

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Aktív élet társaságban Az időskori tanulás pozitívumai

Dr. Bene Ágnes

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: társas támasz, tanulás, tanulás szeretete, pozitív idősödés, időskori aktivitás

Az időskori aktivitás összetett kérdés, ugyanakkor mindannyian könnyen meghozzuk az ítéletet egy idős személyről, arról, hogy ő aktív vagy sem.

Úgy tűnik, időskorban sokkal inkább összefügg egymással a fizikai, a szellemi és a társas aktivitás. Az egészséges étkezés és fizikai aktivitás adja az erőt a szellemi aktivitáshoz, és a szellemi aktivitás és belátás vezethet a fizikai aktivitáshoz és egészséges táplálkozáshoz. Mindkét terület katalizátora a társas aktivitás, mert a közösségi aktivitás, a társas kapcsolatok fenntartása az egyik legfontosabb prediktora a pozitív idősödésnek.

Az időskor szellemi szabadsága ad lehetőséget arra, hogy az aktív munkaerőpiaci éveket hátrahagyva azzal foglalkozzon az ember, amivel valóban szeretne. Régi intellektuális kíváncsiságát elégítheti ki azzal, ha új témákba merül bele, elvégez egy tanfolyamot, vagy egy számára kedves témát művelők közösségéhez csatlakozik.

Napjainkban egyre több lehetőség nyílik egy idős személy számára a tanulásra.

A pozitív pszichológia egyik konstruktuma, a fejlődő szemléletmód éppen azt a szemléletmódot írja le, ami a folyamatos tanulással (akár a hibáinkból is), a kihívások keresésével a kíváncsisággal és az élvezetek erőfeszítések kifejtésével jellemezhető.

Az időskori tanulás terepe lehet a formális és az informális oktatás, történhet személyesen és online formában is.

A hagyományos nappali klubok, a nyugdíjas klubok szinte minden településtípusban elérhetőek ma Magyarországon. A két legnagyobb klub hálózat a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége és a Magyar Nyugdíjasok Egyesületének Országos Szövetsége tagjai hétről hétre élvezhetik mind az aktív társasági életet, mind pedig a tanulás pozitívumait. Ezekbe a klubokba gyakran hívnak vendég előadókat, rendeznek szellemi vetélkedőket, sokan tanulmányi kirándulásokat is szerveznek.

Az Időszakadémiák általában az egyetemvárosokban és képzési helyeiken érhetőek el az 55+-os szenior hallgatóknak. Tudományos és tudománynépszerűsítő előadások, szemináriumok vannak a kínálatban.

Mindkét szervezeti formában személyesen is élvezhetik a közösség támogató erejét a résztvevők.

A nyugdíjas klubok számára kihívást jelent a „fiatalok” (friss nyugdíjasok) bevonása. Az Időszakadémiák számára inkább a forrásszerzés és a szervezési feladatok okozhatnak nehézséget. A legnagyobb nehézséget minden szervezetnek az egyedülálló idős személyek elérése jelenti. Ők azok, akik izolálódásukkal egyre kevésbé tudják pozitívan megélni idős éveiket.