

# Útmutató **55+**

Bevezetés az aktív öregedésbe

55 év feletti felnőtt gyerekeknek, akik 75 év feletti szüleikről gondoskodnak

2022. január



# Útmutató

## az 55 év felettek számára elérhető online lehetőségekről

### A kezdeményezésről

2011 februárjában alakult meg Szlovéniában az [Önkormányzatok közötti kezdeményezés: Határon átnyúló e-együttműködés az e-régióban](#) nevű program, amelynek célja, hogy segítse az időseket életük különböző területein. A kezdeményezéshez számos szlovéniai szervezet csatlakozott, illetve tagja az [Active Aging Networks](#)-nak is.

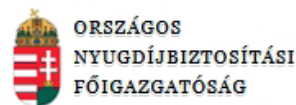
A szlovéniai [eSeniors Network: eInclusion in Active Aging](#) havi találkozóin merült fel az ötlet, hogy egy útmutatót kellene készíteni az idősek és felnőtt gyermekeik számára az internetes alapú e-szolgáltatásokról. A nyomtatott [Seniors Services Guide 55+](#) kiadványt angol és szlovén nyelven 2019. április 9-én mutatták be először.

A jelen összeállítás a szlovén minta alapján gyűjtötte össze magyar nyelven a Magyarországon elérhető azon online szolgáltatásokat, amelyek az 55 év felettek számára jöttek létre.

# Országos szervezetek

## Országos Nyugdíjbiztosítási Főigazgatóság

Elérhetőség: <https://www.onyf.hu/hu/>



A Nyugdíjbiztosítási Igazgatóság feladatai közé tartozik többek között a nyugellátás, a nyugdíjszerű szociális ellátás és a baleseti járadék megállapítása. A szakigazgatási szerv fontosabb feladatai:

- Nyilvántartást vezetnek a nyugellátások, illetőleg a hatáskörükbe utalt más ellátások megállapítása és ellenőrzése, továbbá a nyugdíjbiztosítást illető befizetések érdekében.
- Megállapodást köthetnek – kezdeményezésre – a szolgálati időre és nyugdíj alapjául szolgáló átlagkereset megszerzésére.
- Saját jogú nyugellátások megállapítása: Pl. öregségi nyugdíj megállapítása. Az öregségi nyugdíj olyan saját jogú nyugellátás, amely meghatározott életkor (öregségi nyugdíjkorhatár) elérését követően, meghatározott szolgálati idő megszerzése esetén jár. Mindkét jogosultsági feltételnek együttesen kell teljesülnie.

## Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa

Elérhetőség: <https://nyuszet.hu/>

A Nyugdíjbiztosítási Igazgatóság feladatai közé tartozik többek között a NYUSZET megalapításának célja, hogy az e Tanácsban kidolgozott előterjesztések alapján tárgyalja meg, állapodjon meg és fogadja el az időseket, nyugdíjasokat érintő rövid- és hosszútávra vonatkozó tervezeteket, melyek birtokában egységesen lehet fellépni a kormánynál közös céljaink eléréséért.



## Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége

Elérhetőség: <https://www.nyosz.hu/>

Az Országos Szövetség célja a nyugdíjasok, illetve az időskorúak emberi, állampolgári jogainak védelme, társadalmi és anyagi jogainak érvényre juttatása, érdekeinek képviselése. Ezen belül különös gondot fordít társadalmi megbecsülésük erősítésére, egészségi és kulturális szükségleteik kielégítésére, valamint a nyugdíjak reálértékének megőrzésére. Országos Szövetség és tagszervezetei kiemelt feladatai:

- az egészség-megőrzés, betegség-megelőzés, gyógyító egészségügyi rehabilitációs tevékenység önállóan, illetve együttműködve az egészségügyi szervekkel,
- szociális tevékenység, családsegítés, időskorúak gondozása,
- idősök életviszonyainak kutatása, oktatásuk, ismeretterjesztés,
- kulturális, hagyományőrző tevékenység,
- természet- és környezetvédelem,
- hátrányos helyzetű csoportok társadalmi esélyegyenlőségének elősegítése, emberi és állampolgári jogok védelme,
- a magyarországi nemzeti és etnikai kisebbségekkel, valamint a határon túli magyarsággal kapcsolatos tevékenység,
- fogyasztóvédelem, az euróatlanti integráció elősegítése,
- a közhasznú szervezetek számára biztosított szolgáltatások.

## Ezüstnet – Internetező Idősek Országos Egyesülete

Elérhetőség: <http://www.ezustnet.hu/rolunk.html>

Az Egyesület fő célja közhasznú szolgáltatásokkal az idős emberek minél szélesebb körének megteremteni a lehetőségét ahhoz, hogy az információs társadalomba bekapcsolódjanak. Támogatja az idősek Internet-oktatásának programjait, az ismeretterjesztés és oktatás szakmai fejlesztő- és háttérbázisának működtetését,

- segítséget nyújt, és maga is kezdeményez a tevékenységhez kapcsolódó rendezvényeket, képzéseket, látogatásokat,
- elősegíti a megszerzett számítástechnikai ismeretek bővítését, gyakorlási lehetőséget, nyelvi képességfejlesztést,
- különböző programokkal biztosítja tagjai és csatlakozó idősek részére az életminőségük, esélyegyenlőségük és érdekérvényesítésük javítását,
- kapcsolatokat és együttműködést alakít ki és ápol a hasonló tárgykörben működő szervezetekkel.

## Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezetek

Elérhetőség: <http://kozesz.hu/>



A közérdekű nyugdíjas szövetkezet az aktív, időskorúak olyan társas vállalkozása, amelynek célja elősegíteni a foglalkoztatás területén jelentkező nehézségek kiegyensúlyozását, a még aktív időskorúak munkaerőpiacra való visszatérését – rugalmasan, számukra megfelelően. Továbbá lehetőséget nyújtani a tudás, a szakmai ismeret, az élettapasztalat átadására a generációk között, és erősíteni a helyi közösségeket, a szociális integrációt. A Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezetek Országos Érdekvédelmi Szövetsége többségében országosan aktív Nyugdíjas Szövetkezet együttműködésével jött létre, melyek:

- Biztos Kész Közhasznú Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://biztoskesz.hu/cegbemutato/>
- Bölcsék Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://bolcsek.hu/>
- Cívis Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://www.facebook.com/civisszovetkezet/>
- Első Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://nyugimelo.hu/>
- Humáncentrum Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://www.humancentrum.hu/nyugdijasoknak>
- IT-Seniors Szellemi Dolgozók Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://itseniors.hu/>
- MADS-GOLD Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://www.madsgold.hu/>
- MENTON Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://www.facebook.com/Menton-Nyugdijas-Szovetkezet-1911128209136535>
- Nyugdíjtöbblet Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://nyugdijtobblet.hu/>
- Proaktív Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://prohuman.hu/>
- Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet:  
<https://szomszedok.eu/>
- Takarékos Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet:  
<http://takarekmunka.hu/>



## Biztos Kész Közhasznú Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://biztoskesz.hu/cegbemutato/>

A Biztos Kész Közhasznú Nyugdíjas Szövetkezet célja, hogy (1) az öregségi nyugdíjasokat foglalkoztató munkáltatók munkabérral összefüggő költségeit jelentősen (legalább 30%) csökkentse, ezzel párhuzamosan a munkavállaló bruttó béréből magasabb nettó fizetést kaphasson az új törvényi szabályozásoknak köszönhetően; (2) lehetőséget teremtsen tagjai számára a jövedelemszerzésre, gazdasági és szociális helyzetük előmozdítására, gyakorlati és szakmai képzésük elősegítésére, valamint, hogy a következő generációk számára a tagoknál felhalmozódott tudás, szakmai- és élettapasztalat átadásra kerülhessen.



## Bölcsék Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://bolcsek.hu/>

A Bölcsék Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet elsősorban a nyugdíjas munkavállalóknak nyújt segítséget munkaerőközvetítésen keresztül. A Szövetkezet mottója szerint egy olyan közösséget kínál, amely nyugdíj mellett végezhető munkát és kiszámítható jövedelmet biztosít a tagjai számára.



## Cívis Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://www.facebook.com/civisszovetkezet/>

A Nyugdíjas Szövetkezet egy olyan foglalkoztatási forma, mely a dolgozni tudó és akaró nyugdíjasoknak legális és biztos kereteket ad a munkavégzéshez. A Cívis Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet tájékoztatást ad a tagjainak a nyugdíj melletti állásvállalás feltételeiről, illetve segít konkrét álláslehetőségeket is találni.



## Első Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://nyugimelo.hu/>

Az Első Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet egy nyugdíjas munkaerőt kínáló vállalkozás, amelyet a munkaerőpiacra visszatérő nyugdíjasoknak alapítottak. A Szövetkezet célkitűzése olyan állásokat kiajánlani a tagjainak, amelyek rugalmas időbeosztásúak és megbízható munkakörülményeket biztosítanak.

## Humáncentrum Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://www.humancentrum.hu/nyugdijasoknak>

A HumánCentrum Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet kifejezetten olyan ellenőrzött munkaadóknál kínál részmunkaidős feladatokat az ország egész területén, ahova nyugdíjas szakembereket várnak.



## IT-Seniors Szellemi Dolgozók Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://itseniors.hu/>



Az IT-Seniors Szellemi Dolgozók Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezete 2018. áprilisban került bejegyzésre 12 fő alapító taggal. A Szövetkezet a piac, a közszféra, a nonprofit és civil szervezetek, egészségügyi intézmények, sportegyesületek, társasházak és magánszemélyek számára egyedi vagy keretszerződés alapján fő- és melléktevékenységei keretében biztosít szellemi tevékenységet igénylő szolgáltatásokat távolból vagy kihelyezett munkaerő révén.

## MADS-GOLD Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://www.madsgold.hu/>



A MADS GOLD Nyugdíjas Szövetkezet a munkaerő-piacon aktív, szervezett, biztonságos keretek között munkát vállaló nyugdíjasok vállalkozása, a MADS-csoport tagja. A Szövetkezet nagyfokú tapasztalattal rendelkezik a szövetkezeti foglalkoztatás területein, rugalmasan, pontosan és megbízhatóan együttműködve a mindenkori megrendelőkkel. A nyugdíjas szövetkezetben végzett tevékenységük során a tagjaink megőrzik a nyugdíjellátásukat, ami mellett kedvező a szerzett jövedelem adózása is.

## MENTON Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: [https://aktivnyugdijas.hu/?fbclid=IwAR1zMrEoobaAr\\_XY-k9ErfQMtzB5eNfEB08zhV4QxFWLLwPR577ornC5YHg](https://aktivnyugdijas.hu/?fbclid=IwAR1zMrEoobaAr_XY-k9ErfQMtzB5eNfEB08zhV4QxFWLLwPR577ornC5YHg)



A MENTON Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet, a M.E.N.T.O.N cégcsoport egyik dinamikusan fejlődő szereplője. A Szövetkezet mottója szerint a nyugdíjas munkavállalók tapasztalata, lojalitása, és munkához való hozzáállása értékes a magyar munkaerőpiacon. Szövetkezet alapelve, hogy a még aktív időskorú tagjai számára foglalkoztatást, munkaerő piaci reaktivizálást biztosítson.

## Nyugdíjtöbblet Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://nyugdijtobblet.hu/>

A Nyugdíjtöbblet Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet a munkaerőpiacon még aktív, öregségi nyugdíjban részesülő korosztály számára teremti meg a szaktudás, megszerzett munkatapasztalat újbóli kamatoztatásának lehetőségét, átadását a fiatal korosztálynak.

## Proaktív Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://prohuman.hu/>

Magyarország legnagyobb HR szolgáltatója. A Prohuman innovatív megoldásaival mindennap ügyfelei sikeréért dolgozik - immár 1997 óta van a piacon, és 2004-ben alakult önálló céggé. A ProAktív elsők között alakult meg a közérdekű nyugdíjas szövetkezetek között 2017 őszén. Megalakulásának célja, hogy megoldási alternatívát kínáljon a jelenlegi munkaerőpiaci válságra ügyfeleink számára. A közérdekű nyugdíjas szövetkezetek további vezérelve, hogy a következő generációk számára a tagoknál felhalmozódott tudás, szakmai- és élettapasztalat átadásra kerüljön.



## Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <https://www.szomszedok.eu/>

A hagyományos értékekre épülő és a modern lehetőségeket kihasználó szövetkezet a nyugdíjasok évtizedes tapasztalatát hivatott becsatornázni a munkaerőpiacra. Az állástaláláson túl, a szövetkezet további tevékenységeket is felvállal, mint például az egészségfelmérés vagy tájékoztató kiadványok összeállítása, rendezvények szervezése. A szövetkezet regionális rendszerben működik: a **Pesti**, az **Északi**, a **Déli** és a **Keleti** Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet irodái minden jelentősebb magyarországi városban megtalálhatók.



## Takarékos Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet

Elérhetőség: <http://takarekmunka.hu/>

A Szövetkezet főtevékenysége a munkaközvetítés, a közérdekű nyugdíjas szövetkezet által végzett magán munkaerő közvetítése, általános és országos ügyfélkörrel, fókuszálva a Takarékos Csoport ügyfeleire mind munkáltatói, mind munkavállalói kör tekintetében.

# Foglalkoztatás

## INDEED álláskeresés és hirdetés

Elérhetőség: <https://hu.indeed.com/Nyugdijas-jobs>



Az Indeed egy olyan állásportál, amit havonta több mint 250 millió egyedi látogató keres fel világszerte. Az Indeed számára az álláskeresők a legfontosabbak, ezért lehetővé teszi számukra, hogy ingyen kereshessenek az álláshirdetésekből, közzétegyék az önéletrajzukat, és cégek után kutassanak. A honlapon külön lehet szűrni nyugdíjasok számára hirdetett állásokra.

## JOOBLE álláskeresés és hirdetés

Elérhetőség: <https://hu.jooble.org/állás-nyugdijas>



A Jooble - nemzetközi álláskereső portál, melyet naponta milliók használnak a világ 71 országában. A honlapon külön lehet szűrni nyugdíjasok számára hirdetett állásokra.

## Állásod álláskeresés és hirdetés

Elérhetőség: <https://allasod.hu/munkak/nyugdijas>

Magyar üzemeltetésű álláskereső portál, amelyen külön lehet szűrni nyugdíjasok számára hirdetett állásokra is.

## Leszállásom álláskeresés és hirdetés

Elérhetőség: <https://leszallasom.hu/allasok/nyugdijas-allas-budapest>

Magyar üzemeltetésű álláskereső portál, amelyen külön lehet szűrni nyugdíjasok számára hirdetett állásokra is.

# Élethosszig tartó tanulás



## Nyugdíjas Egyetem

Elérhetőség:

<https://www.srpszkk.hu/szakmai-szolgalatasok/nyugdijas-egyetem>

A Savaria Egyetemi Központ előadásorozatát indít a nyugdíjasok számára.



## Milton Friedman Egyetem – Szenior Akadémia

Elérhetőség: <https://uni-milton.hu/szenior-akademia/>

Az 50 év feletti korosztályt kívánja támogatni ez a program, hogy aktív életet éljenek, s törekedjenek az élethosszig tartó tanulásra. Immár több mint hét éve barátságos környezetben, ingyenes képzéseket, illetve elérhető és megfizethető, az aktuális igényekhez igazodó tantervet biztosít a Milton Friedman Egyetem az „50 plusz” generációnak.



## ELTE Harmadik Kor Egyeteme

Elérhetőség:

<https://www.bpeletetazeveknek.org/blog/categories/harmadik-kor-egyeteme>

2012/2013-as félévben indult előadás-sorozatával a Harmadik Kor Egyeteme, azzal a céllal, hogy az ELTE az idősebb korosztály számára is megnyissa a tanulás lehetőségét. A kezdeményezés célja az aktív idősödés, az élethosszig tartó tanulás és a generációk közötti párbeszéd támogatása és népszerűsítése. Az Egyetem így is törekszik arra, hogy értékalapú és hatékony kapcsolatot alakítson ki szűkebb és tágabb környezetével, s nyitott egyetemi központ legyen.

## SEMMEIWEIS EGYETEM – Szenior Akadémia

Elérhetőség: <https://semmelweis.hu/szeniorakademia/kuldetesunk/>

A Semmelweis Egyetem Magyarország és Közép-Európa orvosképzésének és kutatásainak egyik vezető intézménye, amely nagy hangsúlyt fektet a lakosságnak szánt, prevenciós célú, népegészségügyi programokra. A 250 éves intézmény az oktatás, betegellátás és kutatás mellett a tudományos ismeretterjesztés feladatát is felvállalja, így ezért indította útjára az idősebb korosztálynak és hozzátartozóiknak szánt ingyenes, előadássorozatot Szenior Akadémia címmel. A Szenior Akadémián az érdeklődők megtanulhatják a korosztályt érintő, leggyakoribb betegségek felismerését, kezelési lehetőségeit, azok megelőzését, valamint betekinhetnek az orvostudomány legújabb eredményeibe



## DEBRECENI EGYETEM – Szenior Akadémia

Elérhetőség: <https://unideb.hu/hu/szenior-egyetem>

A Debreceni Egyetem Magyarország meghatározó felsőoktatási intézménye és a régió legnagyobb tudományos műhelye. Az egyetem meggyőződése, hogy az oktatás és a kutatás terén felhalmozott immár évszázados tapasztalat akkor hasznosul igazán, ha mindenki számára hozzáférhető. Ezért indította útjára az ún. harmadik misszió keretében a Szenior Egyetem programot. A programot azoknak az érdeklődőknek kínálja, akiknek legalább középfokú végzettségük van, és szívesen fejlesztenék tudásukat a tudomány, a technika, a művészetek mai eredményei, érdekességei köréből.



## PÉCSI EGYETEM – Pluszosok

Elérhetőség: <https://pte.hu/hu/egyetemi-élet/eloadassorozatok/pluszosok-egyeteme>

A Pécsi Egyetem 2020-ban indította el a Pluszosok Egyeteme című programját, amelyben a szépkorúság kérdéseit is érintő előadásokkal várják az érdeklődőket a képernyők elé. A PTE online szabadegyetemének első félévének 8 előadásán mintegy 350-en vettek részt regisztrált hallgatóként, közülük közel 150-en vizsgáztak le és kaptak tanúsítványt a Pluszosok Egyeteme első szemeszterének elvégzéséről. Az előadások egyórás időtartamban egy-egy népszerű kérdéskört járnak körül a Pécsi Tudományegyetem kiváló kutatói, oktatói.



PLUSZOSOK EGYETEME



Életet az éveknek

## Életet az éveknek

Elérhetőség: <https://www.bpeletetazeveknek.org/>

A szervezet célja a közösségben rejlő erő felhasználásával, a nyugdíjasok életminőségének javítása, a fővárosban élő nyugdíjasok érdekeinek sokoldalú képviselése az „Életet az Éveknek” ENSZ program megvalósítása érdekében. A fő tevékenységek leginkább érdekképviselési, szakmai, egészség megőrzési, kulturális és sport jellegűek.



NyugdíjGuru

## Nyugdíj Guru

Elérhetőség: <https://www.nyugdijguru.hu/>

Dr. Farkas András, nyugdíj- és jövőbiztosítási szakértő, számtalan publikáció szerzője, szakmai konferenciák keresett előadója, a nyomtatott, elektronikus és hálózati média rendszeres szereplője.

## Az útmutatót összeállította:



**CESCO**

**Central European Service for Cross-border Initiatives**

Határon Átnyúló Kezdeményezések Közép-európai Segítő Szolgálata

 1137 Bp. Újpest rakpart 5. 3. em. 12/a

 1406 Budapest, Pf. 7.

 [www.cesci-net.eu](http://www.cesci-net.eu)

 [cesci@cesci-net.eu](mailto:cesci@cesci-net.eu)