



MAGYAR GERONTOLÓGIA **13. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

2021. 13. évf. Konferencia Különszám
On-line verzió: ISSN 2062-3690
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

- TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ -

A Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség programjai az ENSZ egészséges idősödés évtizede jegyében

Kerekasztal

Ferenczi Andrea¹, Modláné Görgényi Ildikó², Hajós Katalin³

¹ MNKSZ elnök, A „Női karrier korhatár nélkül” program kezdeményezője

² MNKSZ szakképzési és felnőttképzési szakértő

³ MNKSZ média szakértő

Szigorúan 60 év felett

Szerencsésnek érzem magam, mivel egy olyan korban idősödöm, ahol az öregedési folyamat mérföldkövei egyre inkább kitolódnak és az emberi élet szinte minden területén kiszélesednek a lehetőségek az idősebb generációk számára is. Persze csak akkor, ha ők ezt valóban akarják és tudatosan dolgoznak azon, hogy felgyorsult életünk történéseiben aktív résztvevőként és hozzájárulóként, ne pedig kiszolgáltatott és sérült kívülállóként tekintsenek önmagukra. Hosszú és tartalmas életem tapasztalatait, valamint a WHO és a Családbarát Ország idősödéssel kapcsolatos tanfolyamain szerzett, és azóta is folyamatosan fejlesztett tudásomat szeretném megosztani.

Első és legfontosabb lépésként az időseknek szeretnék segíteni, hogy rádöbbenjenek az értékeikre és az érdekeikre. Szeretném őket megerősíteni önbizalmunkban, az önmagukban való hitükben, ezzel segíteni, hogy kevésbé legyenek kitéve bármilyen diszkriminációnak, és az ageizmus mérgező hatásának.

Ugyan az idősödés megértését elsősorban a 60 éven felüliektől várhatjuk el, gondoljunk csak arra, hogy gyermekként milyen izgalmas a „18 éven felüliek” világa, ahová tilos belépünk. Ezért remélem, ha szigorúan 60 éven felettieknek ajánlom a mondanivalóm, hátha sikerül a fiatalabbak érdeklődését és felkeltenem.

Előadásomban elsősorban az idősekhez szeretnék szólni, hogyan legyünk „jó öregek”, de nem titkolt szándékom a fiatalok megnyerése is. Az öregedéstől és az öregektől való viszolygásuk sokszor félelemből adódik, hiszen egyszer majd ők is ilyenek lehetnek.

Ezért fontos, hogy megnyugtassuk őket jó példákkal, hogy lehet okos, hasznos és szerethető öregnek is lenni, és nemcsak negatív, hanem pozitív változásokkal is lehet számolni. De ne higgyünk a reklámoknak, és itt főleg a nőkre gondolok, a szépség sajnos múlandó. Örökényt szeretném idézni a Macskajátékból: *„a legnehezebb kibírni azt az öregséget, mely fiatalsággal áltatja magát”*.

Lépést tartani a digitalizációs világban, egy többgenerációs kihívás

Nagy kihívás a digitális világ valamennyi generáció számára. A technikai fejlődés lépéseit követik az adatokon alapuló elemzések, amihez társulnak döntési folyamatok, az Európai Bizottság stratégiai javaslata és a Nemzeti Digitalizációs Stratégia 2021-2030. A digitális fejlesztések megváltoztatják az életünket a kommunikálásban,

a munkában, az oktatásban, a mindennapokban, a magánéletünkben. A Covid 19 megjelenése pedig az eddigiektől eltérő élethelyzetet teremtett és felgyorsította a technológiai fejlesztést, továbbá újabb lendületet adott a digitális kommunikációs formák alkalmazásának. Szinte az összes generáció a digitális világban végezte azt a tevékenységét, amit ilyen módon lehetett. Sok jó lehetőség indult el, sok jó gyakorlat alakult ki és kerül bemutatásra. A digitális világban az ötletek tárháza szinte „percenként” folyamatosan bővül.

Barátunk-e a média? - *Torz a tükör, vagy csak homályos? Idősek, Covid, Média.*

A járvány alatt felerősödtek az idősekkel szembeni sztereotípiák a médiában. A média visszatükrözi társadalmi attitűdöt és egy kalap alá vesz minden 65 éven felülit: nem vesz tudomást a különböző korcsoportok eltérő élethelyzetéről, egészségi állapotáról, a társadalomban és a családban betöltött szerepéről és lehetőségeiről. A Covid alatt folyamatosan

erősödik az idősek online jelenléte és a digitális felületek növekvő szerepet játszanak az életükben. A média jó példák bemutatásával sokat tehet a generációk közötti együttműködésért, illetve a közösségi média használatával az idősebb korosztály tagjai is aktívan formálhatják a róluk kialakult képet.