



Acta Medicinae et Sociologica  
(2024)  
Vol. 15. No. 38. (154-162)

UNIVERSITY OF  
DEBRECEN  
FACULTY OF  
HEALTH

doi:  
<https://doi.org/10.19055/ams.2024.05/28/8>

NYÍREGYHÁZA

## **Bene Ágnes és Móré Marianna Pozitív idősödés 1. című könyvéről**

Stumpf-Tamás Ivett<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>PhD hallgató, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola, 4032 Debrecen, Böszörményi út 138., ORCID: 0000-0003-1169-2738

<sup>2</sup>Egyetemi tanársegéd, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Szociális és Társadalomtudományi Intézet, Gerontológia Tanszék, 4400 Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., ORCID: 0000-0003-1169-2738

[stumpf-tamas.ivett@etk.unideb.hu](mailto:stumpf-tamas.ivett@etk.unideb.hu)

---

Béérkezett: 2024.05.02.

Bírálat: 2024.05.13.

Elfogadva: 2024.05.13.

---

Az idősor lehetőséget kínál az egyéni fejlődésre, a közösségi kapcsolatok elmélyítésére és az élet értékeinek megtapasztalására, ugyanakkor új lehetőségeket kínál az élet beteljesedésére és az érdeklődési kör kibővítésére. Sokan fedeznek fel új hobbit, kezdenek el tanulni valami újat vagy aktív szerepet vállalnak a közösségben. Bár az egészség megőrzése kihívásokat jelenthet idősebb korban, sokan képesek aktívak és egészségesek maradni. Az egészséges életmód, a testmozgás és az egészségügyi ellátások elősegíthetik a jó közérzetet és az életminőség javítását.

A Pozitív idősödés című könyv első kötete 2022-ben jelent meg, melynek szerkesztői Bene Ágnes és Móré Marianna, akik mind a ketten a gerontológia tudományának neves képviselői. A könyv 10 fejezetet tartalmaz, melyek közül majdnem mindegyiket külön szerző írt. A szerzők közé tartoznak többek között: Kun Ágota, Mohácsi Bernadett, Molnár Adrienn, Fodor Szilvia, Hári Barbara, Bene Ágnes, Ferwagner Anna, Balázs Katalin, Hujber-Mitru Szilvia, Csinády Adriána, Farkas Réka, Szemán-Nagy Anita, Almássy Zsuzsanna és Móré Marianna. A könyv borítója az olvasók számára figyelemfelkeltő, mert képek láthatóak rajta, amelyek a szerzőkhöz és a családjaikhoz köthetőek. A könyv ingyenesen letölthető az internetről, ezáltal a kíváncsi olvasók és

szakemberek könnyen hozzáférhetnek. A továbbiakban a fejezeteket mutatom be egyesével.

A könyv első fejezete Kun Ágota nevéhez köthető, melynek a címe *Jól tudni idősödni*. A pozitív gerontológia és pozitív pszichológia által felvázolt új megközelítések egyaránt az idősödés, az öregedés értelmezését célozzák, ellentétben a hagyományos, negatív sztereotípiákkal, ezek a megközelítések kiemelik az idősödés pozitív oldalait és lehetőségeit. Az írás mélyrehatóan tárgyalja azt a széles körben elterjedt felfogást, mely az idősödést pusztán hanyatlással, fizikai és mentális romlással, valamint társas kapcsolatok beszűkülésével hozza összefüggésbe. Ezzel szemben a pozitív gerontológia és pszichológia olyan új keretet kínál, amelyben az öregedés lehetőséget ad a kiteljesedésre, boldogságra, új potenciálok felfedezésére és az élet teljességének megélésére. A pozitív gerontológia és pszichológia közös célja, hogy az időseket és az idősödést új, pozitívabb fényben láttassák, és segítsék őket abban, hogy az élet második felében is boldogabb és teljesebb életet éljenek. A tanulmány bemutatja, hogyan lehet az idősödést pozitívan megélni, és milyen szerepet játszhat ebben a pozitív pszichológia. A "Jól öregedés" nem csupán a fizikai egészséget vagy a betegségek elkerülését jelenti, hanem számos más tényezőt is magába foglal, mint például az étellel való elégedettséget, az életcél megtalálását és a társadalmi kapcsolatok minőségét. A tanulmány hangsúlyozza az idősödés sokrétűségét, mindezt pozitív megközelítésében. Az idősödő embereknek lehetőségük van arra, hogy aktívan befolyásolják életüket és közösségüket, fenntartva egészségüket és funkcionalitásukat, ami hozzájárul a társadalmi és egyéni jólléthez. Az idősödés szubjektív megélésére egyre nagyobb figyelmet fordítanak a kutatók és az egészségügyi szakemberek is, hiszen az egyén életminőségét és mentális egészségét alapvetően befolyásolja. A tanulmányok és kutatások számos fontos összefüggést tártak fel az idősödés szubjektív észlelése és az egyén fizikai és pszichológiai egészsége között. Az idősödés pozitív megélése jelentős hatással van az életminőségre és a pszichológiai egészségre, ugyanis a pozitív öregedésérzékelés közvetlenül összefügg a jobb életminőséggel és hosszabb élettartammal. Az egyének, akik pozitívan viszonyulnak az öregedésükhöz, kevésbé érzékenyek a negatív idősödéssel kapcsolatos sztereotípiákra. Az idősödéssel kapcsolatos pozitív meggyőződések elősegíthetik az aktivitást és a boldogságot az időskorban, míg a negatív vélekedések gátolhatják az egészséget és a hosszabb élettartamot. A pozitív pszichológia keretein belül kialakult a pozitív idősödés fogalma, amelynek

célja az, hogy rámutasson az idős emberekben rejlő erőforrásokra, erősségekre és potenciálokra. Ezek az erőforrások lehetővé teszik számukra, hogy továbbra is aktívan részt vegyenek az életben, és hozzájáruljanak a saját és a társadalom jóllétéhez. A pozitív pszichológia nemcsak a szakemberek, hanem az egyének számára is lehetőséget kínál arra, hogy aktívan részt vegyenek saját pszichés jóllétük és életminőségük javításában. A tanulmány felhívja a figyelmet arra, hogy a pozitív pszichológia számos eszközzel és gyakorlattal rendelkezik az idős kor pozitív megélése és az idős emberek pszichés jóllétének támogatása érdekében. Azt is kiemeli, hogy ezek az eszközök és gyakorlatok nemcsak szakemberek számára elérhetők, hanem bárki számára, aki szeretné javítani életminőségét és pszichés jóllétét az idősödés során.

A pszichés jóllét és mentális egészség idős korban egy összetett és sokrétű téma, melyre a kutatók és pszichológusok sokféle megközelítést alkalmaznak. Az életkor előrehaladtával bekövetkező változások és az idősödés pozitív megélése közötti összefüggések mélyreható tanulmányozása során merültek fel az egyén pszichológiai állapotának különböző dimenziói és az ezekkel kapcsolatos olyan fogalmak, mint a jóllét és a mentális egészség. A tanulmány kiemeli, hogy az idősödés boldog megélését befolyásolja több tényező is, köztük az életkorral változó stresszszint, az érzelmi szabályozás erősödése, valamint a szemléletmód. A szemléletmód, különösen a fejlődő szemléletmód, fontos szerepet játszhat az idősebb korban megélt boldogságban és jóllétben. Az elemzés átfogó képet ad a boldogság és a jóllét időskori megélése mögött álló pszichológiai mechanizmusokról, és hangsúlyozza, hogy ezek a tényezők változhatnak és fejleszthetők bármely életkorban. Emellett kiemeli az optimista szemlélet fontosságát az idős emberek életminőségének javításában.

Az írás számos kulcsfontosságú tényezőt emel ki, amelyek befolyásolják az idős emberek mentális egészségét és jóllétét. Ezek közé tartozik az étellel való elégedettség, az optimizmus, az önbecsülés, az életcél, valamint a társas kapcsolatok és támogatás fontossága. Rámutat arra, hogy a COVID-19 pandémia különösen megterhelő volt az idősekre, és hangsúlyozza annak fontosságát, hogy figyelmet fordítsunk a mentális egészség és jóllét megőrzésére még nehezebb időszakokban is. Mélyreható betekintést nyújt az idős emberek jóllétének és boldogságának különböző aspektusaiba, valamint az intervenciók területének sokszínűségébe. Az írás részletesen elemzi a jóllét különböző dimenzióit, mint például a környezeti, pszichológiai, fizikai, szociális és gazdasági jóllét, és hangsúlyozza ezek összefüggéseit és fontosságát az idősebb korosztály számára. A tanulmány rendkívül átfogó és

részletes módon tárgyalja a pozitív idősödés támogatásának társadalmi kontextusát és lehetséges stratégiáit. Az írás kiterjedt elemzése és javaslatai széles skáláját fedik le a fizikai, mentális és pszichés egészség, valamint az aktivitás és bevonás terén.

A szerző a fejezet végén érdekességeket oszt meg az olvasóval a kutatásokból, illetve glosszáriumot is állított össze, mely segít az egyes fogalmak tisztázásában az olvasók számára, továbbá a tanulmány feldolgozását segítő kérdéseket is megfogalmazott, melyek az anyag tovább gondolásában is segíthetnek.

A következő fejezet *A pozitív pszichológia kialakulása, elterjedése* címet viseli és Mohácsi Bernadett nevéhez köthető. Maga a tanulmány és a pozitív pszichológia körüli fogalmak bemutatása az olvasó számára világossá teszi, hogyan alakult ki és terjedt el ez a tudományág, mind nemzetközi, mind hazai kontextusban. A tanulmányban bemutatott hazai kutatások és eredmények további mélységet adnak a témához, és rámutatnak arra, hogy a pozitív pszichológia hogyan integrálódik a hazai tudományos közegbe. Az írás átfogó és részletes elemzést nyújt a pozitív pszichológia alapkötetéről és empirikus megerősítéséről. A tanulmány a pozitív pszichológia céljait is részletesen tárgyalja, ideértve a boldogság, a pszichológiai jóllét, az egészséges működés, a kreativitás, a bátorság és a spiritualitás kutatását, valamint a jóllétet elősegítő magatartások és tevékenységek azonosítását. Azt a következtetést lehet levonni, hogy a pozitív pszichológia nemcsak egy dinamikusan fejlődő tudományág, hanem egy olyan mozgalom, amely világszerte hatalmas hatással van a pszichológiai kutatásokra és a gyakorlatra egyaránt. A szerző táblázatot készített a 2000 és 2011 között kutatott pszichológiai témákról, mely nagyon informatív az érdeklődők számára. A tanulmányhoz tartozó plusz információk (például a pozitív pszichológia jeles képviselőiről), segítenek az olvasónak a pozitív pszichológiában elmélyülni, illetve figyelemfelkeltő hatással is rendelkeznek. A témával kapcsolatban érdeklődők számára különösen nagy segítség még, hogy felsorolta a szerző azokat a honlapokat, ahol a pozitív pszichológiával kapcsolatban tudnak még tájékozódni, illetve ajánlott előadásokat és olvasmányokat is említ, mely véleményem szerint a témában történő elmélyülést és annak feldolgozását segítik elő.

A harmadik *A karaktererősségek fogalma, jellemzői és fejlesztési lehetőségei idős korban* című fejezet Molnár Adrienn és Fodor Szilvia nevéhez köthető. Ez a tanulmány mélyrehatóan foglalkozik az időskorral járó

lehetőségekkel és kihívásokkal, különösen az egyén számára, aki kilép a munkaerőpiacról és szembesül a nyugdíjba vonulás utáni életszakasszal. Kiemeli, hogy az idősödés nem csupán biológiai folyamat, hanem sokkal inkább egy multidimenzionális tapasztalat, amely számos szempontból érinti az egyént és a társadalmat. Átfogó képet nyújt az idősödés és az erősségek kapcsolatáról, és számos fontos kérdést vet fel az idős korosztály pszichológiai jóllétével kapcsolatban. A részletes elemzés és az empirikus kutatásokra épülő érvelés hitelességet és relevanciát kölcsönöz a tanulmánynak, és segít az olvasónak jobban megérteni az idősödés és az erősségek összefüggéseit. A szerző feladatokat is gyűjtött össze az olvasók számára, melyek a bevonódást segítik elő. A tanulmányban előforduló kulcsszavakhoz és kifejezésekhez is segítséget nyújt a szerző, mely a fejezet könnyebb feldolgozását segíti elő. Különösen tetszik, hogy a fejezet mellékletének részeként megtekintheti az olvasó a 24 karaktererősséget.

A negyedik fejezet a *Boldogabbak-e az idősebbek?* címet viseli és Fodor Szilvia, illetve Hári Barbara nevéhez fűződik. Ez egy nagyon alapos tanulmány az öregedésről és az időskor jellemzőiről, valamint az idős emberek pszichológiai és társadalmi változásairól. Jól strukturált, és sok tudományos forrásra támaszkodik. Az elméletek és kutatások bemutatása segít megvilágítani az öregedés sokoldalúságát és az időskor pozitív aspektusait is. Átfogóan és részletesen mutatják be az időskor jellemző pozitív pszichológiai és életminőségi vonatkozásait, különös tekintettel a szocioemocionális szelektivitás elméletére, az érzelmek szabályozására és az emlékezetre gyakorolt pozitív hatásokra. A szerzők ismertetik a kutatásukat is, melyben az időseket és felnőtteket hasonlították össze optimizmus, remény és elégedettség szempontjából, mely megértéséhez plusz információt is megosztottak az olvasókkal.

Bene Ágnes nevéhez köthető a következő ötödik fejezet, mely *A tanulás pozitívumai* címet kapta. A tanulmány mélyrehatóan és átfogóan vizsgálja az időskorúak tanulásának és boldogságának összefüggéseit, kiemelve a pozitív pszichológia alapelveit. Kiindulópontja azzal a felismeréssel kezdődik, hogy a világ népességének előregedése új kihívások elé állítja a társadalmat, és hangsúlyozza az idősödéssel és generációk közötti együttműködéssel kapcsolatos tudatosság fontosságát. Az írás részletesen bemutatja a boldogság és a tanulás pszichológiai hátterét, különös tekintettel a hedonikus és eudaimonikus boldogság fogalmaira, valamint a boldogság összetevőire, mint például az öröm, az elkötelezettség és a kapcsolatok fontossága. A szerző

konkrét tanácsokat és stratégiákat kínál a boldogság növelésére, amelyeket a pozitív pszichológia kutatásai támasztanak alá. A tanácsok közé tartozik például a hála kifejezése, az optimizmus gyakorlása, a jó cselekedetek gyakorlása és a flow élmény fokozása. A tanulmány átfogó és részletes betekintést nyújt az időskori tanulás jelentőségébe és annak különböző formáiba. Az írás számos szerző munkáját összefoglalva mutatja be, hogyan segítheti az időskorúakat a tanulás az aktívabb életmód fenntartásában és hogyan járulhat hozzá az életminőség javításához, továbbá rámutat arra is, hogy a generációk közötti tanulás milyen fontos szerepet játszik a tudás átadásában és az életkori tapasztalatok megosztásában. Az írás hangsúlyozza a családon belüli generációs együttműködés és a közösségi tanulás előnyeit, és részletesen ismerteti az Időszakadémia 2022. év tavaszi szemeszterének az előadássorozatát. Összességében az idősktatás komplex megközelítést igényel, amely figyelembe veszi az időskori tanulás sajátosságait és előnyeit, valamint támogatja az idősek fizikai és mentális jóllétét. Az ilyen típusú oktatási programok lehetőséget nyújtanak az idősek számára a fejlődésre és a társas kapcsolatok erősítésére, hozzájárulva ezzel az aktív és kiegyensúlyozott idősödéshez. A szerző plusz információkkal (például mérőeszközök magyarázatával és könyvajánlóval), illetve feladatokkal (mint például a „Tanuljunk boldogságot!”) segíti a téma feldolgozását, továbbá esettanulmányokkal teszi színesebbé a tanulmányt. Ezen kívül ellenőrző kérdéseket fogalmazott meg, melyek a téma könnyebb elmélyítését teszik lehetővé.

A hatodik fejezetet Ferwagner Anna írta és a *Tehetség gondozás egy életen át - A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetség gondozás szerepe időskorban* címet viseli. Az időskorban megmutatkozó tehetségek gondozása az idős emberek életének új dimenzióit nyithatja meg, hozzájárulva ezzel sikeres idősödésükhöz és életminőségük javításához. Az időskor jelentős változásokat hozhat az egyén életében, ugyanakkor a fejlődés, illetve hanyatlás kérdése megosztja a szakértők véleményét. A tanulmány átfogóan és részletesen tárgyalja a tehetség és a tehetség gondozás témakörét. Egyértelműen kiderül, hogy a tehetség kialakulása és fejlődése összetett folyamat, amelyben genetikai és környezeti tényezők egyaránt szerepet játszanak. A tehetség gondozásnak számos formája van, amelyek közül néhányat a szöveg is kiemel. Ide tartozik például a képzőművészeti tehetségek felismerése és támogatása, valamint a különféle programok és kezdeményezések, amelyek lehetővé teszik a tehetséges egyének számára,

hogy kibontakoztathassák potenciáljukat és fejlesszék képességeiket. A szöveg által bemutatott definíciók és modellek segítenek megérteni a tehetség és a tehetséggondozás összetettségét és sokszínűségét, valamint segíthetnek abban is, hogy hatékonyabbak legyünk a tehetséges egyének azonosításában és támogatásában. A tanulmány átfogóan és részletesen elemzi az időskorban megnyilvánuló tehetségek és annak gondozásának történetét és jelentőségét Magyarországon. A szerző részletesen bemutatja a múltban és jelenben létező intézményeket és kezdeményezéseket, amelyek a tehetséges időseket támogatják és ösztönzik, egy hazai jó gyakorlatot is ismertet a Kelenvölgyi Festőiskolán keresztül. A tanulmány olvasása közben az olvasó feladatokkal találkozhat, melyek segítik a témába történő bevonódást. A szerző plusz információként könyveket ajánl az érdeklődőknek, melyek a témához kapcsolódnak, illetve esettanulmányokkal teszi színesebbé a tanulmányt és a téma feldolgozását. Az írás végén az ellenőrző kérdések szintén segítséget nyújtanak a téma elsajátításában az olvasók számára. Az 1. számú melléklet a Festőiskola egyes résztvevőivel készült interjú szövegét tartalmazza, a 2. szám mellékletben képek találhatóak, melyek úgy gondolom, hogy szintén figyelemfelkeltőek.

*A meggyőzés pozitív útjai időskorban* címet viseli a hetedik fejezet, melyet Balázs Katalin és Hujber-Mitru Szilvia írt. A tanulmány átfogóan és mélyrehatóan vizsgálja a meggyőző kommunikáció alkalmazásának lehetőségeit az időskorúak körében, kiemelve a meggyőzés stratégiáit és a rendelkezésre álló kommunikációs eszközöket. A szerzők áttekintik a meggyőzés fogalmát és célját, hangsúlyozva annak különbségeit a rábeszélés és a manipuláció között, emellett részletesen tárgyalják az attitűdök és azok komponenseinek szerepét a meggyőzés folyamatában. A tanulmány útmutatást nyújt az olvasóknak arról, hogyan alkalmazzák a meggyőző kommunikációt etikus és hatékony módon az időskorúak között. A szerzők átfogóan vizsgálják a meggyőző kommunikáció folyamatát és elemeit, különös tekintettel arra, hogyan határozzák meg ezek a befogadók attitűdjét és viselkedését. Összességében a tanulmány értékes és informatív olvasmány, amely segíthet az etikus meggyőzés gyakorlatában való elmélyülésben és fejlődésben. A szerzők példákkal, illetve feladattal tették könnyebbé a téma feldolgozását.

A nyolcadik fejezet Csinády Adriána, Farkas Réka, Szemán-Nagy Anita és Almássy Zsuzsanna nevéhez köthető, mely *Az időskori jóllét támogatásának lehetőségei és összefüggése a társas jólléttel* címet viseli. A tanulmány több fontos témát érint, amelyek között hangsúlyos szerepet kap az öregedés

társadalmi és kulturális kontextusa, az egészségügyi elvárások változása, valamint az idősödés és az idősokkal járó betegségek kihívásai. Az írás részletesen foglalkozik a társas jóllét fogalmával és annak szerepével az idősödő populáció életminőségében, és átfogó képet ad az öregedés jelenségéről és annak társadalmi-gazdasági következményeiről, például az idősokkal járó betegségek növekvő terhéről az egészségügyi rendszerekre. A tanulmány hangsúlyozza a társas támogatás és az aktív életmód szerepét az idős korosztály mentális egészségének megőrzésében és a depresszió megelőzésében. Az írás részletesen bemutatja, hogy az idősokkal járó társas kapcsolatok elvesztése és leépülése milyen sérülékenységet okozhat az idős emberek mentális egészségében, különös tekintettel a depresszióra. Az írás kiemeli a családi támogatás és a társas interakciók fontosságát a depresszió megelőzésében és az életminőség javításában. A tanulmány részletesen bemutatja a rendszeres testmozgás pszichológiai és fiziológiai előnyeit az idős korosztály számára, és rámutat arra, hogy a sport és a fizikai aktivitás nemcsak a testi egészségre, hanem a mentális jóllétre is pozitív hatással van. A szerzők egy konkrét példát, a Szenior örömtáncot emelik ki, mint egy olyan mozgásos tevékenységet, amely könnyen elérhető és motiváló lehet az idős korosztály számára, segítve ezzel a társas interakciókat, a mentális egészség megőrzését és a jó közérzetet. A szerzők által közölt plusz információk a mérőeszközökkel kapcsolatosak, melyek nagyon hasznosak a tanulmány megértése szempontjából.

Móré Marianna nevéhez köthető a kilencedik fejezet, mely a *Generációk közötti együttműködés* címet kapta. A tanulmány alaposan és mélyrehatóan vizsgálja a generációk közötti különbségeket és ezek hatásait a munkahelyeken, valamint a társadalomban általában. A szerző többféle megközelítésből vizsgálja a generáció fogalmát, ezek a következők: társadalomelméleti/szociológiai, biológiai, és technológiai megközelítés. Érdekes és időszerű téma, amely a generációs különbségek és az azokból fakadó kihívások megértésére és kezelésére összpontosít. A tanulmány kiemelkedően hasznos mindazoknak, akik érdeklődnek a generációk közötti különbségek iránt, és szeretnék megérteni ezeknek a különbségeknek a munkahelyi és társadalmi dinamikára gyakorolt hatását. Az írás kiemeli az öregedési index és a népesség korösszetételének változásait, különös tekintettel Európa és Magyarország helyzetére. A szerző részletesen bemutatja a Baby-boom generációt, az X generációt, az Y generációt és a Z generációt, valamint azok sajátosságait, értékrendjét és munkavállalási preferenciáit. A



tanulmány számos érdekes pontot érint, például a Baby-boom generáció tagjainak hűségét a munkahelyükhöz, az X generáció rugalmasságát és a Y generáció életmód-centrikusságát. Külön kiemeli a Z generáció digitális készségeit és gyorsan változó munkahelyi preferenciáit. A szerző rávilágít arra, hogy a generációs különbségeknek fontos szerepe van a munkahelyi dinamikában és a vállalati teljesítményben. A tanulmány érdekessége abban rejlik, hogy számos szempontból megközelíti a generációk közötti kommunikációt, az evolúciós hátterektől a társadalmi megnyilvánulásokig. A szerző részletesen elemzi a generációk közötti kommunikációs sajátosságokat, és bemutatja, hogyan befolyásolják ezek a különbségek a munkahelyi dinamikát és a konfliktusokat. Összességében a tanulmány fontos kérdéseket vet fel a generációk közötti együttműködésről és az idősödés hatásairól a munkahelyeken, azonban felhívja a figyelmet arra is, hogy ezekre a kérdésekre még nem találtak megfelelő válaszokat a szervezetek, és sürgősen foglalkozniuk kell ezekkel a kihívásokkal a jövőben. A szerző feladattal segíti a generációk közötti különbségek megértését, illetve az olvasót arra ösztönzi, hogy a kérdések által megtudja melyik generációhoz tartozik, mindemellett egy filmet is ajánl, amely a generációk közötti együttműködés megértését segíti.

A könyv tizedik, egyben utolsó fejezete Bene Ágnes nevéhez köthető, aki összegyűjtötte a gerontológia tudományával foglalkozó folyóiratokat, illetve az ezekben megjelent publikációkat a korábbi évekről. Ez azt mutatja, hogy a gerontológiával, mint tudományággal igen sokan foglalkoznak különböző megközelítések szempontjából. A következő folyóiratok foglalkoznak a témával: Magyar Gerontológia, Párbeszéd Szociális munka folyóirat, Idősgyógyászat, Gerontoeducáció, Gerontológia rovat - Recreation: A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja és *Lege Artis Medicinae* (LAM) 2019;29(01-02) - Tematikus szám.

Ajánlom a könyvet minden olyan szakembernek, illetve laikusnak, akit érdekel a pozitív idősödéssel, illetve pozitív pszichológiával, generációk közötti együttműködéssel kapcsolatos témakör. Úgy gondolom, hogy a kötet az egyes témákat alaposan körbejárja, illetve a kiegészítő információk, feladatok, esettanulmányok és ajánlók feldolgozhatóbbá, továbbá még színesebbé és vonzóbbá teszik a könyvet az olvasók számára.

**Bene, Á. és Móré, M. (szerk.), (2022): *Pozitív idősödés 1.* DUPress, Debrecen.**