
Visszatekintő a XXI. Stratégiai Konferenciára

VI.



ÉLES KRISZTINA

Élményszerű hétköznapiak

– Az időskorúak, mint célcsoport
és mint szövetségesek

A közművelődés feladata, felelőssége és lehetősége is az időskorúak megszólítása. A régebb óta fiatalok egyre szélesedő társadalmi rétege kiemelten igényli a közösségi aktivitás örömeinek és sikerének megélését. Az általuk felhalmozott életbölcseesség az értékek tárháza. A nyugdíjba vonulók tettvágya, felszabaduló idejük pedig közösségi erőforrás.

A Nemzeti Művelődési Intézet XXI. Stratégiai konferenciájának kerekasztal-résztvevői az idősek közösségi szerepéről, a közművelődést a témában érintő kihívásokról, jó gyakorlatokról, innovációkról beszélgettek.

FOLYAMATOS TANULÁS ÉS TANÍTÁS

Körtvélyfáy Zoltán, az oroszlányi Kölcsey Ferenc Művelődési Központ és Könyvtár igazgatója az Oroszlányi Nyugdíjas Értelmisségi Klub tevékenységein keresztül mutatta be a város és az intézmény példáit az idősebb korosztály kezdeményezéseinek felkarolására. A közösséget összetartó kulcsszavak: a folyamatos tanulás és tanítás, a kritikai szemlélet, a felelősségvállalás, az egészséges életvitel, a közös gondolkodás, az együttműködés. Az „Idősek Akadémiája”, a digitális kompetenciafejlesztés, a „Mozgás az egészségért”, a vetélkedők, kirándulások mind-mind olyan klub által szervezett programok, amelyek az élet teljességének megélését segítik elő.

Kuti Imréné, a Nemzeti Művelődési Intézet Tolna Vármegyei igazgatója a vármegyei kitekintő mellett györkönyi jó gyakorlatokon keresztül világított rá, mennyire fontos a szeniorok szerepe a hagyományok életben tartásában és a több generációt egymáshoz közelebb hozó közösségi események szervezésében. Az évkör ünnepeit, nép-

szokásait, az évszakokhoz kötődő munkálatokat, gasztronómiát idézték fel a csuhéjátékok készítésével, a régi disznóvágások hangulatával; a sváb mondókák tanulásával; a farsangi, húsvéti hagyományok életre keltésével; a gabonához, szárnyas állatokhoz, borhoz és szőlőhöz, kenderhez kapcsolódó szokások kipróbálásával; tánctáncolással; a kitelepítésekről való megemlékezéssel; a lakodalmak vidámságának megélésével – a „Bölcsőtől a sírig” programmal.

PÓTNAGYMAMA SZOLGÁLAT

Péter Gábor Szilveszter már a Bessenyei György Művelődési Ház és Könyvtár igazgatója Bugyi nagyközségi Beleznay Kastélyában létrejött Aktív Időskor Központ foglalkozásainak felsorolásával is inspirálta a jelenlévő közművelődési szakembereket. A központban az időskorúak társasjátékozhatnak, kézműveskedhetnek, edzésben tarthatják memóriájukat a közös keresztretjétejtéssel, bővíthetik ismereteiket a „Szépkorúak Akadémiáján”, mozoghatnak gyógytornász segítségével, egészségügyi tanácsadásokon vehetnek részt, digitális kompetenciáikat fejleszthetik, hivatalos ügyek intézésében szerezhettek jártasságot, csatlakozhatnak a könyvklubhoz, nótázhatnak, találkozhatnak művészekkel, sőt a „Pótnagymama szolgálat” keretében gyermekfelügyeletet is vállalhatnak. A beszélgetés során a közösségépítők hangsúlyozták, hogy a települések nagy többségében mutatkozik igény nyugdíjas klubok, szépkorú közösségek létrehozására különösen azért, mert a szellemi és fizikai fittség egyre tovább élvezhető, a teljes élet megélésének igényét generálja. A régebb óta fiatalok számára szervezett programok egyedi szakmai jártasságot igényelnek. Nagyobb türelemre, empátiára, alázatra, nyitottságra, az életkori



sajátosságok ismeretére van szükség; ugyanakkor a nyugdíjas korosztályból kerülnek ki talán a legsokoldalúbb önkéntesek, akik széleskörű ismereteiket bármikor a köz szolgálatába állítják.

A közművelődési szakma olyan kihívásokra képes választ adni, mint az elmagányosodás legyőzése az élményszerű mindennapok megteremtésével, a társadalmi hasznosság megélésének támogatása az egyenrangúság biztosításával.

KI MIRE KAPHATÓ

Az intézményvezetők hangsúlyozták, hogy olyan körülményeket kell teremteni a közösségi színterekben, közművelődési intézményekben, ahol korszerű, modern, komfortos körülmények között tapasztalhatják meg a fizikai tér és a társaság otthonosságát, sőt akár a „jobb, mint otthon” érzését.

A jelképes kerek asztalra a generációk közötti hídépítés, az együttműködések generálása témában olyan ötleteket és innovációkat tettek az előadók, mint a Pajtafesztivál Oroszlányban, ahol elfeledett kézműves szakmákat

lehetnek el egymástól fiatalok és idősek, valamint különböző művészeti ágakban tárhatják a nagyrdemű elé tehetségüket. Győrkönyben a Funky Party sikere töretlen, ahol a gasztronómia hozza össze a generációkat. Bugyiban olyan létesítményi feltételeket teremtenek, ahol fiatal és idős egy időben használja a közművelődési intézményt, így megtapasztalják egymás nevetését, zenéjét, hangját, reakcióit, humorát; a nyitott ajtókkal a tisztelet természetessé válását érik el. A Tolna vármegyei nyugdíjas közművelődési szakembereket pedig Szent György napja környékén hívják találkozóra, ahol felmérik, hogy „ki mire kapható”, milyen szakmai területen vállal feladatot.

Ahol pedig úgy fogadják az időseket, hogy „Jól tetszik kinézni!”, ott a felelet nem lehet más, mint „Meg kellett öregednem, hogy jó dolgom legyen.”

„Az élet szolgálata nem korhoz kötött”

– Közösségi támogatás az aktív idősödésben

Az alábbiakban prof. dr. Bagdy Emőke Közösségi támogatás az aktív idősödésben című, a Nemzeti Művelődési Intézet XXI. stratégiai konferenciáján elhangzott előadásának összefoglalója olvasható.

Az előadó az időskor mibenlétéről, méltóságáról, valamint az emberi kötődés életmentő, egészségőrző és lélekgyógyító erejéről beszélt, hangsúlyozva, hogy mindez életkortól függetlenül érvényes. Rámutatott, hogy az ember egyik legnagyobb kihívása az, miként őrizheti meg méltóságát, identitását és az örömteli létezéshez szükséges kapcsolódásait akkor is, amikor már az „idősek” közé sorolják. Szerinte a méltón megélt időskor nem hanyatlás, hanem a kiteljesedés, a bölcsesség és a szolgáló szeretet korszaka. Ehhez azonban nélkülözhetetlenek a közösségi kapcsolatok, a valódi figyelem és az a lehetőség, hogy az idős ember ne csupán gondozás tárgya, hanem aktív, értékes, megbecsült személy legyen.

IDENTITÁS, FONTOSSÁG, SZERETET

Az előadó kiemelte: a közösség megtartó ereje nélkül nincs egészséges öregedés. Az időskor akkor marad aktív, ha az ember érzi, hogy szükség van rá. Ezt a pszichológia „szükségeltségi szükségletként” nevezi, és nemcsak érzelmi, hanem élettani jelentősége is van. Az ember alapvetően vágyik arra, hogy mások számára fontos legyen, és ezt a fontosságélményt megéleje.

Amikor az időskorról van szó, valójában az emberi élet legnagyobb kérdései kerülnek terítékre: identitás, fontosság, szeretet, és legfőképpen az, hogy mi végre élünk? Az előadás a következő két kérdés köré szerveződött: ki az idős ember, és mire van szüksége az idős embernek? A válaszkérés egy történettel kezdődött.

Egy Párizshoz közeli idősotthonban riasztóan magas volt a halálozási arány. Az ott dolgozók mindenféle programmal próbálkoztak: szórakoztatással, kirándulással, csoportos foglalkozásokkal, de a halandóság nem csökkent. Az intézmény közelében működött egy javítóintézet, ahol nehezen kezelhető fiatal fiúk éltek, sokuknak nem volt családja, kötődése, múltja. Az ottani pszichológus felismerte: ezek a fiatalok nem vadak, hanem szeretethiányosak. Gondolt egy merészet és megkereste az idősotthon lakóit. Megkérdezte: „Segítenének nekünk ezekkel a fiúkkal? Nem tudjuk, hogyan közelítsünk hozzájuk.”

Az idősek – főként asszonyok – úgy döntöttek, sütnek a fiataloknak, mondjuk süteményt, otthonról hozott szeretetmorzsákat. Az egyszerű süteményeken keresztül kapcsolat, kötődés, és végül szeretet szövődött. És egyszer csak reggelente a gyerekek megálltak, várták az ételt, mosolyogtak, megszelídültek.

Nem sok idő telt el, és valami furcsa dolog történt: hat hónapig senki nem halt meg az otthonban. Az orvosok sem értették. Bagdy Emőke szerint ez annak köszönhető, hogy az idős emberek ismét küldetést kaptak, napjaiknak értelme lett, ami beindította az öngyógyító folyamatokat.

A SZERETET CSELEKVŐ ENERGIA

Ez a történet nem véletlenül került be a szakirodalomba, a pszichológia, a szociológia és az emberi lélek közös tanmeséje lehetne. Mert a szeretet, ha valódi, nem csupán érzelem: életerő. A sütemény átadása egy ősi pszichológiai mintát aktivált: akit szeretek, azt etetem. A kisgyermek is az anyai etetés aktusán keresztül ismeri meg a biztonságot, a kötődést, az odatartozást. Ezt kapta meg a „vadorzó” fiú is a süteményt nyújtó öregasszony kezéből, egy második anyai ölelés élményét. A szeretet, amely nem csupán érzés, hanem cselekvő energia, például egy darab süteményen keresztül, amelynek jelentése sokkal több: „fontos vagy nekem”. Az az ember, aki érezheti, hogy más számára fontos, aki adhat, aki kapcsolódhat, nemcsak lelkiileg, hanem fizikailag is egészségesebbé válik. Mert a szeretet etetés – és az etetés szeretet. Már csecsemőkorban kialakul bennünk az az ősi minta, hogy akit szeretünk, azt etetjük. A történet idős asszonyai épp ezt tették és visszakapták az életkedvüket.

Az időskor nem homogén. Nem jelenthető ki egyetlen pillanatban, hogy valaki innentől fogva idős. Ez egy fejlődési folyamat, amelynek minden fázisa más és más feladattal jár.

Ha meg akarjuk érteni, ki az idős embert, először azt kell megértenünk, hogy az idő nem objektív mérce. A pszichológiában két időfogalom létezik: a kronosz, vagyis a mérhető idő, és a kairosz, tehát a megélt, belső idő. A lélek nem számol éveket. A belső én – a szubjektív én időtlen. Ezért mondják sokan: „Belül fiatalabbnak érzem magam”. Ez nem önámítás. Ez a lélek valósága.



NÁRCISZTIKUS KRÍZIS

Az előadó kitért arra, hogy az időskor érzése társas tükrözésben alakul ki. Ha a környezet idősnek lát és úgy is bánik az emberrel, az hatással van az önazonosságra. A modern társadalom fiatalságközpontú szemlélete gyakran nárcisztikus krízishez vezet az idősök körében, hiszen nem kapják meg azt a visszajelzést, amely a méltóságukat fenntartaná. Ugyanakkor tapasztalatai szerint, ha valaki ismét fontosnak érzi magát, ha szükség van rá, az fizikai és lelki értelemben is új erőt adhat.

Az identitás, ahogy Erikson is tanította, több rétegből épül fel: a szubjektív én, a visszatükrözött én, a tulajdonított én és az ideál én együtt határozzák meg az embert. A modern kultúra azonban idealizált fiatalságképet erőltet a befogadókra. A médiában, a társadalomban az ifjúság lett a siker, a szépség, a teljesítmény szinonimája. Így az idős embert, akiben ott a tudás, a tapasztalat, a belső béke, gyakran leírják, értéktelenné minősítik. Ez nárcisztikus krízishez vezet: nem olyanok látnak, amilyen vagyok, és ezért már én sem tudom, ki is vagyok valójában.

A pszichológia „nárcisztikus krízisként” írja le azt a helyzetet, amikor az ember már nem kapja meg azt a visszajelzést, ami a méltóságát megtartaná. Ez megfigyelhető sok idős esetében: nem látják annak őket mások, akinek

ők érzik magukat. Nincs kinek tükröt tartaniuk. De amint valaki szükségét jelez felénk meggyógyulnak. A test megmozdul, a lélek új erőre kap. A test egy szolgál, követi azt, amit a szellem, a gondolat, az elhatározás sugall. És ha az ember tudja, mivégre él, akkor az élet megtartja őt. Az ember azonban nem csak a jelenben él. Fejlődésének minden szakaszában van életfeladata. Gyerme korban tanulunk járni, beszélni, serdülőként identitást építünk, felnőttként kapcsolatokat hozunk létre, családot alapítunk, hivatást választunk. De az időskornak is van életfeladata: a bölcsesség megosztása, az értékek átadása, a szeretetszolgálat gyakorlása. Az idős ember nem „kész” ember, hanem éppen úgy fejlődő, mint a gyermek, csak más feladatban.

PROGRAMOK HELYETT KÖTŐDÉS

Az előadó hangsúlyozta, hogy a mai társadalomban az idős emberek ellátása gyakran a különféle programok és foglalkozások megszervezésére korlátozódik, miközben a valódi szükségletük nem ez. Megfigyelései szerint a külsőséges, szórakoztató jellegű tevékenységek önmagukban nem pótolják azt az alapvető emberi igényt, hogy valaki érezze: fontos mások számára, számít, jelenléte és hozzájárulása nélkül valami hiányozna a közösségből.

A jelenlegi kultúra az örök fiatalság eszményét állítja a középpontba, és a társadalom hajlamos a hasznosságot kizárólag a gazdasági teljesítményben, vagy a fizikai aktivitásban mérni. Ez az értékrend azonban sok idős ember méltóságát csorbítja, hiszen a „nem termesz – nem számítasz” logikája alattomosan azt üzeni számukra: szerepük és jelentőségük véget ért. Az előadó szerint ez a szemlélet gyökeresen ellentétes az emberi fejlődés természetes rendjével, amely minden életszakaszhoz sajátos feladatokat rendel. Az időskor feladatai közé tartozik a bölcsesség megosztása, az értékek átadása és az életösszegzés – olyan tevékenységek, amelyekhez elengedhetetlen a közösségi kapcsolódás. A valódi törődés nem egyszerűen programok, vagy szolgáltatások biztosítását jelenti, hanem azt, hogy az időseket megkérdezzük: mire van szükségük, miben lehetnének aktívan jelen, hogyan tudnának részt venni mások életében. A cél nem a passzív részvétel, hanem a kölcsönös, szükségletszintű kapcsolódás kialakítása. Az előadó szerint, ha az idős ember érzi, hogy adhat valamit, amire másoknak valóban szüksége van – legyen az tapasztalat, figyelem vagy szeretet –, az életkedvét, sőt, egészségi állapotát is pozitívan befolyásolja.

Az idősök közötti elmagányosodás gyakran abból fakad, hogy a közösségek nem teremtenek számukra valódi, közös célt. A közös értelem és feladat hiányában könnyen átveszi a helyét az unalom, a frusztráció, vagy az önsajnálát. Ezzel szemben a kölcsönös szeretetkapcsolat

– amikor mindkét fél fontos a másik számára – életerőt és biztonságot ad. Ezt támasztja alá a Harvard Egyetem több mint hetven éven át tartó, longitudinális kutatása is, amely egyértelműen kimutatta: a boldog, hosszú és egészséges élet legfontosabb tényezője nem az anyagi helyzet, nem a genetika, hanem a stabil, szeretetteljes kapcsolatok megléte.

Az idősök számára a kötődés nem pusztán kedves gesztus vagy kiegészítő lehetőség, hanem alapvető életszükséglet. Olyan erőforrás, amelynek hiánya a testi-lelki leépülést gyorsíthatja, jelenléte viszont képes életet menteni és új célt adni.

A MÉLTÓSÁG MEGŐRZÉSE

Az aktív idősödés tehát nem más, mint a méltóság megőrzése a közösség tükrében. Nem az a kérdés, hány programon vesz részt valaki, hanem az, hogy érezheti-e: számít valakinek. Hogy van-e kinek segítenie, van-e kinek mesélnie, van-e kihez kapcsolódnia. És hogy nemcsak elviselik, hanem szeretik is. Megkérdezzük. Meghallgatják. Az idős ember nem gondozandó teher. Hanem élő, aktív részese a közösségnek. Ha megkérdezzük: mire van szükséged? – már elindultunk a gyógyulás felé. Mert a legtöbb ember nem az ápolástól lesz jobb állapotban, hanem attól, hogy megélheti: valaki kíváncsi rá. Hogy van benne érték. Hogy nem múlt el, hanem jelen van.

Ezért a közösségi támogatás nem szociális szolgáltatás, hanem értékrend. Azt mondja: fontos vagy. És azt is: én is az lehetek, ha rád figyelek. Mert az idősök világa nem a halál előszobája, hanem az élet ajándéka, ha megengedjük nekik, hogy azok legyenek, akik valójában mindig is voltak: szeretetre képesek, kapcsolódni vágyó, szolgáló tudó emberek.

A szeretet, ha valódi, cselekvő. Egy tál sütemény formájában is megjelenhet. De az üzenete mindig ugyanaz: „szükség van rád.” És talán ez a legfontosabb mondat, amit ember embernek adhat, bármilyen korban is éljen.

És mit kíván az idős ember? Ezt nem a kívülállók döntenek el. Az idős ember egyéni, szubjektív választ kíván adni erre. Nem elég szórakoztatni, nem elég programokat szervezni, a valódi törődés az ő igényeinek meghallgatásával kezdődik.

SZELLEMI DIMENZIÓ

Az életkor előrehaladtával nem csupán a fizikai és érzelmi szükségletek válnak meghatározóvá, hanem a mélyebb, értelmet adó feladatok is. Minden idős embernek szüksége van olyan életértelmet hordozó szolgálatra, amely nemesíti, megőrzi az identitását, és biztosítja számára azt az élményt, hogy nemcsak múltja, hanem jelene és jövője is van. Ha valaki számára fontosak vagyunk, akkor létezésünk értelmet nyer. Ha képesek vagyunk megfogalmazni, mivégre élünk, akkor valóban élünk. Az élet értelme és az élet szolgálata nem kötődik korhoz, hanem minden életszakaszban jelen van, mint szellemi és erkölcsi feladat. Ez a dimenzió felelősséggel ruházza fel az embert: vigyázni kell az életre, szolgálni azt, és továbbadni mindazt, amit tudunk és tapasztaltunk.

Az előadó kiemelte, hogy ezt a szemléletet már gyermekkorban el kell kezdeni tanítani. A fiatal akkor válik kiegyensúlyozott, egészséges felnőtté, ha felkészül arra, hogy egyszer ő is idős lesz, és ha megtanul nem félni az idő múlásától. Ennek része, hogy ne csupán a fiatalság külső jegyeit értékelje, hanem a bölcsesség méltóságát is felismerje és tisztelje.

Hangsúlyozta, hogy az idősök tisztelete, bevonása és szeretetkapcsolatban tartása nem csupán szociális vagy családi feladat, hanem erkölcsi, emberi és spirituális kötelesség. Ezt példázza az a történet is, amelyben a süteményt kínáló idős asszonyok új életkedvet nyertek, amikor feladatot kaptak – és ez a feladat a másokért való cselekvés volt.

Az előadó zárásként arra hívta fel a figyelmet, hogy mindannyiunk számára alapvető igény, bármely életszakaszban is legyünk, hogy érezzük: szükség van ránk, és mi is szükségessé tudunk tenni valakit. A szeretet szerinte mindig kapcsolatban él – ott, ahol adunk, ahol kérdezzük, és ahol együtt vagyunk. Ez a fajta jelenlét időtlen, túlmutat az éveken és a látható változásokon, és közvetlenül kapcsol bennünket az élet lényegéhez.

PROF. DR. BAGDY EMŐKE

Magyar Klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervizor, a pszichológiatudomány kandidátusa. 1968-tól az Országos Ideg- és Elmegyógyászati Intézetben dolgozott pszichológusként. 1985-ben kezdte a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetemen a pszichológiai oktatás megszervezését, itt volt a Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék vezetője (1987–1994), a Debreceni Orvostudományi Egyetemen pedig 1985-től 1987-ig az orvosi pszichológia oktatója. A '90-es évek közepén tevékeny szerepet játszott a szupervizori szakirány hazai meghonosításában. 1994-től 2001-ig a HIETE klinikai pszichológiai tanszékének tanszékvezető tanára volt. 2000-től a Károli Gáspár Református Egyetemen megalapította a pszichológia szakot, elindította a képzést 2004-ig tanszékvezetőként. 2005-től ugyanitt intézetvezető volt 2010-ig. 2010-től pedig a Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék professor emeritája.



ÉRTÉK

KÖZÖSSÉG

ési In

ne

ode

h



ÉLES KRISZTINA

Időskorban közösségben, aktívan

– Jógyakorlat-cserebere a Stratégiai Konferencia szakmai műhelyeiben

Előttünk jártak, velünk élnek, bölcsen irányt mutatnak a jövő útvesztőiben. A közművelődési szakma kezében lévő lehetőség az időskorúak felhalmozott tudásának, tapasztalatainak átadására fókuszáló programok szervezése, a generációk találkozásának értékátadó, közösségépítő alkalmainak biztosítása. Társadalmi felelősség a régebb óta fiatalok szellemi erőforrásainak aktivizálása és kötelesség jól létük biztosítása hálából értékteremtő tevékenységeikért.

A Nemzeti Művelődési Intézet felhívására 2025 tavaszán több mint negyven példaértékű, a közművelődési intézményekben, közösségi színterekben megvalósuló, az aktív időskor megélését elősegítő kezdeményezést bemutató prezentáció érkezett. A XXI. Stratégiai Konferencia délutáni műhelyeiben ezekből szemezgetve, egymástól tanulva cseréltek eszmét a közművelődési szakemberek, közösségek vezetői, akik a bemutatókból ötleteket merítettek. A beszélgetéseket az Intézet olyan szenior tanácsadói vezették, akik maguk is fontos szerepet vállalnak közösségeikben. Dr. Boga Bálint, Szedlacek Emília, Dr. Kerülő Judit, Imre Károly, Berényiné Szilaj Ilona és Kary József országos rálátással bírnak az időskorúak megszólítását, bevonását, közösséggé válását érintő témakörök mintaprogramjaira. Képzőként, kulturális szakértőként részt vesznek a közművelődési szakemberek ismereteinek elmélyítésében.

GENERÁCIÓS HÍD ÉS ÖNKÉNTESSÉG

Minden jó gyakorlat bemutatásánál törekedtek a résztvevők az adaptálhatóság középpontba helyezésére. A moderátorok annak érdekében, hogy más körülmények és hatások között is megvalósítható legyen egy-egy kö-

zösségi esemény, vagy folyamat az alábbi kérdések megválaszolására motiválták az ötletgazdákat. Milyen céllal jött létre a program? Kiket szólítottak meg a szervezők? Hogyan vonták be a régebb óta fiatalokat? Hogyan járultak hozzá aktivitásuk, társadalmi hasznosságuk megéléséhez? Milyen eszközöket használtak? Milyen idő-, hely- és forrásigénnyel számoltak? Hogyan, milyen tematika mentén zajlott a megvalósítás? Milyen új folyamatokat indított el? A legfontosabb témakör pedig a program innovációs tartalma volt.

Monostorpályiban például generációs hidat építenek heti rendszerességgel a nyugdíjas klub tagjai és a helyi óvoda nagycsoportosainak közreműködésével. A közművelődési szakember a program céljaként annak elérését fogalmazta meg, hogy a gyermekek játékos formában tanuljanak az idősektől és ismerjenek meg olyan régi hagyományokat, szokásokat, hétköznapi tevékenységeket, amelyeket szüleik már nem tudnak illusztrálni nekik. A témák gasztronómiához, terményekből készült eszközökhöz, ünnepekhez kötődő aktualitások az évszakok változását követve. A társadalmi felelősségvállalást erősítő eleme a programsorozatnak a helyi bentlakásos gondozási központ lakóinak megszólítása.



Palotás községben 25 mozgalmas évet tudhat maga mögött a helyi nyugdíjas klub, amelynek aktív tagjai az éltető erőt látják az önkénteskedésben. Mindenre vállalkoznak, amivel a helyben élők és a faluba érkezők értékszemplétét formálhatják. Közösen tesznek Palotás közösségéért, amikor helyi gyűjtésű népdalokat énekelnek, színdarabot adnak elő, Szent Család járást szerveznek, népviseletükben ölelik magukhoz unokájukat, vagy étellel töltik meg az Értékek Házát.

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG

Különleges a Nagyis tábor Apátfalván, hiszen a nagyszülők visszaidézik a gyermeki játék örömét és a programok táplálják a gyermekek végtelen kíváncsiságát. A foglalkozásoknak nemcsak a közösségi terek adnak helyet, hanem a nagyk otthona, nyitott portáik is.



Vokányban a TésztaGyár, Olaszfaluban a helyi kincseket középpontba helyező programok szervezésével, találkozók vendégül látásával helyezik „térképre” a települést. A régebb óta fiatalabb, községük értékeinek továbbadásáért felelősséget érző lokálpatrióták közösségben hoznak létre falujukot vonzóvá tevő termékeket, kézzel fogható emlékeket, ajándékokat.

Mándokon az Arany Évek Nyugdíjas Klub tagjai hétköznapjaikat és ünnepeiket is együtt töltik, ki-ki tehetsége, érdeklődése szerint csatlakozott egy-egy alkotó közösséghez. Így alakult meg Mándoki Színjátszók, a Mándoki Amatőr Alkotók Közössége, a Mándoki Ízörzök, a Mándoki Mese Csoport, a Mándoki Kirándulók, valamint születtek helyi vonatkozású könyvek, filmek. A helytörténeti hét házigazdája is a nyugdíjasok.

Marcaliban a közművelődési intézmény munkatársai lehetőségként és kiemelt ügyként tekintenek a szépkorúak testi-lelki egészségének megőrzésére. Évente több alkalommal szerveznek saját kiállításokat a művészeti csoportokat alkotó idősök, akik a város nagyrendezvényein is állandó fellépők. Közösségi események, sportprogramok, életmódtanácsok – mindenben számítanak az előttük járó generáció aktivitására.



Az Idősbarát címet elnyert Biatorbágy közművelődési intézménye külön stratégiát dolgozott ki a nyugdíjas korosztály bevonására, aktivitásuk fenntartására, erőforrásaik kamatoztatására. A túrák, örömtánc, torna mellett a „kütyüket” használva kapcsolatot építenek középiskolások és a szeniorok között, a „Éltrevalók” program az 50+-os korosztály online ismereteit is bővíti, de előadásokkal, foglalkozásokkal szűkítik a félelem pszichológiai témaköreit: „kibeszélik” magukból az átveréstől, az erőszakos cselekményektől, a megöregedéstől, az önelátásképtelenségtől, a gyásztól, az elmagányosodástól való szorongásaikat.



A Nemzeti Művelődési Intézet szenior tanácsadói a műhelyekben megerősítették az időskori közművelődés témakörével való foglalkozás fontosságát figyelemmel a közművelődési statisztika látogatottsági adataira, a népességi korfa jelenlegi és várható alakulására. A családi, több korosztályt érintő közművelődési mintaprogramok bővítése stratégiai célként is kitzúzhető.



DR. JUHÁSZ ERIKA

Szépkorúak szép számban Európában

FELVEZETÉS

Mi is indította el azt, hogy ezzel a témakörrel egy stratégiai konferencia főtémájaként foglalkozunk? A háttérben az állt, hogy folyamatosan szembesülünk azzal a társadalomban, hogy az elmúlt évtizedekben átalakult a korszerkezet Európában. Kevesebb gyermek születik, csökken a munkaképes korú lakosságnak az aránya, nő az idősek száma, előregedik Európa.

Ez a folyamat milyen pozitívumokat és negatívumokat hordoz számunkra a társadalomban? Számos pro és kontra érvet fel tudunk hozni. Alapvetően úgy látjuk, hogy a szakirodalmak és a mindennapi tapasztalataink alapján is egyetérthetünk abban, hogy Európa előregedése egyik oldalról egy pozitív jelenség. Egy olyan élethelyzet, ami azt mutatja, hogy egyre hosszabb ideig, egyre jobb mentális és testi egészségben tudunk élni egyre többen. Azonban másik oldalról ez egy jelentős kihívás a társadalom számára: kihívás az, hogy mit is tudunk kezdeni ezzel a helyzettel, hogyan támogatjuk az időseket a társadalomban, és erre minden ágazatnak meg kell találni a maga válaszait.

Ebben a tanulmányban a közművelődés válaszaival foglalkozunk. Nagyon sok pozitív, jó válaszunk van, nagyon sok ún. jógyakorlatunk van. Amiben talán még itt, Magyarországon, de európai szinten is vannak hiányosságaink, az az, hogy ezeknek a rendszerbe szervezése és a tudatos végiggondolása a legtöbb ágazatban nem történt meg. Mi a közművelődésben azt szeretnénk elérni, hogy a közművelődés legyen az, amely a legkiemeltebben foglalkozik a szépkorúakkal, nem az egészségügy, és nem a szociális szektor, vagy más gondozási terület,

mert amíg az idősek legnagyobb arányban aktív közösségekben töltik az idejüket, addig ez azt jelenti számunkra, hogy kevesebben szorulnak gondozásra, egészségügyi ellátásra, és talán ezzel tudunk a legtöbbet hozzáadni az aktív, boldog időskor megéléséhez.

ADATOK ÉS TENDENCIÁK

Nézzünk ehhez néhány adatot, információt, tendenciát európai és hazai szinten, ami segíthet bennünket egy olyan helyzetkép alkotásához, amelyre építve az idősek közművelődési szolgáltatásait fejleszteni tudjuk. Amikor egy-egy szolgáltatást fejlesztünk, akkor a fejlesztési folyamatban mindig egy helyzetkép készítésével indulunk el, ha tudatos, célirányos fejlesztéseket szeretnénk megvalósítani.

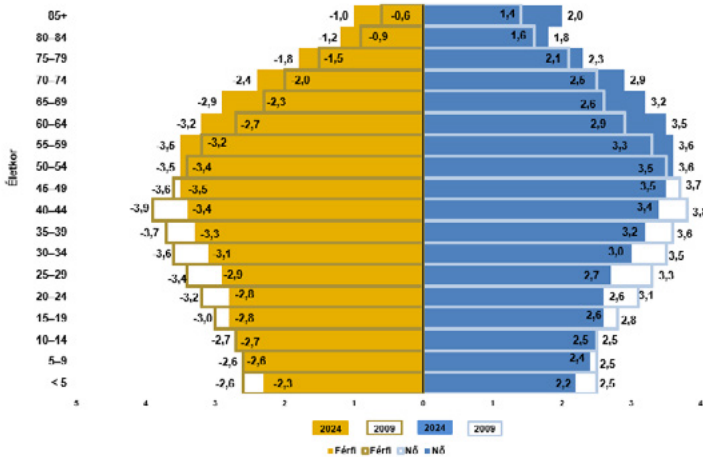
Az életkori szakaszolásokra nagyon sokféle lehetőséget találunk a szakirodalomban. Most az Egészségügyi Világszervezetnek (WHO) a korszakolását választottam, ahol elsősorban 75 év felett kezdenek az időskorról beszélni. Ezt megelőzően azonban már az 50-es éveinktől az idős korra való felkészülés megindul, ez az ún. áthajlás kora. 60 éves kortól elkezdünk szembesülni az idősödés biológiai jelenségeivel egyre nagyobb arányban, és aztán jön 75 éves kor felett az időskor, majd szerencsére egyre nagyobb arányban, egyre többen az agykort is (90 felett) és a matuzsálemi kort is (100 felett) megélik.

Ezek a folyamatok – magyarországi viszonylatban is – 30 évvel ezelőtt csak valamilyen távlati folyamatoknak tűntek. Ha kicsit pejoratívan belegondolunk, hogy 20-30 évvel ezelőtt mit nyújtott a közművelődés az időseknek? Úgy gondolkodott akkor a művelődési ház munkatársa,

hogy az időseknek adunk egy kulcsot egy teremhez, ők hoznak be pogácsát meg egy kis bort, kártyáznak, beszélgetnek és ezzel meg van oldva az idősekkel való foglalkozás. Különböző kutatások felhívják arra a figyelmet, hogy ez az időszak már korántsem homogén. Egyre összetettebb célcsoportok fordulnak elő az idősek között, megjelennek közöttük a középfokú végzettségűek és a diplomások is egyre nagyobb arányban, és már nem csak a vidéki idősödés, hanem a városi idősödés is külön figyelmet és külön válaszokat igényel. Feltűnnek az idősek között azok, akik tovább dolgoznak, akár még a WHO szerinti idősorokban is, és vannak olyanok is, akik ha már nem is dolgoznak, de folyamatosan önkéntes programokban szeretnének részt venni, és társadalmilag hasznos tevékenységeket szeretnének végezni. Sokféle célcsoport jelenik meg időskorban is, így nem lehet egységesen kezelni ezt a területet.

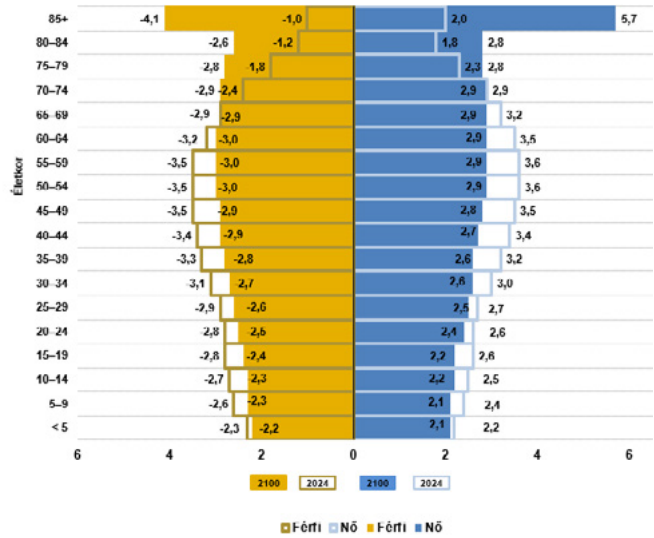
Nézzünk meg néhány európai adatot. Egyre nagyobb arányban jelennek meg az idősek és ezt nagyon jól kifejező népességpiramisokon tudjuk megtekinteni. Ez a népességpiramis az egyik, nem kitöltött sávokban mutatja a 2009-es adatokat, a kitöltött, kiszínezett sávokban a 2024-es adatokat. Már 15 év alatt is rendkívül szemléletesen látszódik, hogy hogyan tolódik egyre feljebb ez az életkori piramis. Egyre kevesebb gyermekkorú, fiatalok van, és egyre több az időskorú, ezért mondhatjuk, hogy a népességpiramisunk lassacskán inkább egy fenyőfához fog hasonlítani, mintsem piramishoz. (1.ábra)

1. ábra
Az EU népességpiramisája 2009 és 2024 (a teljes népesség %-a)
Forrás: Eurostat



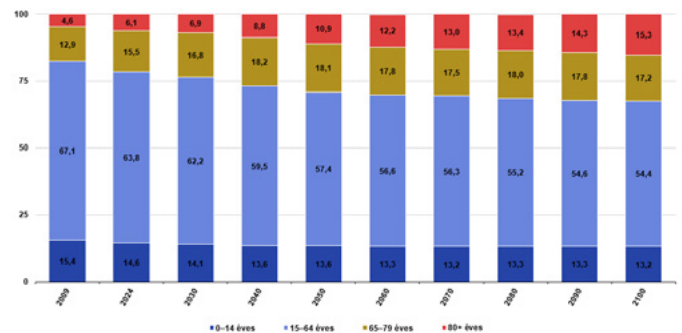
Az Eurostat nem csak az aktuális helyzetet vizsgálja azonban, hanem előrejelzéseket is készít. A következő ábrán azt látjuk, hogy a becslések alapján 2024-től 2100-ig milyen változások következnek be a jelenlegi tendenciákat figyelembe véve: jönnek a szuperidős társadalmak, amikor már látható, hogy kiegyenlítődik a korfa alul, szinte egy oszlopszerű adatsor rajzolódik ki, és legfelül 2100-ra a 85 év felettek számaránya lesz egyre magasabb ebben a tekintetben az EU-ban. (2.ábra)

2. ábra
Az EU népességpiramisája 2024 és 2100 (a teljes népesség %-a)
Forrás: Eurostat és becslés



Ezzel a helyzettel folyamatosan kell foglalkoznunk, ezt a 3. ábra még plasztikusabban kifejezi. Megmutatja, hogyan alakulnak át az egyes életkori csoportok: a fiatalok és a felnőttek száma folyamatosan, de talán lassabb ütemben csökken, és ezzel párhuzamosan viszont az idősek számaránya növekszik. Pozitív jelenség az, hogy egyre többen, egyre jobb egészségben, egyre magasabb iskolázottsággal, egyre szélesebb kulturális igényekkel jelennek meg a társadalomban, de ez egyben egy jelentős társadalmi kihívás is minden ágazatban – így a kultúrában, és benne a közművelődésben is. (3.ábra)

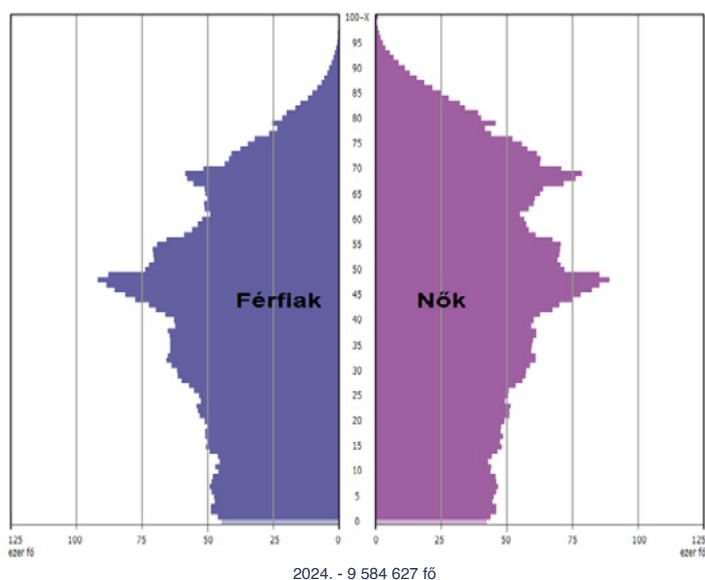
3. ábra
A népesség összetétele a főbb életkori csoportok szerint, EU 2009-2100 (a teljes népesség %-a)
Forrás: Eurostat és becslés



De vajon fel vagyunk erre készülve? Megvannak hozzá azok a szolgáltatásaink, eszközeink, amit velük, az idősekkel közösen tudunk hasznosítani annak érdekében, hogy a Kárpát-medencében sok-sok egészséges, boldog, aktív idős magyar közösségünk legyen? A magyarországi adatok azt sugallják, hogy nem feltétlenül vagyunk mindig, minden esetben erre felkészülve. A magyar népességkorfát a 4. ábrán láthatjuk, és ezen is visszatükröződnek az európai adatok: egy picit még fiatalabbak vagyunk, mint az EU-s átlag, de ebben a fiatalabb társadalomban azért sok komoly társadalmpolitikai beavatkozás, támogatás szükséges ahhoz, hogy egy kicsit is fiatalabbak tudjunk maradni hosszútávon az európai

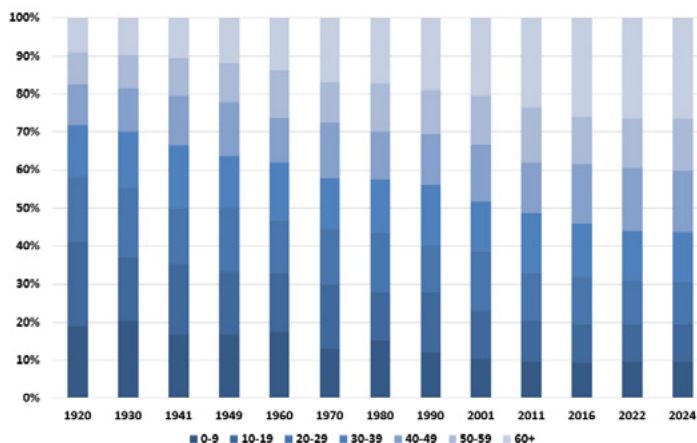
átlagnál. Egy-két kiugró adatot láthatunk: az egyik, jelenleg a legerősebb, létszámában legszélesebb korcsoport az az '55 körül születettek számaránya, a most 70 év körülieké, a másik a '75 körül születetteknek az aránya. Ez a két korcsoport viszonylag magas számban jelenik meg, azonban ezt követően látható, hogy egy folyamatos, gyakorlatilag állandósuló, az előző európai tendenciákat is mutató oszlopszerű diagram jön létre. Egyre inkább viszonylag alacsony gyermekszám születéssel kevesebb felnőtt, kevesebb munkaképes korú lakos jelenik meg a társadalomban. (4.ábra)

4. ábra
Magyarország népességének száma nemek és életkor szerint, 2024. január 1.
Forrás: KSH



Hogyan jutottunk el 100 év alatti idáig? 100 évvel ezelőtt még a 9 év alatti gyermekek száma 20% volt, tehát minden 5. lakos, ma már ez a 10%-ot sem éri el. Ezzel szemben a diagram másik végén a 60 évnél idősebbek száma 100 évvel ezelőtt még 10% sem volt a társadalomban, azután alapvetően pozitív tendenciaként, de mégiscsak azt láthatjuk, hogy 100 év alatt 2,5-szeresére emelkedett ez a számarány, és ez évről-évre tovább fokozódik a társadalomban. (5.ábra)

5. ábra
A népesség korcsoportonkénti arányainak változása Magyarország 1920-2024.
Forrás: KSH



A közművelődési intézményeink egy része még mindig úgy véli, hogy az időseink csak pogácsázni, borozni és kártyázni akarnak egy különteremben. Ebből a tendenciából kell kilépni úgy, hogy a sok jógyakorlat álljon össze egyre inkább egységesebb, közös kezdeményezésekké, legyenek válaszaink erre a helyzetre, találjuk ki közösen az idősekkel, hogy mire is van szükségük. Néhány évvel ezelőtt az Ifjúsági Tanácsnak volt az a szlogenje, hogy „semmit velük, nélkülük”. Ezt a fajta szlogent úgy gondolom, hogy minden célcsoportra ki kell terjeszteni. El kell felejtenünk azt a közművelődésben, hogy nekünk az a feladatunk, hogy kitaláljuk mindenki helyett, hogy neki mire van szüksége. A különféle korcsoportokkal külön-külön leülve, együttműködve kell megtalálnunk a közösségi lehetőségek a sokféle válfajából azokat, amelyek számukra leginkább értékesek és hasznosak.

A megoldás tehát a közművelődésben az aktív idősor támogatása. Az aktív idősor fogalma az OECD szerint azt jelenti, hogy az idős embereket képessé kell tenni arra, hogy társadalmi és gazdasági szinten minél tovább hasznosnak érezhessék magukat, és ebben a hasznosságérzetben ők maguk tudják eldönteni, hogy mivel szeretnék a megnövekedett szabadidejüket tölteni: tanulással, művelődéssel, aktív munkával, pihenéssel, rekreációval, vagy milyen egyéb tevékenységgel. Rendkívül fontos hangsúlyozni azt, hogy ebben nem csak az aktív, produktív tevékenységek fontosak. Nem csak az fontos, hogy például a szenior foglalkoztatás adjon minél jobb lehetőségeket mindenkinek, aki szeretne, képes és akar tovább dolgozni, hanem azt is, hogy ne csak produktív formákban, hanem más aktivitásokba is kapcsoljuk be minél nagyobb arányban az időseinket, ilyen például a szenior önkéntességi program, vagy ilyenek akár a szenior egyetemek és a művelődő közösségek is.

Az aktív idősor alapelveit számos nemzetközi szervezet próbálta meghatározni, mi mindent is tartalmaz, mit kell biztosítanunk ahhoz, hogy az aktív idősorra lehetősége legyen minden állampolgárnak:

- Biztosítani kell az idősek számára is a társadalmi részvételt, a gondoskodás és az öngondoskodás lehetőségét.
- Támogatni kell a megelőzéshez kapcsolódó különböző testi-lelki tevékenységeket.
- A nem homogén idős réteget külön-külön igényei szerint kell tudnunk támogatni és együttműködni velük.
- Akadálymentes épületek szükségesek, nemcsak fizikailag, hanem sok-sok alacsony küszöbű szolgáltatással, aminek minimális a belépési feltétele és ez alapján minél többen igénybe tudják venni.
- Intergenerációs (sőt multigenerációs) szolidaritásra van szükség, amelyben az idősek és a fiatalok egymás iránti felelősségét fokozzuk.

Mindezeket végigtekintve látható, hogy rendkívül nagy gondolkodásbeli változásra van szükség: újra kell definiálnunk az idősek társadalomban való szerepét, ebben hosszútávon már a szuperidős társadalmakra is gondolva. (Ebben például a japán példákat hasznosítva, ahol a szuperidős társadalom már egyre inkább valóság, nem vízió.) Számos nemzetközi program kapcsolódik mindehhez a világban, így például az Egészségügyi Világszervezet 2005-ben indított el egy „Globális idősbarát városok” programot, aminek máig nyúló hatásai vannak, rengeteg település szerte a világban csatlakozott ehhez, és próbálják továbbvinni ezeket az eszméket, rendkívül különböző programokkal és komplex idősügyi stratégiával. Ezeknek a megismerése segíthet minket is abban, hogy komplex közművelődési jogyakorlatokat is felépítsünk.

KÖZMŰVELŐDÉS ÉS A SZÉPKORÚAK

Amennyiben kifejezetten a közművelődési alapszolgáltatásokban gondolkodunk, akkor a jogszabály által előírt közművelődési szolgáltatási terveinkben (1997. évi CXL. törvény, 20/2018. EMMI rendelet) mind a hét alapszolgáltatás kiváló lehetőségeket biztosít idős emberek számára nyújtott alapszolgáltatások megerősítésére.

Művelődő közösségek között szinte nincs olyan településünk, ahol ne lehetne nyugdíjas klub, sőt megkockáztathatjuk azt, hogy már-már furcsa, ha valahol nincs nyugdíjas klub, tehát fontos támogatni azt, hogy minden településnek legyenek meg az időskorú közösségei.

A közösségi és társadalmi részvételnek az erősítésében rendkívül jó szenior önkéntes programok vannak, amik folyamatosan erősítik azokat a tendenciákat, hogy az idősek érezzék magukat fontosnak, legyen miért felkelni, felöltözni, kisminkelni, fodrászhoz elmenni, legyen miért egyáltalán rámosolyogni a másik emberre, mondani neki valamit. Ez lehet akár olyan önkéntes munka, ahol egy rendezvény szervezésébe, megvalósításába bevonjuk őket, vagy egy kiállításnak az őrzésébe, ahhoz tartozó tárlatvezetésbe, vagy különböző zsűrizésekbe, oktatási folyamatokba és sok más egyéb tevékenységbe.

A harmadik alapszolgáltatásunk az egész életen át tartó tanulás lehetőségeinek biztosítása keretében úgy gondolom, ez az a korszak, amikor végre azt tanulhatunk, amit csak akarunk: ekkor már nem azért tanulunk valamit, mert ezzel munkát, szakmát akarunk szerezni vagy megtartani. Rendkívül meglepő mi mindent tanulnak az emberek idős korban. Erre példa az a berlini egyetemi kurzus, ahol évente 80-100 fő időskorú művelődéstörténetet tanul, mert idős korban már van rá ideje, hogy az, ami érdekli a világból, de munka mellett nem volt rá lehetősége, most elkezdje foglalkoztatni.

A hagyományos közösségi kulturális értékek átörökítésében kiemelt szerepe van az időseknek: a mesterségek visszatartásában, fennmaradásában, megőrzésében. Ebben a húsleveshez való csigatészta készítésétől a nevezéshoz és vesszőfonáson át a különböző hímzések és népi kismesterségek fenntartásáig fontos szerepük van.

Az amatőr alkotó- és előadó-művészeti közösségek nagyon szép számban vannak jelen az idősek körében: rendkívül sok szenior táncklub, nyugdíjas színjátszó közösség és más hasonló alkotó- és előadó-művészeti közösségünk van, ezeknek a fenntartását ugyanúgy tudjuk erősíteni.

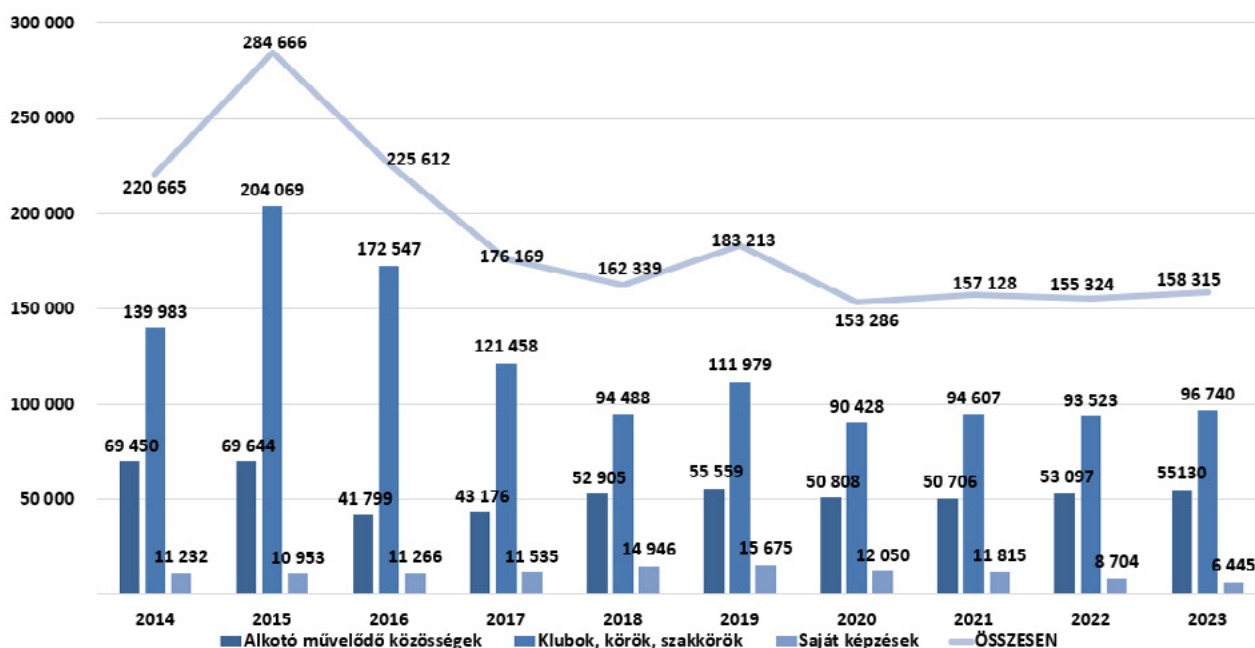
Azt gondolnánk, hogy a tehetséggondozás, -fejlesztés már nem az időskor terepe, miközben folyamatosan látunk olyanokat, akik időskorban kezdenek művészeti tevékenységgel foglalkozni és ebben kiteljesedni, vagy megtalálják azt a mozgásformát, amiben akár szenior sportversenyeken is eredményesen tudnak szerepelni.

Természetesen a kulturális alapú gazdaságfejlesztés alapszolgáltatásában is megvan a lehetőségük az időseknek a különböző fizetős bemutató foglalkozások tartásától kezdődően a saját termékeik készítésének és értékesítésének vonaláig sok-sokféle tevékenységben.

A Nemzeti Művelődési Intézetnek is kiemelt szerepe van abban, hogy a szeniorokkal való foglalkozás módszertanát mintaprogramok, jogyakorlatok, képzések keretében is vigye tovább, és ebben mi is egy szenior tanácsadó műhelyre támaszkodunk, akik mindig ott vannak velünk és támogatnak bennünket ebben a gondolkodásban.

A kulturális statisztikák adatai alapján azonban látható, hogy ezen művelődő közösségek száma országosan minden területen csökken, így az idősek körében is. A 6. ábrán az 55 év felettiek művelődő közösségeit láthatjuk, és megfigyelhető, hogy 2014-2015-ben elindult egy törés ebben a folyamatban és ezt követően azt a szintet, amit 2015-ben a művelődő közösségek számában elértünk, nem tudta újra produkálni a közművelődés. Ami viszont a jó hír, hogy az elmúlt évek különböző együttműködési, törekvései, így például az ASzakkör Program, a tehetséggondozó, amatőr művészeti programok (pl. Pajtaszínházi Program, TehetségPaletta Program) egyre több lehetőséget adnak az idősek számára is, és ezek – ha nem is a fejlődés irányába, de – a stabilitás megtartásában tudták segíteni a művelődő közösségeket. (6. ábra)

6. ábra
Művelődő közösségek – 55 év feletti tagok száma
Forrás: KultStat



Ez azonban sok-sok erőfeszítésébe telik a közművelődési szakembereknek, hogy ezeket a közösségeket „kirángassák” a televíziók és a digitális platformok elől, az otthonuk kényelméből, érzékeltesék a folyamatos, jelenléti, személyes kapcsolatoknak a fontosságát, támogató szerepét. Ebben nekünk, közművelődési szakembereknek jelentős szerepünk van, ha hozzá szeretnénk járulni az aktív időskor támogatásához a magyar közösségek körében. Mindenkinek van a környezetében időskori jogyorkolat, tanuljunk egymástól, menjünk át egymás településére, vegyük át ezeket a gyakorlatokat és terjesszük el, valamint alkossunk belőle országos mintaprogramokat is.

ZÁRSZÓ HELYETT

A szemléletformáló gondolatokból zárásként szeretném kiemelni a „kék zóna” szemléletet. Bizonyára többen hallottak róla, mert a szakirodalmakon túl a tömegkommunikáció különböző eszközei is felkapták ezt a fajta gondolatot: keressük meg, találjuk meg a „kék zónákat”, ahol a legtöbb idős ember él egészségesen, boldogan. Tanuljunk tőlük, hogy hogyan is csinálják ezt, mi a „titkuk”. Ami miatt ezt a témakört választottam zárásként, az nem más, minthogy ezek a „kék zónák” mindegyikénél is a közösségi kapcsolatok és ezek erősítése központi szerepű volt a hosszú, boldog és egészséges élet fenntartásában. Természetesen fontos az egészséges étkezés, ebben is tud a közművelődés segíteni, ha ilyen témájú ismeretterjesztő előadásoktól a közös főzésen át mindenféle programot szervez.

A természetes testmozgásnak a megerősítése is meghatározó, ami nem feltétlenül csak sporttevékenységet jelent, hanem akár nagy, közös sétákat vagy senior örömtáncot. Az életcélok kitűzése és a folyamatos életcélok megerősítése a „kék zónáknak” is meghatározó eleme, mint ahogy a folyamatos aktivitás: társadalmi, önkéntes munkával, család körüli feladatokkal vagy akár fizetett munkával. Mindezekhez az egyik legfontosabb – amiben a közművelődésnek szintén szerepe van –, hogy biztossunk az időseink számára egy olyan pozitív környezetet, amiben szeretettel látjuk őket, amiben a házaink, a közművelődési intézményeink nyitva vannak előttük, nem csak azokon a programokon, amiken mi szeretnénk, hogy részt vegyenek, hanem elsősorban azokon, amiket ők szeretnének a közművelődésben megvalósítani szerte a Kárpát-medencében. Ezzel a szemlélettel tegyünk közösen a közművelődéssel az aktív időskorért!

Főbb források

Eurostat (2025): Az Európai Unió statisztikai adatai.
Elérhető: <https://ec.europa.eu/eurostat>
KSH (2025): A Központi Statisztikai Hivatal népességstatisztikái.
Elérhető: www.ksh.hu
KultStat (2025): A kulturális statisztika adatai Magyarországon.
Elérhető: www.kulturalisstatistika.hu
OECD (1998): Maintaining Prosperity in an Ageing Society.
Paris: Organization for Economic Cooperation and Development
Elérhető: https://www.oecd.org/en/publications/maintaining-prosperity-in-an-ageing-society_9789264163133-en.html
WHO – World Health Organisation (2021): Global report of ageism.
Elérhető: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>





DR. HABIL. FÜLÖP TAMÁS

Korbarát Egyetemek a kapcsolatépítés útján

– Közép-Európai Szenior Egyetemek
Hálózata az aktív és pozitív idősödés
támogatásáért

A 21. század egyik legnagyobb kihívása a fejlett társadalmakban a népesség idősödése, amely az Európai Unió országaiban kiemelten érinti a társadalmi-gazdasági struktúrákat. A születési ráta csökkenése és a várható élettartam növekedése következtében egyre gyarapodik a 65 év feletti korosztály aránya. Az ebből fakadó kihívásokra nem elegendő pusztán szociálpolitikai válaszokat adni: szükséges a gazdasági, foglalkoztatási, közösségfejlesztési és tudásstruktúrák átformálása is.

A felsőoktatási intézmények szerepe a pozitív idősödés támogatásában ma már társadalmi és gazdasági követelmény is egyszerre. Egyre több egyetem indít szenior programokat, amelyek nem csupán tudásátadást céloznak, hanem a szellemi, lelki, fizikai és közösségi aktivitást is segítik. Ezek a programok előmozdítják a generációk közötti tudásátadást, csökkentik az elszigeteltség és a kiszolgáltatottság érzését, s nem utolsósorban hozzájárulnak a lokális társadalmak megerősítéséhez is.

AZ IDŐSÖDŐ TÁRSADALOM KIHÍVÁSAI

A „Korbarát Egyetemek” koncepciója olyan komplex szemléletet kínál, amely a felsőoktatási intézmények erőforrásaira építve az életminőség javítását, a tudásmegosztást és az aktív társadalmi szerepvállalást helyezi előtérbe. Ezen modell alkalmazásával lehetőség nyílik arra, hogy az idős generáció aktív, alkotó tagja maradjon a helyi közösségnek, miközben hozzáfér a legfrissebb tudáshoz és kulturális erőforrásokhoz.

2024 végén egy nagyszabású tudományos konferencia keretében a Neumann János Egyetem kezdeményezésére megkezdődött a Közép-Európai Szenior Egyetemek

Hálózatának létrehozása. A hálózat megalakításának célja, hogy a felsőoktatási intézmények, valamint az aktív és pozitív idősödés témakörében érintett szervezetek tudományosan is megalapozott módon, strukturáltan tudják a pozitív idősödést, a közösségi aktivitást, a tudástranszfert támogatni, valamint a generációk közötti együttműködést és szolidaritást erősíteni. A szakmai közösség munkacsoportjai arra a kérdésre próbálnak meg különböző aspektusokból komplex és megbízható választ adni, hogy az egyetemek és szakmai szervezetek milyen eszközökkel, módszerekkel képesek hozzájárulni a fenntartható, inkluzív, tudásalapú társadalom és gazdaság fejlődéséhez, az értékalapú társadalmi innováció eredményességéhez.

A társadalmi jóllét és kohézió szempontjából nagy jelentősége van annak, hogy az idősödő társadalom kihívásaira milyen válaszokat tudunk adni. Az idősebb generációk munkaerőpiaci és társadalmi szerepvállalásának növelésében, az aktív idősödés támogatásában, a generációk együttműködésében a felsőoktatási intézményeknek, mint a tudásmegosztás, valamint az intellektuális, szellemi és fizikai aktivitás innovációs központjainak meghatározó szerep juthat.



A TUDOMÁNYOS ISMERETEK TÁRSADALMASÍTÁSA

A felsőoktatási intézmények – a társadalmi felelősségvállalás szempontrendszerén túlmutató módon – az idősebb generációk társadalmi, gazdasági aktivitásának, szellemi és fizikai egészsége megőrzésének támogatásán túl jelentős mértékben hozzájárulhatnak a szociális kohézió, a generációk közötti együttműködés erősítéséhez, a munkaerőpiaci igények kielégítéséhez, a lokális közösség innovációs képességének fejlesztéséhez, és mindezek révén összességében az adott térség és az ország versenyképességének növeléséhez, egy fenntarthatóbb és koherensebb társadalmi fejlődéshez. A tudományos ismeretek társadalmiasítása jelentősen növelheti az adott régió innovációs teljesítményét, és nagyban hozzájárulhat a közösségi jóllét, a kulturális tőke gyarapodásához és a társadalmi aktivitás elősegítéséhez.

Az életkorbarát szemlélet, az aktív időskor koncepciójának széleskörű elterjedése, a szakmai és módszertani eredmények folyamatos fejlesztése és átadása, a jó gyakorlatok megosztása is együttesen támasztja alá azt az igényt, hogy a magyarországi és a Kárpát-medencei felsőoktatási intézmények „senior” egyetemi hálózatot hozzanak létre. Ez a kezdeményezés magában foglalja a tudomány és kultúra értékalapú közvetítésében érintett és érdekelt közművelődési, közgyűjteményi intézmények, egyesületek és felnőttképzési szervezetek, népfőiskolák részvételét is.

Az egyetemek tudományos kutatási és oktatási alapfeladataik ellátása mellett már napjainkban is nagymértékben hozzájárulnak az aktív, pozitív és sikeres időskor támogatásához, az idősebb generációk gazdasági, társadalmi, tudományos aktivitásának, részvételének bővítéséhez, valamint az egészségesebb és komplexebb életminőséghez. Mindez jelentős mértékben egybeesik az egyetemek társadalmi felelősségvállalásával és alapvető küldetésével. A pozitív időződés támogatása sok esetben az alapfeladatok ellátása mellett és annak megfelelően is megvalósítható, és sokszor már meglévő vagy kiaknázatlan erőforrások felhasználásával is sikeresen alkalmazható.

ALAPFELADATOK A POZITÍV IDŐSÖDÉSÉRT

Ha az egyetemekre, mint a tudományos tevékenység, a szellemi és kulturális értékek innovációs központjaira, a tudásátadás és tudománypopularizálás csomópontjaira tekintünk, akkor az alapfeladatok ellátása nagyon jól kombinálható és harmonizálható a társadalom egészét érintő pozitív és sikeres időződés programjának támogatásával.

Az alábbiakban azokat a fő fókuszterületeket jelöljük meg, ahol beazonosíthatjuk és meghatározhatjuk azokat az egyetemi tevékenységeket, projekteket és alapfelada-

tokat, amelyek az aktív és pozitív időskor támogatásához kapcsolhatók.

1. Oktatás, képzés, kompetenciafejlesztés: tudásmegújítás és kompetenciafejlesztés a munkaerő-piaci igényekhez, az életkori sajátosságokhoz és az egyéni igényekhez igazodva:

- a tanulási hajlandóság elősegítése,
- második karrier projektek,
- az egyetem képzési portfóliójához igazodó élethosszig tartó tanulási programok,
- digitális kompetenciák fejlesztése,
- az internet és a közösségi média használata, informatikai biztonság,
- pénzügyi tudatosság és biztonság.

2. Jó közérzet és egészségmegőrzés: a testi-lelki egészség megőrzésének támogatása, boldog, elégedett és sikeres időskor elérése:

- akciók és projektek a pozitív és sikeres időződés koncepciójának megvalósítása érdekében,
- egészségmegőrzés, betegségmegelőzés,
- államigazgatási és ellátórendszerek használata,
- időskori fizikai tevékenységek, mozgás és sport időskorban,
- a kognitív és mentális egészség megőrzése,
- szellemi és fizikai kikapcsolódás,
- szabadidős, rekreációs és szellemi tevékenységek,
- fenntarthatóság, környezettudatosság.

3. Közösségi szerepvállalás: közösségszervezés, generációk közötti együttműködés és a társadalmi hasznosság megtapasztalása:

- generációk együttműködése,
- az Alumni közösség fejlesztése,
- szociális kompetenciák fejlesztése, a társadalmi elszigeteltség elkerülése,
- mentálhigiéné,
- társadalmi tevékenység, önkéntesség, jótekonyság elősegítése,
- az „aging” elleni küzdelem, a negatív előítéletek és az időséssel szembeni diszkrimináció elleni fellépés,
- az időződés pozitív kommunikációja.

4. „Citizen science”, közösségi tudomány: a közös tudás bővítése és a közös tudásban rejlő lehetőségek kiaknázása, a társadalom innovációs képességének fejlesztése:

- az Egyetem erőforrásaihoz és szolgáltatásaihoz való hozzáférés a tudásmegosztás és tudásteremtés céljából,
- autentikus tudománykommunikáció és tudományos ismeretterjesztés – harc a hamis- és áltudományok ellen,
- multidiszciplináris megközelítés, a tudományos és kulturális sokszínűség erősítése,



- generációk együttműködésével elérhető legmagasabb innovációs kapacitás megteremtése,
- állampolgári tudomány – az idősök tapasztalatainak, „lassú és mély tudásának” bevonása a tudományos együttműködésbe a közös tudás jegyében,
- nemzetközi együttműködési és mobilitási programokban való részvétel.

Ezeken a fókuszterületeken, illetve a hozzájuk tartozó szegmensekben számos felsőoktatási intézmény indított már sikeres projektet, és ért el kézzelfogható, konkrét eredményeket. A „Közép-Európai Szenior Egyetemek Hálózata” közös platform létrehozásával igyekszik elősegíteni, integrálni a hasonló elköteleződéssel rendelkező egyetemeket, az aktív és pozitív idősödés területén érintett és érdekelt szervezeteket.

A Közép-Európai Szenior Egyetemek Hálózata Szövetség tehát egy olyan felsőoktatási intézmények, valamint az aktív idősödésben érdekelt szervezetek, testületek és magánszemélyek szakmai partnerségre alapuló szakmai közösségévé kíván válni, amely az egyes szereplők és a generációk közötti kooperáció előmozdításával a tudományos, oktatási és kutatási együttműködés erősítését szolgálja a szenior korosztály érdekében.

A szakmai eredményekről, a csatlakozási lehetőségekről a kezdeményezés honlapján a www.keszeh.hu oldalon tájékozódhatnak az érdeklődők.



Felhasznált képek: Bogdándi Ferenc, HÍRŐS.HU

<https://hiros.hu/kecskemeten-alakult-meg-a-kozep-europai-szenior-egyetemek-halozata/>
Egyetemek szerepvállalása az aktív idősödés támogatásában – Nemzetközi konferencia a „Közép-Európai Szenior Egyetemek Hálózata” létrehozására, Kecskemét, 2024. december 13. Kecskemét Városháza Díszterme

DR. HABIL. FÜLÖP TAMÁS

A kecskeméti Neumann János Egyetem rektora, a Közép-Európai Szenior Egyetemi Hálózat létrehozásának egyik kezdeményezője. Elindítója és szakmai vezetője a kecskeméti Hírös Szenior Egyetem szenior akadémiai előadássorozatának, amely 2017 óta százánál is több tudományos ismeretterjesztő előadással közel tízezer érdeklődő számára kínált ismeretszerzési, tudásmegújítási lehetőséget. Több éve foglalkozik az idősödés és a felsőoktatás kapcsolatával, a generációk együttműködésének lehetőségeivel, az egyetemek szerepvállalásának erősítésével az aktív és pozitív idősödés támogatásában. Több tanulmány szerzője idősödés és szellemi rekreáció témában.

