل یا جزئی هزینه‌های لازم برای انطباق خانه با شرایط افراد را پوشش می‌دهد. کمک‌هزینه برای انجام اقداماتی ساده در خانه مانند تغییر درها و ایجاد درهای وسیع‌تر برای سهولت در رفت و آمد، بازسازی حمام یا اتاق‌ها و ... است. یک متخصص کاردرمانی در شهرداری نیز باید ارزیابی کند که چه نوع اقداماتی برای انطباق خانه با شرایط فرد لازم است انجام شود (Stavanger Kommune, 2025 i).

ب) مجتمع مسکونی برای سالمندان: این مجتمع‌ها برای سالمندان و افراد مبتلا به زوال عقل (بالتر از ۶۵ سال) طراحی شده است که به مسکن با نظارت شبانه‌روزی نیاز دارند، اما به اقامت طولانی‌مدت در خانه سالمندان نیاز ندارند. همچنین به امنیت و فرصت‌هایی برای تعامل اجتماعی با دیگران نیازمند هستند. مسکن باید با توجه به وضعیت فیزیکی، روانی و

اجتماعی متقاضی، متناسب‌سازی شده باشد و از هشدارهای ایمنی نیز برخوردار باشد (Stavanger Kommune, 2025 j). تدارک خانه‌های سالمندان نیز از جمله اقدامات مورد توجه در اینجاست.

همچنین وسایل حمل و نقل مناسب مانند اتوبوس، قطار، قایق، خودروی برقی و دوچرخه برقی برای همه سنین در شهر تدارک دیده شده است و شهرداری پیوسته تلاش می‌کند تا تردد ساکنان آسان‌تر شود. مسیرهای دوچرخه‌سواری متعدد و خوبی نیز ایجاد شده است. دوچرخه شهری برقی نیز برای بالا و پایین رفتن از تپه‌های بسیاری در استاوانگر طراحی شده است (Stavanger Kommune, 2025 b).

در نهایت توانبخشی بزرگسالان و سالمندان، مشاوره‌های مختلف به سالمندان، برگزاری سمینارهایی درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برنامه‌ریزی هوشمندانه برای دوره بازنشستگی، برگزاری دوره‌هایی برای آشنایی همه نسل‌ها با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال از جمله ایجاد ایمیل، انجام امور بانکی در تلفن همراه، خرید بلیط اتوبوس، جستجوی اطلاعات، رزرو وقت پزشک، ارتباط با شهرداری و سایر سازمان‌ها و ...، در دسترس قرار دادن همه شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان در پایگاه استاوانگر به طور رایگان، از دیگر فعالیت‌های شهرداری است. علاوه بر این، شهرداری‌های نروژ با یکدیگر ارتباط دارند و دانش و تجربه در زمینه‌های فوق را با هم به اشتراک می‌گذارند.

دانمارک

انجمن دانمارکی سالمندان

انجمن دانمارکی سالمندان^۱ در سال ۱۹۹۲ تأسیس شد و هدف آن، حفظ منافع اعضای خود در برابر مقامات دولتی و ... در همه امور مربوط به سالمندان است. این سازمان متشکل از ۱۰۴۰ انجمن محلی، ۱۵ کمیته شهرستانی با مشاوران وابسته، یک رئیس و یک دبیرخانه است. شعب مختلف این انجمن، خدمات مشاوره‌ای و آموزشی و نیز اطلاعاتی را به سالمندان ارائه می‌دهد و سفرها و رویدادهای فرهنگی را برای آنها مهیا می‌کند. تأمین مالی این انجمن از طریق دریافت حق عضویت و یارانه‌های عمومی و صندوق‌های پروژه و فعالیت‌های سودآور انجام می‌شود. یکی از پروژه‌های آن «کمک سالمندان به سالمندان»^۲ است. در واقع در سال‌های اخیر، انجمن دانمارکی سالمندان، پروژه‌های داوطلبانه محلی را با عنوان

1 The Danish Association of Senior Citizens

2 Seniors assisting Seniors

«کمک سالمندان به سالمندان» با هدف ایجاد انگیزه در آنها برای مشارکت در فعالیتهای مرتبط به شبکه‌سازی و ارتباط با سایرین و پیشگیری از تنهایی اجرا کرده است. این فعالیت‌ها در درجه اول، ماهیت اجتماعی دارند و در ادامه کار، انجمن‌ها پلی بین شبکه سازماندهی شده توسط انجمن‌های محلی سالمندان و اشخاصی ایجاد می‌کنند که بخشی از این شبکه‌ها نیستند. بسیاری از فعالیت‌ها و شبکه‌ها مبتنی بر منافع، آرزوها و نیازهای گروه هدف هستند. سالمندان در انجمن‌ها و باشگاه‌ها عمدتاً از طریق انجام فعالیت‌های فرهنگی مانند گردهمایی‌های هفتگی برای شنیدن درباره موضوعات مختلف، شرکت در بازی‌ها، و غیره با هم ملاقات می‌کنند. برای شرکت در فعالیت‌های فوق، عضویت در انجمن الزامی است. در پروژه «کمک سالمندان به سالمندان»، برای ملاقات با سالمندانی که نمی‌توانند به تنهایی از خانه بیرون بیایند، عضویت نیاز نیست. بسیاری از گروه‌های محلی، خدمات تلفنی را ایجاد کرده‌اند که در آن کارکنان داوطلب به سالمندان پیشنهاد تماس تلفنی روزانه را می‌دهند تا بدین ترتیب بررسی شود که آیا آنها، سالم هستند یا خیر و آیا کاری هست که باید انجام شود. علاوه بر این، مجموعه گسترده‌ای از فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت مانند ورزش یا تمرین‌های ویژه برای سالمندان وجود دارد. همچنین این امکان برای سالمندان با تحرک کم وجود دارد که آموزش‌های ویژه‌ای را برای حفاظت فیزیکی در خانه خود دریافت کنند. برای افزایش مهارت‌های ذهنی و فکری، داوطلبان به برگزاری کارگاه‌های مختلف حافظه می‌پردازند تا سالمندان تاریخچه زندگی خود را در کارگاه‌های داستان‌گویی یا نویسندگی خلاق بگویند. این فعالیت‌ها با همکاری کارکنان، در خانه‌های سالمندان نیز برای افراد مبتلا به زوال عقل انجام می‌شود. کافه‌های کامپیوتر^۱ نیز یکی دیگر از موفقیت‌های بزرگ است. برای توان‌افزایی سالمندان در زمینه آشنایی و استفاده از فناوری اطلاعات، انجمن دانمارکی سالمندان و وزارت تحقیقات و فناوری اطلاعات دانمارک^۲ سه اتاق کامپیوتر را با همکاری مقامات محلی در سال ۱۹۹۸ ایجاد کردند. در طول سال‌های گذشته، تعداد آنها به ۵۵ کافه کامپیوتر در سراسر کشور افزایش یافت. در این کافه‌ها سالمندان درباره استفاده از فناوری اطلاعات و کامپیوتر آموزش‌هایی را می‌بینند که به طور خاص برای آنها طراحی شده است. انجمن در این پروژه، اتوبوسی را به عنوان کلاس درس با ۱۰ کامپیوتر تجهیز کرده است. این اتوبوس به عنوان یک کافه کامپیوتر سیار عمل می‌کند و در مناطقی استفاده می‌شود که کافه کامپیوتر دائمی هنوز ایجاد نشده است. در این انجمن به سالمندان ساکن در مناطق روستایی نیز با توجه به شرایط خاص زندگی‌شان کمک می‌شود تا در گروه‌های مطالعاتی فعالیت کنند و

1 Computer Cafés

2 Danish Ministry of Information Technology and Research

پیشنهاداتی را برای اتخاذ یک سیاست بهتر در این مناطق ارائه نمایند. در زمینه ورزش سالمندان نیز فعالیت‌هایی انجام می‌شود تا توانایی‌های بدنی آنها تقویت گردد و زندگی سالم تا حد امکان حفظ شود. انجمن در زمینه مسکن سالمندان نیز فعالیت‌هایی را انجام می‌دهد و افراد در برنامه‌ریزی و معماری خانه‌های آینده خود نقش دارند. علاوه بر این، دوره‌های آموزشی، اقامت در دبیرستان، مسافرت و برنامه‌های فرهنگی برای اعضای انجمن در نظر گرفته می‌شود. پروژه‌های توسعه‌ای مختلفی نیز در انجمن با هدف نشان دادن فرصت‌ها و راهکارهای سازنده برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان اجرا می‌شود. اصول کمک سالمندان به سالمندان عبارت است از: (۱) رشد قابلیت‌های شخصی و کسب شایستگی‌های جدید؛ (۲) مشارکت‌کنندگان تلاشی داوطلبانه با هدف قرار دادن سالمندان ضعیف انجام می‌دهند؛ (۳) برای مشارکت در این کار، به مهارت خاصی نیاز نیست؛ (۴) مشارکت و عضویت در شبکه‌ای جدید؛ (۵) مشارکت مبتنی بر عمل متقابل است؛ (۶) مشارکت باید رایگان باشد؛ (۷) مشارکت باید با تأثیرگذاری بر زندگی، گزینه‌ها و منزلت‌شان همراه باشد (Global Action on Aging, 2025).

جمع‌بندی

با توجه به لزوم بهره‌گیری بازنشستگان از خدمات اجتماعی و فرهنگی در دوران بازنشستگی به منظور پیشگیری از بحران‌های رایج در این دوره، در کشورهای مختلف مراکزی برای ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان تدارک دیده شده است. می‌توان از این مراکز که بستری را برای گسترش ارتباطات و تحکیم پیوندهای اجتماعی میان بازنشستگان فراهم می‌کند، به عنوان زیرساخت‌های اجتماعی^۱ (کلاپنبرگ، ۱۳۹۹) یاد کرد. زیرساخت‌های اجتماعی، مکان‌ها و سازمان‌هایی هستند که شیوه تعامل مردم را شکل می‌دهند. زیرساخت اجتماعی، سرمایه اجتماعی نیست، بلکه شرایط فیزیکی است که چگونگی توسعه سرمایه اجتماعی را تعیین می‌کند. زیرساخت اجتماعی به هنگام قوت، مشوق ارتباط، حمایت متقابل و همکاری میان دوستان و همسایه‌هاست و به هنگام ضعف نیز مانع فعالیت اجتماعی است و خانواده‌ها و افراد را به حال خود رها می‌کند. زیرساخت‌های اجتماعی مهم هستند، زیرا تعاملات محلی چهره به چهره سنگ‌بنای کل زندگی عمومی هستند. انسان‌ها در مکان‌هایی که زیرساخت‌های اجتماعی سالم دارند، ارتباط برقرار می‌کنند و روابطشان گسترش می‌یابد. حفظ زیرساخت‌های اجتماعی، مستلزم توجه مستمر به وجود و کارکردشان است (همان).

1 Social Infrastructures

مروری بر تجربه سه کشور سوئد، نروژ و دانمارک در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان

زهرا فرضی‌زاده، سینا شیخی

همان طور که ملاحظه گردید، در سه کشور مورد مطالعه خدمات اجتماعی و فرهنگی متعددی به بازنشستگان ارائه می‌شود. انجمن سوئدی بازنشستگان در سوئد شعب مختلفی در سطح محلی دارد و اداره انجمن و انتخاب رئیس انجمن توسط اعضا هر سه سال یکبار صورت می‌گیرد. این انجمن که صدایی قدرتمند در حوزه سیاست‌گذاری سوئد دارد، به ارائه مجموعه متنوع و گسترده‌ای از فعالیت‌های تفریحی، سرگرم‌کننده و ورزشی می‌پردازد. مقابله با تنهایی غیرارادی و انزوا در سالمندان با انجام فعالیت‌های متعدد و متنوع و ارائه حمایت و دانش در مورد موضوعات مختلف، ارائه خدمات مرتبط با سلامت، ایمنی آنلاین، آموزش‌های متعدد از جمله نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر، تهیه نرم‌افزاری برای تسهیل ارتباط با هم، شکل‌گیری شبکه‌های ارتباطی، محافل مطالعه، داستان‌نویسی سالمندان، مدرسه شبانه‌روزی، آموزش به سفیران برای انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده تنهایی از دیگر فعالیت‌های آن است.

اداره انجمن دیگری در سوئد یعنی انجمن ملی بازنشستگان نیز توسط اعضا صورت می‌گیرد. برخی برنامه‌های آن رایگان و برخی مستلزم پرداخت هزینه است. در این انجمن ضرورت دارد بازنشستگان به ثبت‌نام در انجمن و پرداخت حق عضویت بپردازند. این انجمن، صدای بازنشستگان در مسائل و موضوعات اجتماعی است و بر تصمیمات در مورد مسائل سالمندان تأثیر می‌گذارد. دبیرستان و برگزاری دوره‌های آموزشی مختلف برای بازنشستگان از جمله زندگی در فضای باز و طبیعت، تدارک سفرهای کوتاه‌مدت و بلندمدت برای سالمندان، فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت (مانند گردهمایی اعضا یک روز در سال در فضای باز؛ پیاده‌روی اعضا در دوشنبه‌های هر هفته و ملاقات با دوستان جدید؛ ورزش‌های جسمی و ذهنی، فعالیت‌های اجتماعی؛ ملاقات اجتماعی و گفتگو؛ صرف یک قهوه یا ناهار مشترک؛ حضور اعضای انجمن در مسابقات قهرمانی ملی سالانه)، فعالیت‌های فرهنگی (مانند تئاتر، سینما، کنسرت، محافل کتابخوانی و حلقه‌های مطالعاتی، شرکت در دوره‌های هنر و صنایع دستی و برپایی نمایشگاه‌های هنری و صنایع دستی، داستان‌نویسی، خواندن در گروه‌گر، شرکت در دوره عکاسی، و برخی فعالیت‌های دیگر)، تخفیف‌های مختلف برای بازنشستگان عضو انجمن در زمینه بیمه، سفر، تجهیزات پزشکی، بررسی فنی اتومبیل، و برخورداری انجمن از یک فروشگاه اینترنتی از خدمات آن است.

در نروژ نیز همه وزارتخانه‌ها مسئول اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند هستند، اما وزارت بهداشت متولی اصلی اجرا و عملیاتی شدن این برنامه است. همکاری مرکز نروژی دوستدار سالمند با افراد مختلف اجتماع از طریق شبکه شهرداری، کسب و کارها، سازمان‌ها و محققان برای ترویج شیوه‌ها و تجربیات دوستدار سالمند در شهرهای نروژ وجود دارد. برگزاری

وبینارها و کنفرانس‌هایی در مورد موضوعات مربوط به جامعه دوستدار سالمند برای آگاهی از چالش‌ها و فرصت‌ها و نمایش نمونه‌هایی از بهترین رویه‌ها، تجربیات و تحقیقات در این زمینه، مشاوره «شورای ملی برای نروژ دوستدار سالمند» به مرکز نروژی دوستدار سالمند در مورد اولویت‌ها، استراتژی‌ها و عملیات، شرکت مرکز نروژی دوستدار سالمند در پروژه‌های توسعه‌ای یا پژوهشی در مقام مشاور از تجارب آنهاست.

برای نمونه برخی از اقداماتی که در شهر استاوانگر برای سالمندان انجام می‌شود، عبارت‌اند از خانه عمه اما، مرکز برگلند، مکانی برای ملاقات اجتماعی همه گروه‌های جمعیتی، اقدامات مربوط به سلامت و پیشگیری، تورهای گردش روزانه، تمرینات قدرتی و تعادلی، موزه‌های دوستدار زوال عقل، نیمکت‌های استراحت، مسکن سازگار با سن، تدارک وسایل حمل و نقل مناسب، توانبخشی بزرگسالان و سالمندان، مشاوره‌های مختلف به سالمندان، برگزاری سمینارهایی درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برنامه‌ریزی هوشمندانه برای دوره بازنشستگی، برگزاری دوره‌هایی برای آشنایی همه نسل‌ها با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال. ارتباط شهرداری‌های نروژ با یکدیگر و به اشتراک‌گذاری دانش و تجربه در زمینه‌های فوق نیز از تدابیر دیگر است.

انجمن دانمارکی سالمندان نیز دارای شعب مختلف است و عضویت در انجمن برای شرکت‌کنندگان در برنامه‌های مختلف ضرورت دارد. تأمین مالی این انجمن از طریق پرداخت حق عضویت، یارانه‌های عمومی، نیز صندوق‌های پروژه و فعالیت‌های سودآور صورت می‌گیرد. فعالیت‌های این انجمن عبارت است از: ارائه خدمات مشاوره‌ای و آموزشی، سفرها و رویدادهای فرهنگی، پروژه کمک سالمندان به سالمندان، ملاقات سالمندان با هم از طریق انجام فعالیت‌های فرهنگی مانند گردهمایی‌های هفتگی برای گوش دادن به سخنان در مورد موضوعات مختلف، شرکت در بازی، و غیره، ایجاد خدمات تلفنی برای تماس روزانه سالمندان برای بررسی وضعیت سلامتی و نیازهای آنها، فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت مانند ورزش یا تمرین‌های ویژه برای سالمندان، آموزش به سالمندان کم‌تحرک برای حفاظت فیزیکی خود در خانه، برگزاری کارگاه‌های مختلف حافظه برای افزایش مهارت‌های ذهنی و فکری سالمندان (پردازش تاریخچه زندگی در کارگاه‌های داستان‌گویی یا نویسندگی خلاق)، راه‌اندازی کافه‌های کامپیوتر برای توان‌افزایی و استفاده سالمندان از فناوری اطلاعات، کمک به سالمندان در مناطق روستایی و جلب مشارکت آنها در گروه‌های مطالعاتی و دریافت پیشنهادات آنها برای اتخاذ سیاست‌های بهتر در مناطق روستایی، مشارکت دادن افراد در زمینه برنامه‌ریزی و معماری خانه‌های آینده خود، برگزاری دوره‌های آموزشی،

اقامت در دبیرستان، مسافرت و برنامه‌های فرهنگی. همچنین داوطلبان بسیاری برای انجام فعالیت‌های فوق مشارکت می‌کنند.

در جدول (۱) می‌توان تجارب هر یک از کشورهای مورد مطالعه را به تفکیک، به لحاظ چندین مؤلفه یعنی سلامت روان، سلامت جسم، فراغت و تفریح، و آموزش دسته‌بندی کرد.

جدول (۱): تجارب کشورهای مورد مطالعه در زمینه سلامت روان، سلامت جسم، فراغت و تفریح، آموزش

مؤلفه‌ها ^۱	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
سلامت روان	سالمندی سالم	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده - فعالیت‌های ورزشی (برگزاری مسابقات قهرمانی سراسری و ...) - انجام اقدامات متعدد برای مقابله با تنهایی غیرارادی و انزوا در سالمندان (محافل مطالعه، آموزش به سفیرها برای انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده تنهایی (از جمله ملاقات، احوالپرسی و گفتگو با سالمندان، شکل‌گیری گروه‌های گفتگو و تماس تلفنی با آنها)، دسترسی سالمندان به فناوری‌های دیجیتال، حمایت از دیجیتالی شدن آموزش، تولید و در دسترس قرار دادن خبرنامه‌ها، فیلم‌ها و وبینارهایی با موضوع مقابله با تنهایی، فراخوان برای داستان‌نویسی سالمندان و ...) - طراحی و نصب نرم‌افزاری خاص بر تلفن هوشمند سالمندان به منظور تسهیل ارتباط آنها با هم (برنامه پخش شادی)
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- اقداماتی برای پیشگیری از تنهایی سالمندان (شبکه‌سازی و ارتباط با سایرین و ...)
سلامت جسم	سالمندی سالم	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده - فعالیت‌های ورزشی (برگزاری مسابقات قهرمانی سراسری و ...) - منابع مکتوب و فیلم‌های آموزشی در سایت انجمن درباره توصیه‌های غذایی، پیشگیری از زمین خوردن، چک کردن داروها، تمرینات ساده کششی
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	- فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت (گردهمایی اعضای انجمن یک روز در سال در فضای باز، پیاده‌روی اعضای انجمن در دوشنبه‌های هر هفته و ملاقات با دوستان جدید، فراهم کردن فرصت‌هایی برای فعالیت‌های جسمی متعدد مانند انواع

۱ نکته مهم درباره مؤلفه‌های فوق، درهم تنیدگی و تأثیر مستقیم و غیرمستقیم آنها بر یکدیگر است. برای مثال فعالیت‌هایی که برای بهبود سلامت روان انجام می‌شود، بر سلامت جسمی نیز مؤثر است. همچنین برخی از فعالیت‌هایی که در بخش سلامت روان مطرح است، در بخش فراغت، تفریح و سرگرمی نیز قابل ذکر است که در اینجا از تکرار مجدد برخی از آنها خودداری شده است. علاوه بر این اشتغال نیز در سلامت روان آنها مؤثر است.

مروری بر تجربه سه کشور سوئد، نروژ و دانمارک در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان

زهرا فرضی‌زاده، سینا شیخی

مؤلفه‌ها ^۱	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
				ورزش‌ها، و فعالیت‌های ذهنی مانند شطرنج، فعالیت‌های اجتماعی، ملاقات اجتماعی و گفتگوها در حین و بعد از فعالیت‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی و صرف یک قهوه یا ناهار مشترک، فراهم کردن امکان حضور اعضای انجمن در مسابقات قهرمانی ملی سالانه ^۱
		نروژ	مرکز برگلند در استاوانگر	- تمرین‌های قدرتی و تعادلی برای سالمندان همراه با مربی داوطلب، حرکات کششی، بازی‌های مختلف
		نروژ	شهرداری و مرکز بهداشت استاوانگر در راستای اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند	- ویزیت‌های خانگی پیشگیرانه و سایر فعالیت‌های مرتبط با سلامت
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- ورزش یا تمرینات ویژه برای سالمندان - تماس تلفنی داوطلبان با سالمندان برای بررسی وضعیت سلامت و نیاز آنها به انجام کاری خاص
فراغت، تفریح و سرگرمی	سالمندی فعال ^۲	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده - فعالیت‌های ورزشی (برگزاری مسابقات قهرمانی سراسری و ...) - شکل‌گیری محافل مطالعه (با هم در برابر تنهایی)
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	- تدارک سفرهای کوتاه‌مدت و بلندمدت با تخفیف - تدارک فعالیت‌های فرهنگی (تئاتر، سینما، کنسرت، محافل کتابخوانی و حلقه‌های مطالعاتی، نمایشگاه‌های هنری و صنایع دستی، داستان‌نویسی، خواندن در گروه کُر، دوره عکاسی، دوره‌های هنر و صنایع دستی و سایر فعالیت‌های زیبایی‌شناختی)

۱. بدیهی است که این فعالیت‌ها به بهبود سلامت روان نیز کمک می‌کند و در بخش فراغت، تفریح و سرگرمی هم می‌توان مطرح کرد. اما برای اجتناب از تطویل مطالب، صرفاً در بخش سلامت جسم مطرح شده است.

۲. سازمان جهانی بهداشت ضمن تأکید بر اهمیت فرهنگ در تجربه سالمندی فعال، تعریفی از آن ارائه داد که بر اساس آن، سالمندی فعال دارای سه رکن مشارکت، سلامت و امنیت است.

مؤلفه‌ها ^۱	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		نروژ	خانه عمه اما در استاوانگر	- کافه (غذا و نوشیدنی)، آوازخوانی، کنسرت، کافه بافتنی (بافتگی و نوشیدنی)، نمایشگاه هنر، شب فرهنگی (گفتگو بین هنرمند و مخاطب)، ملاقات با دوستان در کافه
		نروژ	مرکز برگلند در استاوانگر	- باغبانی، صنایع دستی و فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، سفال‌گری، تعامل و گپ با دوستان و نوشیدن قهوه، نجاری در کارگاه و کار با دستگاه‌های نجاری بعد از گذراندن دوره آموزشی، تمرین‌های قدرتی و تعادلی برای سالمندان همراه با مربی، حرکات کششی، بازی‌های مختلف
		نروژ	کتابخانه و مرکز فرهنگی در استاوانگر (مکانی مهم برای ملاقات اجتماعی همه نسل‌ها)	- ملاقات همه گروه‌های سنی در آنجا، امانت کتاب، گروه‌های مطالعاتی، کافه، میز روزنامه، سمینار هر پنج‌شنبه با حضور ۴۰۰ نفر و نیز نویسندگان مشهور و گفتگو درباره کتاب، برگزاری دوره‌های آموزشی درباره زوال عقل
		نروژ	شهرداری استاوانگر در راستای اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند	- تورهای گردشی روزانه برای زندگی در فضای باز برای گروه سنی بالاتر از ۶۰ سال - تمرینات قدرتی و تعادلی برای سالمندان بالای ۶۵ سال همراه با پخش موزیک، در عین حال ملاقات اجتماعی با دیگران و سرو ناهار سه‌شنبه‌ها بعد از تمرینات ورزشی ^۱ - موزه‌های دوستدار زوال عقل - نیمکت‌های استراحت در بخش‌های مختلف شهر
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- تدارک سفر و رویدادهای فرهنگی، گردهمایی‌های هفتگی برای گوش دادن به سخنان درباره موضوعات مختلف، شرکت در بازی‌ها، و ملاقات دوستان

۱ این فعالیت‌ها به بهبود سلامت جسم و روان نیز کمک می‌کند. اما برای اجتناب از طولانی شدن مطالب، صرفاً در بخش فراغت، تفریح و سرگرمی مطرح شده است.

مؤلفه‌ها ^۱	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
آموزش	یادگیری مادام‌العمر	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- منابع آموزشی در سایت انجمن درباره ایمنی و پیشگیری از کلاهبرداری آنلاین - منابع آموزشی در سایت انجمن درباره نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر - مدرسه شبانه‌روزی شامل مطالب آموزشی ساده در سایت انجمن درباره نحوه استفاده از حقوق بازنشستگی، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده حقوق بازنشستگی، مشاوره و نحوه برنامه‌ریزی برای حقوق بازنشستگی، دارایی‌ها و بدهی‌های بازنشستگان
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	- دبیرستان (برگزاری دوره‌های آموزشی متعدد و متنوع برای سالمندان)
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- دوره‌های آموزشی متعدد - کافه کامپیوتر دائمی و سیار (آموزش نحوه استفاده از فناوری اطلاعات و کامپیوتر) - آموزش برای حفاظت فیزیکی از خود در خانه - کارگاه‌های حافظه (برای افزایش مهارت ذهنی و فکری، سالمندان در کارگاه داستان‌گویی یا نویسندگی خلاق، تاریخچه زندگی خود را پردازش می‌کنند)
تأثیرگذاری در حوزه سیاست‌گذاری	سالمندی فعال	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	اعمال تأثیر قابل توجه بر تصمیم‌گیرندگان و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) در مورد مسائلی مانند مسکن، مراقبت‌های بهداشتی و سیاست‌های اقتصادی
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	این انجمن صدای بازنشستگان در مسائل و موضوعات اجتماعی است و بر تصمیمات تصمیم‌گیرندگان (مجلس و ...) در مورد مسائل مربوط به سالمندان تأثیرگذار است.
سایر مؤلفه‌ها		سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- امکان جستجوی خدمات اسکان و خانه‌های سالمندان و خدمات مراقبت از سالمندان در سایت انجمن

روزی بر تجربه سه کشور سوئد، نروژ و دانمارک در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان

زهرا فرضی‌زاده، سینا شیخی

مؤلفه‌ها ^۱	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	<ul style="list-style-type: none"> - تخفیف‌های مختلف برای بازنشستگان عضو انجمن در زمینه بیمه، سفر، تجهیزات پزشکی، بررسی فنی اتومبیل و... - فروشگاه اینترنتی در سایت انجمن (عرضه اقلام مورد نیاز بازنشستگان و کتاب‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف با تخفیف)
		نروژ	مرکز نروژی دوستدار سالمند	<ul style="list-style-type: none"> - تلاش برای توسعه اجتماعات پایدار و دوستدار سالمند - برگزاری وبینارها و کنفرانس‌هایی در مورد موضوعات مربوط به جامعه دوستدار سالمند برای آگاهی از چالش‌ها و فرصت‌ها و نمایش نمونه‌هایی از بهترین رویه‌ها، تجربیات و تحقیقات در این زمینه - افزایش آگاهی جامعه از رویه‌های دوستدار سالمند و ترویج شیوه‌های سازگار با سن در مکان‌های مختلف
		نروژ	خانه عمه‌ما در استاوانگر	<ul style="list-style-type: none"> - مشاوره به بازنشستگان، مشاوره به معلولان شنوایی - تلاش برای آشنایی سالمندان با تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر و ورود آنها به فضای مجازی - اجاره اتاق‌های مراسم برای برگزاری جلسات، مهمانی‌ها، عروسی‌ها
		نروژ	مرکز برگلند در استاوانگر	<ul style="list-style-type: none"> - برپایی بازارهایی در مرکز چند بار در سال و اجرای کنسرت در آن و فروش کالاهای تولیدشده در خانه، مرکز و سایر تولیدکنندگان محلی - اجاره فضاهای مرکز از جمله باغ برای برگزاری عروسی، تولد، غسل تعمید، نام‌گذاری و سایر جلسات و رویدادهای دیگر

مؤلفه‌ها ^۱	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		نروژ	شهرداری استاوانگر در راستای اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند	<p>- مسکن سازگار با سن</p> <p>- توانبخشی بزرگسالان و سالمندان، مشاوره‌های مختلف به سالمندان، برگزاری سمینارهایی درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برنامه‌ریزی هوشمندانه برای دوره بازنشستگی، برگزاری دوره‌هایی برای آشنایی همه نسل‌ها با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال (از جمله ایجاد ایمیل، انجام امور بانکی در تلفن همراه، خرید بلیط اتوبوس، جستجوی اطلاعات، رزرو وقت پزشک، ارتباط با شهرداری و سایر سازمان‌ها و ...)، در دسترس قرار دادن همه شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان در پایگاه استاوانگر به طور رایگان</p>
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	<p>- ارائه خدمات مشاوره‌ای</p> <p>- فراهم کردن امکان مشارکت سالمندان روستایی در گروه‌های مطالعاتی و دریافت پیشنهادات آن‌ها برای اتخاذ سیاست‌های بهتر در مناطق روستایی</p> <p>- فراهم کردن امکان مشارکت سالمندان در برنامه‌ریزی و معماری خانه‌های آینده خود</p> <p>- اجرای پروژه‌های توسعه‌ای مختلف با هدف نشان دادن فرصت‌ها و راهکارهای سازنده برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان</p>

در جدول (۲) نیز جایگاه حقوقی و سازوکار اداری و اجرایی مراکز ارائه کننده خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان به تفکیک مطرح شده است.

جدول (۲): جایگاه حقوقی و سازوکار اداری و اجرایی مراکز مورد مطالعه در سه کشور سوئد، نروژ و دانمارک

کشور	نام نهاد	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش
سوئد	انجمن سوئدی (SPF) بازنشستگان	غیرانتفاعی	<ul style="list-style-type: none"> - مستقل به لحاظ سیاسی و مذهبی - تأثیرگذار بر تصمیم‌گیران و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) در مورد مسائل سالمندان - دارای شعب مختلف در سطح محلی - اداره توسط اعضای خود - انتخاب رئیس انجمن توسط اعضا هر سه سال یکبار - صندوق میراث عمومی، عهده‌دار تأمین مالی پروژه مقابله با تنهایی - شهرداری‌ها عهده‌دار تأمین مکان‌هایی برای فعالیت‌های مختلف انجمن 	همه افرادی که در سوئد حق دریافت هر نوع مستمری را دارند.
سوئد	انجمن ملی بازنشستگان (PRO)	مردمی	<ul style="list-style-type: none"> - مستقل به لحاظ سیاسی و مذهبی - تأثیرگذار بر تصمیم‌گیران و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) در مورد مسائل سالمندان - دارای شعب مختلف در سطح محلی - اداره توسط اعضای خود - معاف از مالیات بر ارزش افزوده - برخی برنامه‌ها رایگان، برخی مستلزم پرداخت وجه (با تخفیف) - برای عضویت، ثبت‌نام و پرداخت حق عضویت 	بازنشستگان در صورت ثبت‌نام و پرداخت حق عضویت

مروری بر تجربه سه کشور سوئد، نروژ و دانمارک در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان

زهرا فرضی‌زاده، سینا شیخی

کشور	نام نهاد	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش
نروژ	مرکز نروژی دوستدار سالمند	به عنوان یک بخش در وزارت بهداشت نروژ	<p>- همه وزارتخانه‌ها مسئول اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند، اما وزارت بهداشت متولی اصلی اجرا و عملیاتی شدن این برنامه</p> <p>- همکاری مرکز نروژی دوستدار سالمند با کنشگران مختلف اجتماع از طریق شبکه شهرداری‌ها، کسب و کارها، سازمان‌ها و محققان برای ترویج شیوه‌ها و تجربیات دوستدار سالمند در شهرهای نروژ</p> <p>- ارائه مشاوره به مرکز نروژی دوستدار سالمند در مورد اولویت‌ها، استراتژی‌ها و عملیات توسط «شورای ملی برای نروژ دوستدار سالمند» که متشکل از نمایندگان از سازمان‌های مختلف است. دولت این شورا را تشکیل داده است.</p> <p>- مرکز نروژی دوستدار سالمند در مقام مشاور یا گروه مرجع در همه پروژه‌های توسعه‌ای یا پژوهشی</p>	همه گروه‌های سنی به ویژه سالمندان و معلولان
نروژ	شهرهای دوستدار سالمند در نروژ یعنی استاوانگر، آسلوآ و تروندهایم (پذیرفته شده در شبکه بین‌المللی شهرهای دوستدار سالمند سازمان بهداشت جهانی)		<p>- انجام اقداماتی توسط شهرداری در زمینه‌های مشارکت، محل ملاقات، گردشگری، سلامت، فعالیت‌های فراغتی و سرگرم‌کننده، حمل و نقل، مسکن، توانبخشی، مشاوره و ... و ثبت در سایت مرکز نروژی دوستدار سالمند (برای نمونه در شهر استاوانگر: خانه عمه اما، مرکز برگلند، مکانی مهم برای ملاقات اجتماعی همه نسل‌ها شامل کتابخانه و مرکز فرهنگی، فعالیت‌های مرتبط با سلامت و پیشگیری، تورهای گردشگری روزانه، تمرینات قدرتی و تعادلی، موزه‌های دوستدار زوال عقل، نیمکت‌های استراحت، مسکن سازگار با سن، وسایل حمل و نقل مناسب، توانبخشی، مشاوره، سیمناهایی درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برگزاری دوره‌های آشنایی با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت و گوشی‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال، در دسترس قرار دادن شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان و ...)</p>	همه گروه‌های سنی به ویژه سالمندان و معلولان

1 Stavanger

2 Oslo

روری بر تجربه سه کشور سوئد، نروژ و دانمارک در ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان

زهرا فرضی‌زاده، سینا شیخی

کشور	نام نهاد	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش
			- ارتباط شهرداری‌های نروژ با یکدیگر و به اشتراک‌گذاری دانش و تجربه در زمینه‌های فوق	
دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان		- متشکل از ۱۰۴۰ شعبه محلی، ۱۵ کمیته شهرستانی با مشاوران وابسته، یک رئیس و یک دبیرخانه - ضرورت عضویت در انجمن برای شرکت‌کنندگان - تأمین مالی این انجمن از طریق پرداخت حق عضویت، یارانه‌های عمومی و صندوق‌های پروژه و انجام فعالیت‌های سودآور	سالمندان

رویکردهای غالب در کشورهای سوئد، نروژ، دانمارک در زمینه ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان، سالمندی سالم، سالمندی فعال (شامل یادگیری مادام‌العمر، کار به مدت طولانی‌تر، فعال بودن بعد از بازنشستگی، اشتغال به فعالیت‌های بهبوددهنده ظرفیت‌ها و حافظ سلامت) و سالمندی موفق است. به طوری که سلامت جسم و روح، نشاط، تفریح، سرگرمی، مشارکت اجتماعی، توان‌افزایی برای تحقق حداکثر پتانسیل‌ها و قابلیت‌ها، حفظ استقلال، کرامت و عزت نفس و حفظ جایگاه سالمندان در اجتماع، شکل‌گیری احساس هدفمندی و مورد نیاز جامعه بودن در سالمندان همواره مورد تأکید است. همچنین در تدارک خدمات به سالمندان به تنوع گروه‌های مختلف آنها توجه می‌شود.

در کشورهای مذکور برای ایجاد و ترویج محیط‌های دوستدار سالمند اقداماتی انجام می‌شود. به طوری که به دلیل تلاش‌های انجام‌شده، تاکنون سه شهر نروژ یعنی استاوانگر، اُسلو و تروندهایم در شبکه بین‌المللی شهرهای دوستدار سالمند سازمان جهانی بهداشت پذیرفته شده‌اند. تلاش برای کاهش نیاز سالمندان به مراقبت طولانی‌مدت، پیشگیری از تنهایی و انزوای اجتماعی آنها، فراهم کردن امکان کمک بازنشستگان به اجتماع گسترده‌تر برای پیدایش احساس ارزشمندی و فعال بودن در آنها، تقدیر از کمک‌های بازنشستگان به اجتماع، فراهم کردن فرصت‌هایی برای آنها به منظور بیان دیدگاه‌هایشان درباره مسائلی که آنها را به مراجع ذیربط مرتبط می‌کند، ارزیابی مستمر پروژه‌های خدمت‌رسانی به بازنشستگان برای اطمینان از تأثیر مثبت آنها و در صورت لزوم تعدیل، اصلاح و انطباق آنها با شرایط در حال تغییر، انتقال تجربه به سایر نواحی برای اجرای خدمات مشابه و ... از دیگر موضوعات مورد توجه مراکز فوق در کشورهای مورد مطالعه است.

پیشنهادات پژوهش

بر پایه یافته‌های پژوهش، برای بهبود رفاه و سلامت اجتماعی بازنشستگان پیشنهادات زیر را می‌توان بیان کرد:

- گروه‌های مختلف سالمندان با ویژگی‌های متفاوت در جامعه وجود دارند که ضرورت دارد در ارائه خدمات اجتماعی فرهنگی به آنها، همگی مورد توجه قرار گیرند. این گروه‌ها عبارت‌اند از: سالمندان زن، سالمندان مرد، سالمندان در رده‌های سنی مختلف (۶۵-۷۵ سال، ۷۵-۸۵ سال، ۸۵ سال به بالاتر)، سالمندان با وضعیت اقتصادی ضعیف‌تر، سالمندان بیمار، سالمندان سالم، سالمندان معلول، سالمندان فعال، سالمندان در مناطق جغرافیایی مختلف، سالمندان در مناطق فاجعه‌دیده (در اثر سیل، زلزله، طوفان و ...) سالمندان تنها، سالمندان برخوردار از حمایت اجتماعی غیررسمی (خانواده، اقوام و دوستان) و سالمندان محروم از حمایت اجتماعی غیررسمی و ...
- بر پایه تجارب کشورهای دیگر و ضمن توجه به بافت فرهنگی مناطق مختلف ایران می‌توان به اجرای برنامه‌های متنوع و سرگرم‌کننده برای گذران اوقات فراغت بازنشستگان و سالمندان و خانواده‌شان در مراکز خاص پرداخت. این مراکز در کشور عبارت‌اند کانون‌های بازنشستگی، خانه‌های امید، مراکز تحت نظر شهرداری و ... برنامه‌ها می‌تواند برگزاری جلسات خاطره‌گویی، فراخوان برای داستان‌نویسی، آوازخوانی، شکل‌گیری حلقه‌های مطالعاتی، تماشای دسته‌جمعی فیلم‌های مختلف، پخش موسیقی، فراهم شدن امکان دوره‌های آموزشی، باغبانی و کاشت گیاه و درخت، نجاری، سفال‌گری، فعالیت‌های هنری، فعال بودن کتابخانه، برگزاری جشنواره‌ها و رویدادهای فرهنگی و هنری متناسب با نظر، سلیقه، نیاز، سن، جنس، و توانایی جسمی گروه‌های مختلف بازنشستگان باشد تا بدین ترتیب امکان مشارکت همه آنها فراهم شود. برگزاری دوره‌های آموزش خوشنویسی، نقاشی، عکاسی، مجسمه‌سازی، موسیقی، صنایع دستی، گل‌آرایی و ... نیز برای دستیابی بازنشستگان به نشاط و آرامش ذهنی و جسمی و تعمیق تعامل متقابل و کند کردن روند کاهش عملکرد شناختی آنها کمک‌کننده است. صنایع دستی تهیه‌شده می‌تواند در معرض نمایش گذاشته شود یا اینکه بازنشستگان این صنایع دستی را می‌توانند به دیگران هدیه دهند یا در زندگی روزمره استفاده کنند.
- در نظر گرفتن بازی‌ها و برنامه‌های ورزشی متنوع برای بازنشستگان، متناسب با نظر، سلیقه، نیاز، سن، جنس، و توانایی جسمی گروه‌های مختلف ضرورت دارد. پیاده‌روی جمعی بازنشستگان یک روز در هفته و ملاقات دوستان

در آن، تمرینات فیزیکی سبک، تمرینات کششی، تعادلی و قدرتی، تمرینات برای پیشگیری از پوکی استخوان، مدیتیشن، تای چی، یوگا، ورزش‌های رومیزی مانند شطرنج و ... از جمله فعالیت‌های مفید برای بازنشستگان است که به پیشگیری از برخی بیماری‌های رایج در این دوره سنی کمک می‌کند.

- وقتی به بعد اجتماعی سلامت توجه می‌شود، موضوعاتی مانند اطرافیان فرد، شبکه‌هایی که فرد در آن عضویت دارد و میزان حمایت اجتماعی دریافتی از سوی آنها اهمیت می‌یابد (اینانلو و همکاران، ۱۴۰۴: ۱۰۵). تحقیقات نشان داده است تنهایی به ویژه همراه با انزوای اجتماعی، تأثیر منفی بر حافظه و در نتیجه سلامت شناختی بازنشستگان دارد. شکل‌گیری دوستی‌های جدید، ارتباطات اجتماعی و تعامل با سایرین، سلامت عاطفی و شناختی را تقویت می‌کند. ضرورت دارد با تدابیری امکان گردهم جمع شدن بیشتر بازنشستگان و سالمندان فراهم شود. آنها می‌توانند در دوره‌های، تعامل، معاشرت و گفتگوی رودررو با سایر همسالان خود داشته باشند و به صحبت درباره تجارب زندگی و به اشتراک گذاشتن اطلاعات بپردازند. برقراری ارتباط با سالمندان نیازمند دوست و حمایت اجتماعی و عاطفی، از برنامه‌های بسیاری از مراکز ارائه‌کننده خدمات اجتماعی و فرهنگی در دنیا است. حتی در این کشورها دوره‌های آموزشی برای داوطلبان دوستی با سالمندان برگزار می‌شود تا مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر با آنها را یاد بگیرند. برای پیشگیری از آثار تنهایی و انزوا، دیدار با سالمندان تنها در منزل و برقراری تماس تلفنی با آنها از طرف کارشناسان یا سفیران سلامت داوطلب می‌تواند تدارک دیده شود. حتی سالمندانی می‌توانند برای این کار داوطلب شوند و آمادگی خود را اعلام کنند. در تجارب سایر کشورها، علاوه بر ملاقات، احوالپرسی و گفتگو با سالمندان تنها، فعالیت‌های دیگری نیز برای کاهش تنهایی آنها در نظر گرفته می‌شود، از جمله شکل‌گیری گروه‌های گفتگو به صورت حضوری و مجازی، تدوین فیلم‌ها و ویدئوهای با موضوع مقابله با تنهایی، نصب نرم‌افزارهایی بر روی تلفن همراه هوشمند به منظور تسهیل ارتباط آنها با هم. فراهم شدن امکان دوره‌های در مراکز تعبیه‌شده و تعامل و معاشرت با یکدیگر می‌تواند موجبات آشنایی سالمندان زن و مرد تنها را نیز فراهم کند که تمایل به ازدواج مجدد دارند.

- در تجارب کشورهای دیگر مشاهده گردید که برگزاری دوره‌های آموزشی متنوع درباره ترویج سبک زندگی سالم، تقویت سواد سلامت، خودمراقبتی، برگزاری کارگاه‌های حافظه (برای افزایش مهارت ذهنی و فکری سالمندان از طریق داستان‌گویی، نویسندگی خلاق، پردازش تاریخچه زندگی خود)، برگزاری دوره آموزشی آشپزی سالم، پیشگیری از زمین خوردن، حفاظت فیزیکی از خود در خانه، دوره‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی

رایج در دوره سالمندی، پیشگیری از تشدید بیماری فعلی، دوره‌های آموزشی درباره مواجهه درست با عوارض ناشی از بیماری فعلی، مثلاً انجام فعالیت‌ها و تمرین‌هایی بعد از شیمی‌درمانی برای کاهش عوارض ناشی از آن در دستور کار قرار دارد. با توجه به اینکه هزینه آموزش درباره سلامت و پیشگیری، بسیار کمتر از هزینه درمان است، برگزاری دوره‌های فوق توصیه می‌شود.

- برگزاری دوره‌های آموزشی متنوع درباره مسائل مربوط به سلامت روان و آشنایی با علائم و نشانه‌های آن، روش‌های پیشگیری و مدیریت، خودمراقبتی، نگرش مثبت به پیری، پیشگیری و مدیریت استرس، پیشگیری از افسردگی، سازگاری با تغییرات و بحران‌های زندگی و افزایش تاب‌آوری در مواجهه با تغییرات اثرگذار بر کار و زندگی نیز از دوره‌های مورد تأکید در تجارب سایر کشورها بود. ارائه خدمات مشاوره اجتماعی به بازنشستگان و خانواده‌های آنها به صورت حضوری و تلفنی نیز می‌تواند مؤثر باشد.
- برخی تحقیقات نشان داده‌اند زنان نسبت به مردان در سنین سالمندی با احتمال بیشتری تنها زندگی می‌کنند و با مشکلات بسیاری در حوزه‌های مختلف مواجه می‌شوند (صادقی و خداپرست، ۱۴۰۲). از آنجایی که زنان در مقایسه با مردان بیشتر در محیط خانه هستند، در نظر گرفتن برنامه‌هایی برای پیشگیری از احساس تنهایی، انزوا و افسردگی آنها ضرورت دارد. ممکن است برخی زنان بازنشسته، مسئولیت مراقبت از سالمند یا بیمار را نیز در خانه بر عهده داشته باشند. آنها به دلیل نقش مراقبتی که دارند، بعد از مدتی خود ممکن است دچار روزمرگی و خستگی شوند و به برنامه‌های تفریحی و سفر نیاز داشته باشند. همچنین آنها به آموزش‌ها و مشاوره‌هایی برای مراقبت بهتر از سالمند یا بیمار نیاز دارند و می‌توان در این زمینه نیز تمهیداتی اندیشید.
- در تجارب سایر کشورها برگزاری دوره‌های آموزشی برای یادگیری نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت، کامپیوتر، اینترنت و انجام برخی کارهای شخصی در فضای مجازی به منظور عدم توقف یادگیری، تقویت دانش و کمک به استقلال بازنشستگان، ارائه خدمات مشاوره حقوقی، و برگزاری دوره آموزشی سواد مالی، ایمنی و پیشگیری از کلاهبرداری آنلاین مالی و غیرمالی نیز مورد تأکید بود و می‌توان این موضوعات را نیز در دوره‌های آموزشی گنجانده.

سیاس‌گزاری

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی با عنوان «ارزیابی خدمات اجتماعی و فرهنگی خانه‌های امید» است که در سال ۱۴۰۳ با حمایت مالی و معنوی مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا انجام شده است. بدین وسیله از حمایت‌های مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا برای انجام این پژوهش سپاس‌گزاری می‌شود.

منابع

- اینانلو، مینا، سفیری، خدیجه، توسلی، افسانه (۱۴۰۴). «رابطه پایگاه اقتصادی اجتماعی با سلامت اجتماعی سالمندان شهر تهران با میانجی‌گری حمایت اجتماعی خانواده». *جامعه‌شناسی کاربردی*. ۹۸(۲): ۱۰۱-۱۳۲.
- زاهدی اصل، محمد و درویشی فرد، علی اصغر (۱۳۹۵). «عوامل اجتماعی مؤثر بر میزان سلامت اجتماعی سالمندان». *فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*. ۷(۲۶): ۱-۲۴.
- زنجری، نسیم، کلانتری بنادکی، سیده زهرا، صادقی، رسول، دلبری، احمد (۱۴۰۲). *آینده پژوهی سالمندی جمعیت در ایران؛ پیشران‌ها و سناریوها*. تهران: نشر دگر.
- صادقی، رسول و خداپرست، فاطمه سادات (۱۴۰۲). «ترتیبات زندگی سالمندان ایرانی و هم‌بسته‌های اجتماعی جمعیتی آن». *سالمند: مجله سالمندی ایران*. ۱۸(۱): ۱۳۴-۱۴۷.
- کلاینبرگ، اریک (۱۳۹۹). *کاخ‌هایی برای مردم؛ زیرساخت‌های اجتماعی، مبارزه با نابرابری و قطبی شدن و افول حیات مدنی*. ترجمه حسین ایمانی جاجرمی. تهران: شیرازه.
- مارشال و بنگستون (۱۳۹۴). چشم‌اندازهای نظری جامعه‌شناسی سالمندی. در ریچارد سترستن و ژاکلین آنجل. *جامعه‌شناسی سالمندی، روندها و نظریه‌ها (۲۳-۵۲)*. ترجمه مجتبی امیری و شهرزاد نیری. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

Allmanna Arvsfonden (2025). Heritage that develops Sweden. Retrieved from <https://www.arvsfonden.se/>

Global Action on Aging (2025). The Danish Association of Senior Citizens: Principles & Projects. Retrieved from <https://globalag.igc.org/elderrights/world/DanishAssociation.htm>

Hawton, Annie, Green, Colin, Dickens, Andy P., Richards, Suzanne H., Taylor, Rod S., Edwards, Rachel, Greaves, Colin J., and Campbell, John L. (2011). "The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people". *Quality of Life Research*. 20(1). 57-67.

Koosheshi, Majid, Kabiri, Kambiz and Zaidi, Asghar (2020). "Wellbeing of Older People in Iran: An Application of the Global Age Watch Index". *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*. 28 (1): 409– 424.

- Luanaigh, Conor O and Lawlor, Brian A. (2008). "Loneliness and the health of older people". *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 23: 1213–1221.
- PRO (2025 a). About us. Retrieved from <https://pro.se/om-oss>
- PRO (2025 b). PRO's online store. Retrieved from <https://pro.shop.strd.se/>
- PRO (2025 c). PRO folkhogskola. Retrieved from <https://profolkhogskola.se/>
- PRO (2025 d). Russia and Eastern Europe. Retrieved from <https://profolkhogskola.se/ryssland-och-osteuropa/>
- PRO (2025 e). Travel. Available from: <https://pro.se/gemenskap/resor>
- PRO (2025 f). Wellness and health. Retrieved from <https://pro.se/gemenskap/friskvard-och-halsa>
- PRO (2025 g). Cultural activities. Retrieved from <https://pro.se/gemenskap/kulturaktiviteter>
- PRO (2025 h). Studies. Available from: <https://pro.se/gemenskap/studier>
- Smith, Kirsten P. and Christakis, Nicholas A. (2008). "Social Networks and Health". *The Annual Review of Sociology*. 4:405–429.
- SPF Seniorerna (2025 a). About us. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/about-us-in-english/>
- SPF Seniorerna (2025 b) Federation Championship. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/forbundsmasterskap/>
- SPF Seniorerna (2025 c) Together-less alon. 2025. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/>
- SPF Seniorerna (2025 d) Volunteer project: volunteers counteract involuntary loneliness in the elderly. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/volontarprojekt/>
- SPF Seniorerna (2025 e). Together-less alon. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/>
- SPF Seniorerna (2025 f). Tips to give to people who feel lonely. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/tips/>
- SPF Seniorerna (2025 g). The call for solitude. 2025. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/ensamhetsuppropet/>
- SPF Seniorerna (2025 h). The not alone project 2018-2020. Available from: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/Inteensam/>
- SPF Seniorerna (2025 i). Health and quality of life. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/halsans-hornpelare/>
- SPF Seniorerna (2025 j). Public health week 2024. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>
- SPF Seniorerna (2025 k). Online security. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/sakerhet-pa-natet2/>

- SPF Seniorerna (2025 l). Study materials-smartphoe, tablet and computer. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/studiematerial-smartphone-surfplatta-dator/>
- SPF Seniorerna (2025 m). Meeting joy- the app that spreads joy. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/>
- SPF Seniorerna (2025 n). Find accommodation, service and car. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/seniorval/>
- SPF Seniorerna (2025 o). The boarding school. Retrieved from <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/pensionskolan/>
- Stavanger Kommune (2025 a). Stavanger joins international network for age-friendly cities. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/stavanger-med-i-internasjonalt-nettverk-for-aldersvennlige-byer/>
- Stavanger Kommune (2025 b). Aunt Emma's house. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/tante-emmas-hus/>
- Stavanger Kommune (2025 c). Bergeland district center. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/bergeland-bydelscenter/>
- Stavanger Kommune (2025 d). A meeting place for everyone - throughout life. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/et-motested-for-alle---hele-livet/>
- Stavanger Kommune (2025 e). New information square for seniors. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/nyheter/seniortorg-opprettet/>
- Stavanger Kommune (2025 f). Do you want to train or become an instructor? Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/sterk-og-stodig/>
- Stavanger Kommune (2025 g). Museums in Stavanger become dementia-friendly. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/museene-i-stavanger-blir-demensvennlige/>
- Stavanger Kommune (2025 h). The benches. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/mobilitet---hvilebenkene/>
- Stavanger Kommune (2025 i). Grants for adaptation of housing. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/sosialtjenester/boligtilpasning/>
- Stavanger Kommune (2025 j). Residential community for the elderly. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/helse-og-omsorg/alders--og-sykehjem/bofellesskap-for-eldre/>
- Stavanger Kommune (2025 k). Age-friendly transport in Stavanger. Retrieved from <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/stavanger---enklere-hverdag-med-/>

Stephens, Christine, Alpass, Fiona, Stevenson, Brendan (2011). "The Effects of Types of Social Networks, Perceived Social Support, and Loneliness on the Health of Older People: Accounting for the Social Context". *Journal of Aging and Health*. 23(6). 887-911.

The Centre for an Age-Friendly Norway (2025). Centre for an Age-friendly Norway–Norwegian National Network of Age-friendly Municipalities. Retrieved from <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/norwegian-national-network-of-age-friendly-municipalities-centre-for-an-age-friendly-norway/>

World Bank. (2025). Population Ages 65 and Above (% of total population) Retrieved from <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO.ZS?locations=SE-NO-DK>

A review of the experience of three countries- Sweden, Norway, and Denmark- in providing social and cultural services to retirees

Zahra Farzizadeh¹, Sina Sheikhi²

Date Received:

4 Jan 2026

Date Accepted:

2 Apr 2026

Keywords:

Retirees, social infrastructure, communication, leisure, health, education.

Abstract

Given the need for retirees to benefit from social and cultural services during retirement in order to maintain health and prevent common issues and crises during this period, it is necessary to be aware of the experiences of different countries in this field. This study aims to review the experiences of Sweden, Denmark, and Norway in providing social and cultural services to retirees. The research method is based on a library study, using information available on the websites of institutions that provide social and cultural services to retirees in the countries under investigation. The dominant approaches in these experiences are healthy aging, active and successful aging. So that physical and mental health, vitality, recreation, entertainment, communication, social participation, empowerment to realize capabilities, maintaining independence, dignity, self-esteem and maintaining the position of retirees in society, forming a sense of purpose and being needed by society are always emphasized. Also, in providing services for retirees, consideration is given to the diversity of retiree subgroups. Finally, the evidence suggests that policy in the field of social and cultural services for retirees requires attention to numerous components in the fields of health, sports, recreation, entertainment, social communication and education.

1 Associate Professor, Department of Social Planning, Faculty of Social Sciences, University of Tehran. farzizade@ut.ac.ir

2 PhD student in Sociology, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. sina.sheikhi@ut.ac.ir