



περιφερειακό παρατηρητήριο
κοινωνικής ένταξης
περιφέρειας κρήτης



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Πρωτοβουλία 55+: Ένα παράδειγμα
ενεργοποίησης και κοινωνικής
ένταξης ατόμων ηλικίας άνω των
55 στην Πορτογαλία

09/2026



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE

Copyright © ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Περιφέρεια Κρήτης
Περιφερειακό Παρατηρητήριο Κοινωνικής Ένταξης
Μάρκου Μουσούρου 15, 71201, Ηράκλειο
Τ: +30 2813410110, -111, -133
www.socialobservatory.crete.gov.gr

Το παρόν κείμενο εκπονήθηκε στο πλαίσιο λειτουργίας του Περιφερειακού Παρατηρητηρίου Κοινωνικής Ένταξης στην Περιφέρεια Κρήτης και της Πράξης «Στήριξη της Λειτουργίας Περιφερειακού Παρατηρητηρίου Κοινωνικής Ένταξης στην Περιφέρεια Κρήτης» του Περιφερειακού Επιχειρησιακού Προγράμματος «Κρήτη 2021-2027». Το έργο χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και από εθνικούς πόρους.

Απαγορεύεται η με οποιοδήποτε τρόπο αναδημοσίευση του κειμένου (όλου ή και μέρος αυτού), χωρίς άδεια ή σχετική παραπομπή & αναφορά της πηγής.

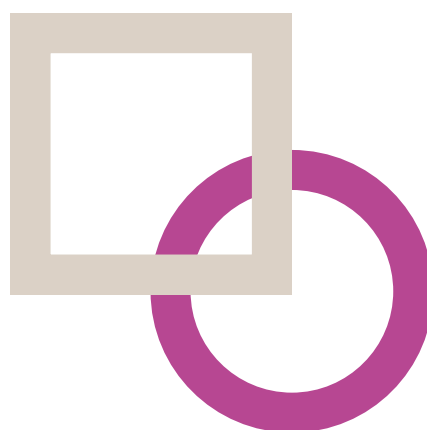


περιφερειακό παρατηρητήριο
κοινωνικής ένταξης
περιφέρειας κρήτης

Πρωτοβουλία 55+: Ένα παράδειγμα
ενεργοποίησης και κοινωνικής ένταξης
ατόμων ηλικίας άνω των 55 στην Πορτογαλία
Σεπτέμβριος 2026

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή	4
Πώς εφαρμόζεται;	5
Σύνοψη έργου	10



περιφερειακό παρατηρητήριο
κοινωνικής ένταξης
περιφέρειας κρήτης

Πρωτοβουλία 55+: Ένα παράδειγμα
ενεργοποίησης και κοινωνικής ένταξης
ατόμων ηλικίας άνω των 55 στην Πορτογαλία
Σεπτέμβριος 2026

Εισαγωγή



Η **πρωτοβουλία «55+»** θεωρείται καλή πρακτική καθώς αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την κοινωνική απομόνωση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, μέσα από την ενεργό γήρανση και την κοινωνική τους επανένταξη.

Μέσω μιας καινοτόμου πλατφόρμας, η πρωτοβουλία δίνει τη δυνατότητα σε άτομα άνω των 55 ετών να προβάλουν τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την εμπειρία τους και να τις προσφέρουν έναντι αμοιβής, στα μέλη της τοπικής κοινότητας που χρειάζονται υποστήριξη.

Με αυτόν τον τρόπο, οι ωφελούμενοι της πρωτοβουλίας αποκτούν ξανά το αίσθημα του σκοπού, ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους και βελτιώνεται η ψυχική και σωματική τους υγεία.

Επιπλέον, το έργο θεωρείται καλή πρακτική καθώς φέρει μετρήσιμα θετικά αποτελέσματα και αποτελεί ένα βιώσιμο και ευέλικτο μοντέλο κοινωνικής καινοτομίας που μπορεί να αναπαραχθεί και να εφαρμοστεί σε διάφορες περιοχές της Ευρώπης και όχι μόνο.



Πώς εφαρμόζεται;

Η πρωτοβουλία 55+ είναι ένα **πρόγραμμα κοινωνικής ένταξης** ατόμων άνω των 55 ετών, το οποίο ξεκίνησε στην **Πορτογαλία** το **2018** και έχει ως στόχο να στηρίξει την **ενεργό γήρανση** του πληθυσμού. Σύμφωνα με αυτή την πρωτοβουλία, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται μόνο ως άτομα που χρειάζονται φροντίδα ή υποστήριξη, αλλά και ως άνθρωποι που διαθέτουν γνώσεις, εμπειρία, δεξιότητες, χρόνο και δυνατότητα να συνεχίσουν να προσφέρουν στην κοινότητά τους.

Η ανάγκη για μια τέτοια πρωτοβουλία προέκυψε κυρίως από τις **δημογραφικές αλλαγές** που παρατηρούνταν στην Πορτογαλία αλλά και γενικότερα στον ανεπτυγμένο κόσμο. Συγκεκριμένα, και σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, σχεδόν το **40% του πληθυσμού της Πορτογαλίας είναι άνω των 55 ετών** και η Πορτογαλία αναμένεται να είναι η **γηραιότερη χώρα στον κόσμο έως το 2050**. Πάνω από το **60%** αυτού του πληθυσμού είναι οικονομικά μη ενεργό, λόγω δυσκολιών εύρεσης εργασίας ή αναγκαστικής συνταξιοδότησης, ενώ μεταξύ των ανέργων ηλικίας άνω των 55 ετών, το **57%** είναι άνεργοι για πάνω από ένα χρόνο. Ακόμη, **6 στα 10 ηλικιωμένα άτομα** (ηλικίας 65+) βρίσκονται σε κατάσταση απομόνωσης και μοναξιάς, γεγονός που αυξάνει τις ψυχικές και σωματικές ασθένειες. Μάλιστα, το **15%** των ατόμων ηλικίας άνω των 60 ετών βιώνουν κάποια ψυχική διαταραχή.



Άλλες αιτίες που επιδεινώνουν το πρόβλημα είναι:

- Οι **ηλικιακές πεποιθήσεις**, όπου 1 στους 2 ανθρώπους παγκοσμίως θεωρεί ότι τα ηλικιωμένα άτομα δεν είναι πλέον χρήσιμα ή ικανά να συνεισφέρουν στην κοινωνία.
- Η **έλλειψη ευκαιριών απασχόλησης** για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.
- Οι **αλλαγές στα συστήματα** υγείας, κοινωνικής εργασίας, εργασίας κ.τ.λ) οι οποίες υστερούν σε σχέση με τις δημογραφικές αλλαγές.

Η συνταξιοδότηση ή η δυσκολία εύρεσης νέας απασχόλησης για τον ενεργό πληθυσμό οδηγούν σε μείωση ή και απώλεια των καθημερινών κοινωνικών επαφών και κατ' επέκταση σε **μοναξιά, κοινωνική απομόνωση** και στην αίσθηση ότι το άτομο **δεν είναι πλέον χρήσιμο ή απαραίτητο**. Το «55+» προσπαθεί λοιπόν να αντιμετωπίσει ακριβώς αυτό το πρόβλημα.

Πιο συγκεκριμένα, το «55+» είναι μια **ανεξάρτητη μη κερδοσκοπική οργάνωση** που υποστηρίζεται από διάφορους **δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς**, όπως ο Δήμος Λισαβόνας, το Ίδρυμα Aga Khan και άλλες εταιρείες και οργανισμούς. Η πρωτοβουλία βασίζεται σε μια **ηλεκτρονική πλατφόρμα**, μέσω της οποίας άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω μπορούν να δημιουργήσουν το προσωπικό τους προφίλ. Εκεί δηλώνουν τις **γνώσεις**, τις **δεξιότητες**, την **νομική** τους κατάσταση, την **εμπειρία** και τις **δραστηριότητες** που μπορούν να προσφέρουν στην κοινότητα, από μαγειρική, κηπουρική και μικροεπισκευές, μέχρι φύλαξη παιδιών, συνοδεία ηλικιωμένων, βοήθεια σε καθημερινές εργασίες και άλλες υπηρεσίες.

Κατόπιν, οι αιτήσεις εξετάζονται από την ομάδα της πρωτοβουλίας και πραγματοποιούνται οι **απαραίτητοι έλεγχοι** (συμμόρφωση με τις νομικές απαιτήσεις όπως προσωπική ασφάλιση, πιστοποιητικά ποινικού μητρώου κ.α.), ιδιαίτερα στις περιπτώσεις δραστηριοτήτων που αφορούν παιδιά ή ηλικιωμένους. Με την **έγκριση** της αίτησης, ακολουθεί μια αρχική **δοκιμαστική περίοδος**, πριν αυτή προσφερθεί.



Στη συνέχεια, οι υπηρεσίες των ωφελούμενων προσφέρονται **έναντι ωριαίας αμοιβής** και μπορούν να **αγοραστούν από μέλη της κοινότητας** που τις χρειάζονται ή τις έχουν ανάγκη (π.χ. οικογένειες, ηλικιωμένοι, τοπικοί φορεί κ.τ.λ.). Στο τέλος κάθε συνδιαλλαγής ο ωφελούμενος αλλά και το άτομο που αγοράζει την υπηρεσία προχωρούν σε **αξιολόγηση** της συνδιαλλαγής.

Συνεπώς, μέσα από αυτό το σύστημα, οι δεξιότητες και η εμπειρία που κάποιος έχει αποκτήσει στη διάρκεια της ζωής του μπορεί να αποκτήσουν ξανά **αξία** για όλους. Από τη μία οι ωφελούμενοι βιοπορίζονται και ανακτούν το αίσθημα του σκοπού και της κοινότητας και από την άλλη, οι αποδέκτες αυτών των υπηρεσιών τις αξιοποιούν, διευκολύνοντας την καθημερινότητά τους.

Σημαντικό επίσης στοιχείο της πρωτοβουλίας είναι ότι η σχέση που δημιουργείται **δεν περιορίζεται απαραίτητα σε μια απλή συναλλαγή**. Συγκεκριμένα, ένας ωφελούμενος μπορεί να ενταχθεί στο πρόγραμμα προσφέροντας μια συγκεκριμένη υπηρεσία, ωστόσο στην πορεία να δημιουργήσει **νέες κοινωνικές σχέσεις** περιορίζοντας το αίσθημα κοινωνικής απομόνωσης.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναπτύξουν **περαιτέρω γνώσεις και δεξιότητες** που θα τους είναι επίσης χρήσιμες. Για παράδειγμα, ένας ωφελούμενος ξεκίνησε το πρόγραμμα προσφέροντας γενικές εργασίες επισκευής και κατέληξε να εξειδικεύεται σε εργασίες ανακαίνισης παλιών κτιρίων. Ακόμη, μια συνταξιούχος καθηγήτρια τέχνης, ενώ ξεκίνησε να προσφέρει μαθήματα ζωγραφικής, στη συνέχεια ασχολήθηκε με τη διατήρηση και τη διδασκαλία παραδοσιακών πορτογαλικών συνταγών και σήμερα προσφέρει εμπειρίες Airbnb για τουρίστες που επισκέπτονται τη Λισαβόνα.



Παράλληλα, η πρωτοβουλία «55+» δίνει τη δυνατότητα **προσφοράς υπηρεσιών ακόμη και σε δήμους και τοπικές αρχές**, ώστε οι δεξιότητες των ωφελούμενων να μπορούν να αξιοποιηθούν για την αντιμετώπιση σημαντικών αναγκών της κοινότητας. Συγκεκριμένα, αντί να σχεδιάζεται μια δράση αποκλειστικά για τους μεγαλύτερους ανθρώπους, **οι ίδιοι οι άνθρωποι άνω των 55 γίνονται μέρος της λύσης για προβλήματα που αφορούν ολόκληρη την κοινότητα**. Για παράδειγμα, σε ορισμένες περιοχές υπάρχει ανάγκη για υποστήριξη ατόμων με αναπηρία, για βοήθεια σε ηλικιωμένους αλλά και για υποστήριξη των φροντιστών που συχνά αφιερώνουν πολλές ώρες στη φροντίδα ενός συγγενικού προσώπου τους. Ακόμη, οι ωφελούμενοι μπορούν να βοηθήσουν οικογένειες στη φύλαξη παιδιών ή τη συνοδεία τους σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα της πρωτοβουλίας «55+» είναι και η **δημιουργία κοινότητας** μεταξύ των ωφελούμενων μέσα από τη δραστηριότητα των **«δυναμικών ταλέντων»** της. Συγκεκριμένα, πολλοί ωφελούμενοι έχουν πάρει την πρωτοβουλία από μόνοι τους και οργανώνουν δραστηριότητες για άλλους ωφελούμενους του προγράμματος, όπως λέσχες βιβλίου, μαθήματα μαγειρικής, περιηγήσεις και άλλες δράσεις. Αυτό αποδεικνύει ότι το πρόγραμμα δεν προσφέρει μόνο οικονομική ασφάλεια αλλά ενισχύει τη δημιουργία νέων κοινωνικών δεσμών και την **ενεργοποίησή** τους μέσα στην κοινότητα.

Συνεπώς, η πρωτοβουλία «55+» δεν αποτελεί μία ακόμη υπηρεσία για ηλικιωμένους. Αντίθετα, προσπαθεί να αλλάξει την ίδια την εικόνα που υπάρχει για την τρίτη ηλικία και, αντί να παρουσιάζει τους ανθρώπους άνω των 55 ως μια ομάδα που χρειάζεται κυρίως βοήθεια, τους παρουσιάζει ως ανθρώπους που μπορούν να **προσφέρουν**, να **δημιουργήσουν**, να **εργαστούν**, να **μάθουν** και να **συμμετέχουν**. Αυτό είναι και το στοιχείο κοινωνικής καινοτομίας της δράσης: **η αντιμετώπιση ενός κοινωνικού προβλήματος γίνεται μέσα από την ενεργοποίηση της ίδιας της ομάδας που συχνά θεωρείται ότι αποτελεί μέρος του προβλήματος**.



Τέλος, αν και η πρωτοβουλία αναπτύχθηκε αρχικά σε **βασικές αστικές περιοχές της Πορτογαλίας**, σήμερα δραστηριοποιείται επίσημα στην ευρύτερη περιοχή της Λισαβόνας, του Κασκαΐς, του Οείρας, του Πόρτο και του Αβέιρο.

Ακόμη, καθώς ο τρόπος υλοποίησης της πρωτοβουλίας είναι **ευέλικτος και εύκολα προσαρμόσιμος**, με τεκμηριωμένες μεθοδολογίες, ολοκληρωμένα προγράμματα κατάρτισης και καθιερωμένα μέτρα αντικτύπου, έχει εκφραστεί η πρόθεση να επεκταθεί **πilotικά και εκτός Πορτογαλίας**, με την **Ισπανία** να αποτελεί έναν από τους πιθανούς επόμενους προορισμούς.



Σύνοψη έργου



Πεδίο εφαρμογής

Κοινωνική ένταξη ατόμων ηλικίας 55+ και ενεργός γήρανση.



Χώρα / Περιοχή

Πορτογαλία



Σε ποιους απευθύνεται;

Η πρωτοβουλία «55+» απευθύνεται **άμεσα σε άτομα ηλικίας 55 ετών** και άνω, συνταξιούχους ή ανέργους, που επιθυμούν να έχουν ενεργό ρόλο στην τοπική κοινότητα. **Έμμεσα απευθύνεται στα μέλη της** τοπικής κοινότητας που χρειάζονται υποστήριξη, φροντίδα ή εξειδικευμένες υπηρεσίες στο πλαίσιο της καθημερινότητάς τους.



Πότε εφαρμόστηκε;

Η εφαρμογή της πρωτοβουλίας «55+» ξεκίνησε το **2018**.



Αποτελέσματα

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία που παρουσιάζονται στην ετήσια **Έκθεση Αντικτύπου του 2024**, η πρωτοβουλία την περίοδο 2018-2024 αριθμούσε πάνω από **4.282 ωφελούμενους (342 το 2024)** με **51.842 ώρες υπηρεσιών**. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν τα **65 έτη**, με το **60% να είναι γυναίκες** ωφελούμενες και με το **36% να μένουν μόνοι τους**.

Επιπλέον και σύμφωνα με την έρευνα, το **85%** των πελατών που είχαν συνεργαστεί με κάποιον ωφελούμενο δήλωσαν ότι αναγνωρίζουν τον **θετικό ρόλο** που μπορούν να έχουν οι μεγαλύτεροι άνθρωποι στην κοινωνία, ενώ το **88%** των ίδιων των ωφελούμενων δήλωσαν ότι αισθάνονται περισσότερο **χρήσιμοι** και **με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση**.



περιφερειακό παρατηρητήριο
κοινωνικής ένταξης
περιφέρειας κρήτης

Πρωτοβουλία 55+: Ένα παράδειγμα
ενεργοποίησης και κοινωνικής ένταξης
ατόμων ηλικίας άνω των 55 στην Πορτογαλία
Σεπτέμβριος 2026

Σχετικά με τις κύριες **αλλαγές στη ζωή τους** καταγράφονται τα εξής:

- το 61% απέκτησε νέες εμπειρίες
- το 37% απέκτησε νέες γνώσεις
- το 29% αύξησε το εισόδημά του
- το 29% κέρδισε αυτοεκτίμηση και προσωπική αξία
- το 26% απέκτησε νέες δραστηριότητες και φίλους και
- το 18% έγινε πιο κοινωνικό και αισθάνθηκε ενθουσιασμό μέσα από την πρωτοβουλία.

Συνολικά, η αξιολόγηση της εμπειρίας κατέγραψε βαθμολογία 4,7/5.

Επιπλέον, η πρωτοβουλία έχει αναγνωριστεί από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο **ως αντιπροσωπευτικό έργο για τα κοινωνικά δικαιώματα**, ενώ συγκαταλέγεται στις **καλές πρακτικές** του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου, καθώς και του έργου KORALE – Interreg Europe, το οποίο ασχολείται με την πρόληψη και αντιμετώπιση της μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων και των νέων.



Πληροφορίες

Περισσότερες πληροφορίες για την πρωτοβουλία «55+» μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://55mais.pt>



Βιβλιογραφία

Europeansocialfundplus.ec.europa.eu, (2024). Ανακτήθηκε από: <https://european-social-fund-plus.ec.europa.eu/en/social-innovation-match/case-study/55>

Interregeurope.eu, (2025). Ανακτήθηκε από: <https://www.interregeurope.eu/good-practices/55-movement>

Movimento 55+ Associação, (2024). Relatório de Impacto 2024, Ανακτήθηκε από: https://55mais.pt/55mais_Relatorio_Impacto_2024.pdf

55mais.pt, (2026). Ανακτήθηκε από: <https://55mais.pt/>





Πρωτοβουλία 55+:
Ένα παράδειγμα
ενεργοποίησης και κοινωνικής
ένταξης ατόμων ηλικίας άνω
των 55 στην Πορτογαλία

09/2026



περιφερειακό παρατηρητήριο
κοινωνικής ένταξης
περιφέρειας κρήτης