

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM 41. SZÁM

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## -TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

„Egy regénye mindenkinek van”

**Bodnár Ildikó**

Miskolci Egyetem

„Hajad holdfényzilánkos.

Őszül.

Mindegy, hogy mondom.

Egyre megy.”

Petróczi Éva: Hajad

**Kulcsszavak:** az idősek egyedisége, életutak sokfélesége, feel-age, look-age, do-age, interest-age, szellemi tevékenységek, Alzheimer-kór, pályázatok

### Absztrakt

Jelen tanulmány, az időskorúak számára az alkotó tevékenységek közül az írással való foglalkozást javasolja, hiszen „egy regénye mindenkinek van”. Közismert ugyanakkor, hogy az öregek nem vehetők úgymond „egy kalap alá”, minthogy minden idős ember más és más, így ez a tevékenység lehet, hogy csak szűkebb körüket érinti. Jelen írás bevezetőjében az idős korral kapcsolatos kutatások közül emel ki néhányat. Szó esik az egyre emelkedő születéskor várható átlagéletkorról, s arról, hogy hányféle életkorról is rendelkezünk (feel-age, look-age, do-age, interest-age). Az öregséggel foglalkozó szakirodalmi és szépirodalmi művek rövid áttekintése után a tartalmas öregkor összetevőiről olvashatunk, az időskori tanulás, olvasás és írás kérdésével. Végül a tanulmány javaslatokat ad a gondolataik megörökítésére vágyó szépkorú emberek számára.

## Everyone has a novel

**Keywords:** individuality of older age, diversity of life course, feel-age, look-age, do-age, interest-age, intellectual activities, Alzheimer's disease, tenders

### Abstract

From among creative activities, this paper recommends writing for elderly people as 'one novel anybody could write'. At the same time, it is common knowledge that elderly people cannot be treated uniformly as every old person is different: therefore, this activity is probably suitable for just a more limited number. The introduction highlights some of the researches concerning old age. Mention is made of the ever increasing life expectancy and of how many different kinds of age we have (feel-age, look-age, do-age, interest-age). After a short overview of the special literature and literary works about old age, the components of meaningful old age is discussed: the issues of old-age learning, reading and writing. Finally, the paper makes recommendations for elderly people wishing to make records of their thoughts and ideas.

### Bevezető gondolatok

A jelen tanulmány a MAB székházban 2021. november 21-én tartott konferencián elhangzott előadásom (Bodnár, 2021) kiegészített változata. A munka címében az idézőjel használta nem véletlen: ezzel a címmel jelent meg ugyanis a hetvenes évek végén *Fenákel Judit* kis kötete, amely csaknem egy tucat rövid írást tartalmazott, különböző életutakat, emberi szituációkat bemutatva. „Valóban *minden ember élete egy kész regény*, ahogy azt valamikor az ábrándos lelkű úriasszonyok mondogatták” – írta könyve bevezetésében a szerző (Fenákel, 1979: 6). A tanulmány elkészítésének ötletét ez a cím adta.

*Fenákel Judit* könyve beszélgetőtársai elbeszélései nyomán született meg, míg más esetekben az írók saját életük történetét mesélték/mesélik el olvasóiknak. A legismertebb ilyen könyvek egyike *Móricz Zsigmond* munkája, amely címében szintén tartalmazza a *regény* szót, az *Életem regénye*. Híres írók sora örökölte meg élete történetét, írta le visszaemlékezéseit, vetette papírra memoárját a századok folyamán, gondoljunk csak *Bethlen Miklós* sokáig kéziratban maradt *Önéletírására*, vagy *Kazinczy Ferenc Pályám emlékezete* című naplójára.

De születtek ilyen jellegű írások „nem hivatásos” írók tollából is, az emlékállítás, az emlékezetben való megőrzés, megőrződés céljával. Ezt fogalmazzák meg az *Azok a jó kis*

*hatvanas évek* szerzői: „Maradjon abból a régen volt világból emlék azoknak, akik velem együtt átélték, és valami azoknak, akiket érdekel, hogy milyenek voltak azok a vitatott, jó kis hatvanas évek” (Dogossy és Ács, 2005: 11). A naplók, önéletírások nagyon nagy része máig is kéziratban marad és asztalfiókok mélyén pihen. A korábbi századokból fellelt naplók vagy levelezések zömmel szintén nem a nagyközönségnek készültek, ma pedig becses kortörténeti és emberi dokumentumoknak számítanak.

Ezeknek és más, hasonló munkáknak a nyomán – saját példamból is kiindulva – határoztam el, hogy kortársaimat az általuk átélt események megörökítésére biztatom. Természetesen tudom, hogy nem mindenki érez ilyen jellegű késztetést magában, de lehetnek körünkben olyanok is, akik majd a példák nyomán és némi bátorításra leülnek, hogy gondolataikat megörökítsék. Legyen az írással való foglalkozás *az időskori életút része!* Természetesen nem vagyunk egyformák, így e szavak lehet, hogy csak viszonylag kevés embernél találnak meghallgatásra.

### **Mi, szép korúak, valóban nem vagyunk egyformák**

*Iván Lászlónak* a *Magyar Tudomány* hasábjain 2002-ben megjelent – és azóta igen sokat idézett – *Az öregedés aktuális kérdései* című tanulmányából emelem ki az alábbi részletet: „Elfogadott állásfoglalás, hogy az idősödés és időskor nem kezelhető egységes mintaként, és a harmadik életszakasz nem a „szürkék tömege”, hanem az egyedi idősödés normál és kóros elváltozásainak sokfélesége. Az is hangsúlyozható, hogy nem a „naptári évek” szerint idősödünk, és igen nagy különbségek vannak a vizsgálatok és felmérések adatai szerint az egyes idős emberek egészségét és életminőségét kifejező jellemzők között” (Iván, 2002: 414).

### ***Eltérő életutak, élethelyzetek, kilátások***

Valóban mi, újabban sokszor 50<sup>+</sup>, 60<sup>+</sup>, 70<sup>+</sup>-osoknak, máskor szépkorúaknak emlegetett idősök a legkülönbözőbb élethelyzetekben vagyunk. Vannak közöttünk, akik még dolgoznak, mert nem érték el a nyugdíjkorhatárt, avagy elérték ugyan, de mondhatni, hogy létszükségletük a munka, ráadásul a munkahelyük is nehezen nélkülöznék őket, így a nyugdíj helyett/mellett azt választották, hogy tovább maradnak aktív dolgozók. Ez kapcsolódik a napjainkban sokat tárgyalt *kormenedzsment*-problémakörhöz. A szakirodalomból tudjuk, hogy a *kormenedzsment* az *emberi erőforrás-menedzsmentnek* az a része, amely azokra a kihívásokra válaszolandó született meg, melyeket *korunk demográfiai változásai* idéztek elő már a XX. század utolsó

harmadától kezdődően, s amely a munka világában új intézkedések egész sorához vezetett el (bővebben: Móre és Bene, 2018). E kérdéskör tárgyalása azonban önálló dolgozatot igényelne.

Ismét mások azért dolgoznak, akár eredeti munkájuktól, végzettségüktől igen eltérő munkakörben is, mert a megélhetésükért nyugdíjuk kiegészítésére kényszerülnek. Vagy éppen családjuk, hozzátartozóik szorúlnak rá a nagy(k) segítségére.

Vannak, akiknek lehetőségük van rá, hogy az állandó elfoglaltságtól szabad éveiknek köszönhetően utazásokat tegyenek, míg mások főként otthonuk falai között töltik nyugdíjas éveiket. Vannak családban élő nyugdíjasok, akik boldog, segítőkész nagyszülők, s vannak, akiknek a gyermekei és unokái valahol távol élnek, s esetleg már párjukat is elvesztve egészen magányosak. Sokan a nyugdíjasok közül nagyon szívesen segítenek másoknak, de ismerünk olyanokat is, sokakat, akik már maguk szorúlnak segítségre, idősotthoni, de akár kórházi ápolásra. Vannak az élet peremére sodródottak, az utcára szorultak, és lehetnek... De ne folytassuk!

Felsorolhatatlanul sokféle helyzet van, amivel együtt kell élni, meg kell birkózni. Az idős emberek között egészségi állapotuk, természetük, temperamentumuk, érdeklődésük szerint is hatalmas különbségek lehetnek, így életfelfogásuk és kilátásaik is nagymértékben különbözhetnek.

### ***Az időskor értékeinek megtalálása***

Akár így, akár úgy alakulnak a nyugdíjas évek, bármilyen tulajdonságok is jellemezzék az egyes embereket: az idősödő ember előbb-utóbb felteszi magának a kérdést, hogyan tovább. A magukat egészségesnek érző, s anyagi helyzetük tekintetében is elfogadható körülmények között élő idősök, vagyis azok, akiknek energiáit a betegségekkel és a megélhetésért folytatott küzdelem szerencsére nem köti le, s így szabad idővel is többel rendelkeznek, talán mindenki másnál erőteljesebben keresik ajándék-éveik értelmét. Mivel a statisztikák szerint a magasabb végzettséggel rendelkezők egyértelműen tovább élnek, mint az alacsony iskolázottsággal bíró öregek, egyre többen és hosszabb időn át szeretnék értelmesen és hasznosan eltölteni idős napjaikat.

Ezek az ajándék-évek (talán valóban nevezhetem így őket) az átlagéletkor Európa-szerte tapasztalható növekedésével keletkeztek, és számuk a jövőben növekedhet. A jelenség a javuló

társadalmi viszonyokkal, elsősorban az orvostudomány fejlődésével, annak számos betegségen való felülkerekedésével van igen szoros összefüggésben, még ha nem is tekinthető Földünk minden tájára jellemzőnek. A vonatkozó statisztikák közül csak egyet kiemelve: „A 65 év fölöttiek számában a század közepéig jelentékeny emelkedés várható. Az idősebb korcsoportba tartozók az EU-25-ben 77%-kal, az EU-15-ben 75%-kal, az EU-10-ben pedig 88%-kal lesznek többen, mint 2004-ben. A népesség legmeredekebben növekvő szegmensét a 80 év fölöttiek fogják jelenteni” (Tárki, 2008:137). Közismert, hogy az 1957-es 6 alapító ország uniója 1973-ban 3, 1981-ben további egy országgal bővült, ezek az országok alkotják az EU-10-et; 1995-re lett EU-15, majd a további bővítések eredményezték 2004-re az EU-25-öt, ahová Magyarország is tartozik; mára EU-27-ről beszélhetünk (What is the EU? honlap). Az „öregedő társadalmak” kifejezés az idősök számának gyarapodása mellett a gyerekek számának sajnálatos csökkenését is magába foglalja; az e jelenséget nem ismerő afrikai, ázsiai országok kapcsán a születésszámok folytonos emelkedéséből adódó túlnépesedés jelent nagy gondot. Európában, ahol az idősök száma folyvást emelkedik, nem lehet semmibe venni, sőt jelentős értéknek kell tekinteni a harmadik generáció tagjait, meg kell találni a módját, hogy ki-ki megtalálja életének értelmét.

### ***Életkorunk, „életkoraink”***

A megismert szakirodalom csaknem minden írása foglalkozik az öregedő társadalmak kérdéskörével, némelyek pedig azzal a jelenséggel is, amit sokan naponta tapasztalunk: mintha fiatalabbak lennénk, mint születésünktől számított életkorunk. Ráadásul a teljesen azonos életkor sem jelent még csak hasonlóságot sem az emberek között, miután a leélt évek száma csak a kronológiai életkort adja, de az egészségi állapot egyfajta biológiai életkort tükröz, ahogyan viszont az idősödő ember magát érzi és „besorolja”, az a pszichológiai életkor. Vannak továbbiak is (szociológiai életkor, látszólagos életkor, filozófiai életkor), s mindezen életkorok nemigen esnek egybe az emberek sokaságánál ( Tisza, 2021; Semsei, 2008).

*Az Egészséges idősödés – Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban* című könyv egyik tanulmánya egy részben eltérő felosztást idéz, amerikai szerzőktől. Itt „a feel-age (ki hány évesnek érzi magát), a look-age (ki hány évesnek néz ki), a do-age (bizonyos tevékenységek végzése, vagy folytatása iránti indíttatás, amely tevékenységek bizonyos életkorhoz köthetők, mint pl. egyes sportok űzése), továbbá az interest-age (adott életkori csoportok érdeklődési köréhez való hasonlóság) szerepelnek. A Barak–Schiffman szerzőpáros vizsgálata alapján a

look-age (tkp.: kinézet-életkor) és feel-age (az érzés-életkor) korreláltak leginkább a naptári korrall” (idézi Lampek, 2015:10).

Egyre többen lesznek az „ezüst generációnak” olyan tagjai, akiknek akár a pszichológiai és látszólagos életkora sokszor alig közelíti meg a valódit, „tevékenységi életkoruk” pedig bátran sarkallhat új dolgok befogadására és akár alkotására is. Sokunk előtt (s hadd fogalmazzak itt többes szám első személyben), akik 50<sup>+</sup>, 60<sup>+</sup>, 70<sup>+</sup>-osok vagyunk, remélhetően több évnyi, sőt évtizedekben is mérhető idejű öregkor áll. Sem az egyén, sem pedig a társadalom szempontjából nem lehet közömbös ezen időszak, vagyis nyugdíjas éveink eltöltésének a milyensége. Ez a felismerés Európa-szerte már évtizedekkel korábban megfogalmazódott, nálunk csak mintegy egy évtizede kezdődtek komolyabb kutatások. Jól mutatja ezt a magyar nyelvű szakirodalom késői megjelenése is.

### **Könyvek, írások az öregedésről, öregkorról**

Az öreg korról szóló művek két csoportba oszthatók: szakirodalmi (jellegű) könyvekre és szépirodalmi alkotásokra. Az utóbbiak közül sokat régóta ismerek, az előbbieket nagyobb részével most találkoztam először, s nem véletlenül. Az idősödő emberek azon csoportjába tartozom, akik hosszú időn át tudomást sem akartak venni arról, hogy elszálltak felettük az évek. Sok ilyen idős személy van, a szakirodalom „az életkorra való reflektálás” címszóval tárgyalja a jelenséget és a szerző akár e sorok szerzőjét is idézhetett volna: „Én nem érzem magamat idősnek, csak nézem a korosztályomat, hogy kik ezek, mit akarnak...” (Tisza, 2021: 237–240).

### ***Szakirodalmi művek***

A következőkben először az idősekkel foglalkozó szakirodalom néhány munkáját mutatom be; nem a szűkebb, az orvostudományon belül létező gerontológiai szakirodalom kiadványaival foglalkozom itt, hanem – zömmel szintén orvosok (vagy pszichológusok, esetleg társadalomkutatók) által – a szélesebb közönség számára írott, az időskor különböző vetületeit megragadó munkákkal.

Ezek a művek címükben a legtöbbször öregséget, öregedést említenek; így az egyik, Magyarországon legkorábban felbukkant kötet *Fritz Riemann* tollából *Az öregedés művészete* címet viseli. Ezt a Helikon Kiadó jelentette meg 1987-ben, majd a Háttér Kiadó 1998-ban. A mű első német kiadása még 1981-ben látott napvilágot, *Die Kunst des Altens* címmel. A

pszichoanalitikus szerző olyan fejezetekben tárgyalja az öregség kérdéseit – hogy csak néhányat említek – mint egyrészt: *Boldogságkeresés, A szabadság új útja, Az öregkor szellemi szabadságáról*, másrészt pedig: *Az öregedés mint válság, Ami az öregedést megnehezíti, Öregség és halál, Menekülés a magánytól* stb. (Riemann, 1987).

Egy sokat idézett szerzőhármás könyve az *Öregedés – Tények az öregedés biológiájáról, az időskori tartalmas életről* címet viseli (Coni, et al., 1994). Az eredeti mű 1984-ben került a könyvesboltok polcaira; hozzánk egy évtizednyi késéssel jutott el.

A holland szerző, *Rudi Westendorp* kötete az *Öregség öregedés nélkül*, alcíme pedig: *Hosszú élet és vitalitás* (Westendorp, 2015). A kötet magyar kiadása mindössze egyetlen év késéssel követte az eredetit, benne szinte naprakész demográfiai adatokkal találkozhatunk. Az első gondolatok egyike itt is az élettartam növekedése (50 év alatt a várható élettartam a nyugati világban 40-ről 80 évre nőtt!), és hozzáteszi, hogy a 2010-es években született csecsemő könnyen elérheti a 137. életévét! A munka arra is választ keres, hogy hogyan öregedhetünk meg úgy, hogy ne legyünk öregek. (i. m. 9; 14). Témánk szempontjából az *Életünk minősége* című fejezet igen fontos. Példái között szerepel a 95 éves korában elhunyt Arthur Rubinstein, „aki még aggkorában is el tudta bővíteni a közönségét”. Mivel „ujjai nem voltak már olyan fürgék”, szűkítette a repertoárját, többet gyakorolt, „játékát lassabban indította, hogy amikor szükséges, fel tudja gyorsítani” (i. m. 11–12). Az alkalmazkodás, azaz: a szelekció, az optimalizáció és a kompenzáció példái ezek (ld. Baltes és Baltes modellje az időskori alkalmazkodási folyamatokra, (többek között in Kaszás és Tringer, 2010). Míg bizonyos területeken a tudósok 30-40 éves korukban teszik a legzseniálisabb felfedezéseket, a festőművészek, építészek és írók között nagyon sok idős van, ez a tény erős biztatást adhat!

Az öregedés kérdésével igen sokat foglalkozó *Rajna Péter* a következő címen adott ki kötetet: *Kopva fényesedni? A mentális öregedés kihívásai* (Rajna, 2015). Ez a pszichiáter egyik korábbi, *Öregedő agy – idősödő elme – örökifjú (?) lélek* című – 2008-as – művének bővített, átdolgozott kiadása. Egy további, a szerzőnek az interneten olvasható írásából emeltem ki az alább idézett sorokat: „Az időskori lét alapvető igénye nem anyagi, hanem érzelmi természetű. Ez pedig nem más, mint a hasznosságtudat!!! (Csak néhány példa, amit egyébként mindenki ismer, de mégsem feltétlenül alkalmaz: a barkácsoló nagypapa, süteménykészítő nagymama, a környék amatőr biztonsági őre, a korábbi szakmai ismeretek helyi hasznosítói...)” (Rajna, 2017).

Már idéztem *Semsei Imre* egyik írását; tanulmányának igen találó címe: *Őszülő társadalmak – Aktív idősödés, nemzedékek közötti szolidaritás*. De fontos áttekintő válogatást jelent a *Lampe Kinga* és *Rétsági Erzsébet* szerkesztette, s már korábban is idézett *Egészséges idősödés – Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban* című kötete (2015). Írásai közül *Deutsch Krisztina* *Az élethosszig tartó tanulás* című tanulmánya számos figyelmet érdemlő gondolatot tartalmaz: „A tanulási motivációkat az andragógiai irodalom leggyakrabban intrinzik (belső, elsődleges) és extrinzik (külső, másodlagos) tényezőkre bontja (Zrinszky 2005, Kocsis 2006). Míg az aktív korú felnőttek esetében az extrinzik tényezőknek – pl. munkahelyi, illetve családi elvárások, egzisztenciális előnyök – igen meghatározó szerepük van, addig a munkaerőpiacról kiszoruló idősök esetében a belső motivációk nagyobb súlyával kell számolnunk” (Deutsch, 2015: 144).

Az idézendő művek sorából semmiképpen nem hagyható ki dr. Boga Bálintnak alapvető kérdések sorát felvető könyve (Boga, 2014).

Az elmúlt évben jelent meg a könyvesboltokban az *Egyedül – A szerethető öregedés felé* címet és alcímet viselő kötet. A szerzőnek a szépirodalom és a szakirodalom határán mozgó könyve nagyon sokat tehet az idős korról kapcsolatos előítéletek, az ún. ageizmus leépítéséért. „Az életkor-alapú előítélet – ageizmus – egyike a társadalmilag leginkább elnézett és intézményesült előítéleteknek. A verdikt egyértelmű és megkérdőjelezhetetlen, természetesként ható: öregedni rossz” (Tisza, 2021: 42.) „Az idősödést sokáig „deficit-moddal” ábrázolták, kizárólag a veszteségekre összpontosítva... *Erik H. Erikson* az elsők között hívta fel a figyelmet az öregségben rejlő személyiségfejlesztő tartalmakra. Nyolc fejlődési szakaszból álló ún. pszichoszociális modelljében minden életkornak megvan a maga *életfeladata*, és az, hogy miként öregszünk meg, szervesen összefügg azzal, hogy milyen életet élünk” (i. m. : 63). S ugyancsak Tisza Kata könyvében olvashatjuk: „A sikeres öregedés pszichológiai modellje szerint (bár én preferálom a „szerethető” jelző használatát a „sikeres” helyett, mert a siker nekem inkább hat külső megfelelésként, a szerethető sokkal inkább egy belső mutató) a kor előrehaladtával bekövetkező veszteségek ellenére is fenntartható a hatékonyság és az irányításérzése a szelekció, optimalizáció és kompenzáció segítségével” (i. m. : 67).

### ***Szépirodalmi művek***

A szépirodalmon nem szűkölködik az öregkor ábrázolásában, ugyancsak ezer arcát mutatva meg a harmadik életkornak. Ki ne ismerné az i. e. 6-5.században élt *Anakreón Töredék a*

*halálról* című versének sorait, melynek szerzője a *ionicus a minore* verslábak alkalmazásával ért el erős zeneiséget. A vers az öregkort egyértelműen a veszteség-oldalról közelíti meg:

„*A halánték deres immár, a haj őszül koponyámon,  
fiatalságom elillant, feketéllnek fogaim már,  
oda van múltam, az édes, rövid és csúf, ami jön még.*”

A nosztalgikus hang, a keserű humor, az önirónia, de akár a patetikus felhangok vagy az őszinte öröm is megszólalhatnak az öregségről szóló művekben.

Idős ember, a 74. évében járó francia költő, *Victor Hugo A nagyapóság művészete* címmel adta ki egyik legutolsó kötetét, melyben – unokáiról szólva – ilyen, inkább optimista sorok olvashatók:

„*Ha ők nevetnek, szemünk pilláján könny ered meg,  
s az öreg küszöbön a kövek megremegnek.  
Fényes tekintetük könnyen foszlatja szét  
a tárt sír és a rideg aggkor rettenetét.  
Lelkünknek újra él elmúlott ifjusága,  
új élet költözik az elhervadt virágba...*”

*Weöres Sándor* egyik igen fiatalon írott, és azonnal híressé vált verse *Az öregek* volt; idős korában írott, *Hatvanhat évesen* című művében pedig alábbi sorok olvashatók, melyek szintén a veszteségeket sorolják:

„*Közeleg amaz idő,  
mikor az ember a szemétől nem lát,  
a fülétől nem hall, a lábától nem jár,  
a kezétől nem fog.*”

Teljes összhangban van a fenti sorok öniróniájával annak az esszének a címe, amely az *Élet és Irodalom* (ÉS) hasábjain volt olvasható 2021. márciusában: *A túl hosszú öregség: büntetéssé alakuló jutalom*, írója *Halász László*. Egy korábbi ÉS-beli cikk pedig *Az öregedés mestersége* címet viseli. Az írás *Magyar László András* tollából származik és a folyóirat 2019. februári számában jelent meg. Az irónia és önirónia ebből az írásból sem hiányzik: „*Az ember előtt két választás áll: vagy megöregszik, vagy előbb meghal. Mindez valójában nem is választás*

*kérdése, hanem inkább a sorsé... Az öregedés első és legbiztosabb jele az, ha fiatalnak szeretnénk látszani. ”*

Az öregkorról való töprengések sora olvasható *Illyés Gyula Kháron ladikján* című esszékötetében, ebből idézek egy gondolatot: *„Az öregedés idétlenkedéseinek megszüntetésére, illetve visszanyomására kettős az út... Az egyik a halál; a természet kéretlen – hozzáillő – megoldása. A másik a beletörődés, az elviselés, a szembenézés, a türelem és ezek rengeteg szinonimája...”* (Illyés, 1969: 125). Máshol ezt olvassuk: *„Rengetegen tudnak lelkileg fiatalok maradni”* (Illyés, 1969: 219). Egy további, a költő hatvanadik születésnapja kapcsán íródott, „elfeledett” írásának a címe pedig: *Az öregedés hasznáról*. Ebben így fogalmaz: *„Van egy kor, ami után majdnem humorral nézzük az életünket... A fiataloknak pedig hadd adjak egy megfontolt tanácsot: *Legyenek hosszú életűek*”* (Illyés, 2020). Jeles költőink az öregséget költeményeikben erőteljes sorokban, sokszor természeti metaforák során át mutatják be. Az öregség szépirodalmi feldolgozásáról több munka is szól ( Boga, 2014; 2015; 2019; Bodnár, 2019).

### **A tartalmas öregkor fontossága; szabadidős és hobbitevékenységek, harc a beszűkülés ellen**

Visszakanyarodva az öregkor tartalmas eltöltésére, ez hozzásegít a még hosszabb, s főként pedig a még hosszabban egészségesen eltöltött évekhez. *„Vizsgálatok bizonyítják, hogy az időskori fizikai tevékenység, legyen az mérsékelt vagy intenzív, védelmet nyújthat a kognitív leépülés ellen és kedvezően hat a kognitív képességekre. Jótékony változás idézhető elő a kognitív teljesítmény terén heti több mint egyszeri, intenzív fizikai aktivitással”* (Tisza, 2021: 75).

A testgyakorlatokon kívül lehetne itt szólni a kertészkedéstől elindulva a kirándulásig sok mindenről, továbbá a táncról, a zenélésről, mindezeknek gazdag szakirodalma van. És ahogyan testünket edzhetjük, izmainkat erősíthetjük a mozgással, sétával, kirándulással, de speciális, az idősek által végezhető más gyakorlatokkal is, ugyanúgy agyunk is edzhető, agysejtjeink száma is növelhető. A korábban említett szerzőhármás hasonlóan ezt írja: *„Nem szabad elfeledkeznünk szellemünk edzéséről sem – hiszen ahogy öregszünk, agyunk éppúgy viselkedhet, mint maga az izom. Igaz a mottó: „Használjuk, vagy elveszítjük!”* Ezért szükséges szellemi elfoglaltságot keresni a frissesség fokozására és fenntartására” ( Coni aet al., 1994: 28–29).

### ***Ahol már évtizedek óta tart az idős generációval való foglalkozás***

*„Angliában nem jelenthet gondot a felnőtt kurzusokon való részvétel. ...A távoktatási technika, amelyet a Nyitott Egyetem fejlesztett ki, képes bárki bevonására” (Boga, 2014:29). Ehhez a hagyományhoz kapcsolódik már 1981-től a harmadik kor egyetemeinek hálózata; Franciaországban már a hetvenes években voltak ilyen intézmények, Hollandiában a 80-as évek második felétől a nép főiskolák rendszeréhez kapcsoltnak jelentek meg és a sor folytatható lenne (Boga, 2014: 282–285).*

*„Az Eurostat legutóbbi (2011. évi) adatai szerint hazánk azon uniós országok közé tartozik, ahol az idősebbek kevésbé szánják rá magukat hivatalos vagy egyéb oktatási formákba való bekapcsolódásra. Az 55–64 éves korosztály 22%-a vesz részt az EU által meghatározott szervezett tanulási tevékenységek valamelyikében, míg a svédeknel ez az arány 58, a norvégeknel 41, a hollandoknál 38%, de az uniós átlag is 26%. A 65 éven felüliek tanulási kedve elenyésző arányú, inkább a nagyvárosi, legalább érettségizett idősekre jellemző. Az idősek nehezen barátkoznak meg a számítógép-használattal. Az 55–64 éves korosztály 41, a 65–74 éves korosztály 71%-a még soha nem használt számítógépet és internetes kapcsolatot. A számítógépet használóknak viszont több mint kétharmada napi rendszerességgel leül a gép elé (KSH, 2013)” (Lampe, 2015: 24.).*

### ***Hazai példáink***

A tanulás intézményesült formájára nagyon jó példa az egyetemünkön működő Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány, amely az utóbbi évben on line működött, de így is számtalan programmal, nagyszámú résztvevővel. Erről a működésről és sok egyébéről ld. (Dinya, et al. 2021). De az egyetemekhez kapcsolódóan működnek egyetemi kurzusok („idősoktatás felső fokon”) másutt is: Pécsen (Pécsi Szenior Akadémia), Debrecenben (Szépkorúak Egyeteme), Budapesten: (Harmadik Kor Egyetem, ELTE; Senior Akadémia, Semmelweis Egyetem), és a sor folytatható lenne (Bene, 2017). Az idősek tanulásának sokféle formáját vonultatja fel cikkében Mászalai Olga is (Mászalai, 2015).

## Javaslatok agyunk aktívan tartására

Az agyat ugyanúgy karban kell tartani, ha tetszik, dolgoztatni kell, mint az izmainkat. Boga Bálint *Pillantás a dombról* című könyvében számos erre figyelmeztető sor olvasható. Az első mindjárt egy Szentgyörgyi Albert idézet:

„Minden élettelen fizikai rendszer a használatban megy tönkre, viszont az élő rendszereket a tétlenség teszi tönkre, míg a használatban fejlődnek” (idézi Maróti Andor bevezetése in Boga, 2014: 25).

### *A tanulás*

„Az ember soha nem lehet túl idős a tanuláshoz. A szellemi tevékenység a legjobb módszer az élénk és a fürge észjárás megőrzéséhez, és a leghatékonyabb védelem az időskori leépülés ellen” (Coni et al., 1994: 29). Az időskori tanulás „a fiatalság záloga”, ahogy mondani szokták. A tanulás, ami lehet pl. nyelvtanulás, informatikai ismeretek elsajátítása, illetve a kettő össze is kapcsolva, pl. a számítógéppel segített nyelvtanulás. (Az Interneten számos nyelvtanító programot találni (ld. erről bővebben Csetneki, 2018: 55–62), amelyek némelyikébe könnyen be lehet kapcsolódni. A nyelvtanulásnak kiemelten nagy szerepet tulajdonítanak az Alzheimer kór elleni harcban, abból kiindulva, hogy a kétnyelvű embereket sokkal kevésbé érinti a kór. A témáról, többek között a számítógéppel támogatott nyelvtanulásról bővebben ír Dobos (2016), az időskori nyelvtanulásról általában Bodnár (2016).

Egy további idézet a szakirodalomból: „Ehhez hozzátehetnénk az egész életen át tartó tanulás fontosságát (Life Long Learning)... Aki egész életében tanul, szellemi funkcióit is könnyebben megőrzi. Kevesebb demens (Alzheimeres) ember – kevesebb költség, több haszon...” (Semsei, 2013: 9). Ugyanezt olvassuk Rudi Westendorp könyvében is azzal kapcsolatban, hogy a mai 90 évesek körében Dániában és Svédországban is javult az agy állapota, s ez azzal magyarázható, hogy: „...A mai idős emberek általában jóval képzetebbek, ezáltal pedig jobbak a kognitív tartalékaik” (Westendorp, 2015: 168). Az élethosszig való tanulás gyakorlata ma már rendkívül gazdag, ebbe kapcsolódott be a Miskolc Egyetem is, már említett programjaival. A témával részletesen foglalkoznak további írások, *Az időskori tanulás*; illetve az *Idősoktatás felsőfokon* címen közölt írások, amelyek az interneten is hozzáférhetők (Bajusz, 2008; Bene, 2017).

Igen sokfajta, a szó szoros értelmében vett tanulástól a hobbi-tevékenységeken át a sportolás formáiig találunk példákat az alábbi, idők számára ajánlott tevékenységek között. „*A teljesség igénye nélkül a következőkben felsorolásra kerülnek azok a tanulási lehetőségek, amelyek az idők intellektuális és pszichomotoros képességeinek, társas készségeinek a fejlődéséhez hozzájárulhatnak - tanfolyamjellegű képzések (pl. nyelvoktatás, számítógép és internethasználat), - szakkörök, önképzőkörök, klubok (pl. bélyeggyűjtés, ásványgyűjtés, modellezés, csillagászat, honismeret, dísznövénytermesztés, kisállat-tenyésztés témakörökben), - nyugdíjas-klubok, - könyvtár- és múzeumlátogatás, olvasás, - koncert-, mozi és színházlátogatás, - civil szervezetek munkájában való aktív tevékenység, - egyházi közösségekben való részvétel, zárandokutak, - a média által történő tanulás, - turizmus, kirándulás, utazás, - állatkertek, vadasparkok látogatása, - úszás(tanulás), tánc(tanulás), jóga, thai-chi, nordic walking, régi sporttevékenység felelevenítése (pl. öregek focija)*” (Deutsch, 2015: 151; Torgyik, 2013: 151 nyomán).

A tanulás sokszor szervezett formában valósulhat meg, s ilyenkor speciális, az idők számára kialakított módszertant kell érvényesíteni. Ennek alapul kell vennie „az időskor mentális változásait és a pszichológiai tényezőket”, ahogyan Boga Bálint (2014) írja korábban is említett munkájában; itt csupán néhányat emelek ki az általa felsorolt elvek közülük:

- „- *a ritmust a tanulókhöz kell mérni (lassabb);*
- *a tanuló tapasztalataira érdemes építeni;*
- *a vizuális segédeszközök egyszerűek, áttekinthetőek legyenek;*
- *a rögzítés szempontjából fontos az ismétlés;*
- *tekintettel kell lenni a gyorsabb fáradékonyságra (rövidebb tanóra)*” (Boga, 2014: 270).

A mű 270–273. oldalai foglalkoznak a fő tantárgyi csoportokkal, szintén külön kiemelve a számítógépes ismeretek fontosságát.

Számítógépes világunkban az önálló tanulásra is mindig van lehetőség, ez vonatkozhat a nem kezdő szintű nyelvtanulásra is, amikor az érdeklődő idős ember kiegészítő ismereteket kíván szerezni valamely, általa régebben tanult nyelvből. A tanulásnak az egyik legalapvetőbb módja az olvasás útján való ismeretszerzés, ezért erről is kell ejteni néhány szót.

## *Az olvasás*

Ismertek Szabó Lőrinc szavai, aki ezt írta: „A könyvek nemcsak a szobák falát bélelik, de a lelket is”. Az olvasás ez egyik legfontosabb szabadidős tevékenység, azonban valamennyi korosztálynál sajnálatos módon visszaszorulóban van. Aki azonban hozzászokott a rendszeres olvasáshoz, le sem tud szokni róla. A témáról szól az interneten is olvasható cikk (Gombos et al., 2020)

Az unokáknak való meseolvasások hangulatát aligha felejtjük el, ahogyan a mi unokáink sem fogják elfelejteni! Westendorp (2015) könyvében külön fejezet szól egyébként „a nagymamák hasznáról”. Ha a kutatók igen nagy szerepet tulajdonítanak már magának az olvasásnak is, érdemes megnézni, ha olvasunk, akkor mit is?

Sokan esküsznek a humoros írásokra, vagy akár a krimikre, de egy-egy klasszikust is bátran leemelhetünk a polcra.

Családi példákából tudom, hogy az idősebb családtagjaim szívesen olvasták újra azokat a könyveket, amelyeket évtizedekkel korábban már megismertek, és amelyek akkor nagy élményt jelentettek számukra. De olyan művet is gyakran kértek, hogy hozzak el a könyvtárból, amit a televízióban filmként láttak. A kortárs irodalom olvasását nem tarthatjuk jellemzőnek. Egy-egy rövid vers sem „árthat meg”, de – sajnos – szintén csak kivételes esetben fordul elő a versolvasás, mint olvasási tevékenység.

A könyveken kívül természetesen a folyóiratok, női magazinok is bőségesen nyújthatnak olvasnivalót. Itt (a könyvekhez hasonlóan) a kiadványok ára jelenthet problémát, ami évről évre emelkedik.

Akiknek a látása meggyengült, azok ún. „öreg betűs”, még inkább pedig hangos könyvekhez juthatnak. Lehet könyvet olvasni az internet felhasználásával, okoseszközök segítségével, de az idősebb korosztályokra máig a papír alapú könyvek forgatása a jellemző.

Egy 2017 tavaszán lebonyolított, 170 fő 55 év feletti személyre vonatkozó felmérés (Vehrer, 2017) azt mutatta, hogy a megkérdezett idősök jellemzően 1-2 órányi szabad idővel rendelkeznek, s a szabadidejük legnagyobb részét a tévénézés teszi ki. Átlagosan a szabadidőnek 27%-át töltötte ki ez a tevékenység, míg olvasásra az idő 9%-a jutott. Ebben könyvek, bulvár-, heti- és napilapok, továbbá az internet is szerepelnek.

## *Az írás*

Rátérve most már az írásra, hangsúlyozom, hogy ez csupán az egyike az idősök által művelhető alkotó tevékenységeknek. Ennél jóval gyakoribb lehet a különféle manuális tevékenységekkel való foglalkozás, ahogyan azt az ilyen jellegű szakkörök, klubok népszerűsége is bizonyítja. Kiállítások során láthatjuk pl. képzőművészeti alkotásaikat, de akár a kézműves szakkörökben létrehozott műveiket is. Minden ilyen tevékenység is igen fontos a képességek megőrzése szempontjából (Bodnár, 2021).

Kézírás során összekapcsolódik a verbális, a vizuális és motoros memória, ami egyértelműen növeli a szellemi teljesítményt, az íráshoz ugyanis nélkülözhetetlen az ún. vizuo-motoros finomkoordináció (Porkolábné Balogh, 1988: 159–186); az ezzel a témával bővebben foglalkozó írás elolvasható internetes forrásból is.

Azzal kapcsolatban, hogy mit alkossunk, a lehetőségek széles tárháza mutatkozik meg a következő fejezetben. Az interneten fellelhető *Memoár Műhely – Elmesélt életek* oldalakon az alábbi életmozzanatokat javasolják az oldal szerkesztői megörökítésre: a) gyermekkor; b) fiatalság, kamaszkor; c) fiatal felnőttkor; d) sorsfordító események, pár-találás, családalapítás (Memoárműhely Elmesélt életek honlap).

Összefügg ez azzal, hogy az idős emberek nagyon szívesen néznek vissza elmúlt éveikre, évtizedeikre, életük sok-sok eseményére. Boga Bálint könyvének egyik fejezetében hosszan foglalkozik az ún. narráció jelentőségével: „A narráció elbeszélést, elmesélést, magyarázó szövegmondást jelent. Az ember egyik jellemző belső motivációja a történetmesélés” (Boga, 2014: 330; 330–345).

A következő fejezet javaslatokat ad az írással való eredményes foglalkozáshoz.

### **Javaslatok, „receptek” az alkotói tevékenységhez**

#### ***Ha írunk, hogyan és mit?***

Akár papírra, tollal, csak egy toll és egy füzet, avagy pár tucat A/4-es papír kell hozzá; ha a számítógépen, lapon írunk, a számítógépes alapismeretek bőven elegendők. A kézírás

mellett szól az említett motoros memória, és az, hogy a gépről túl könnyen törlődnek a dolgok. Tehát ha valami megszületett, igyekezzünk ki is nyomtatni!

### ***Mit írjunk és miért?***

A legtöbben, ahogy erről már szó is esett, életükre tekintenek vissza, és mintegy önéletrajzukat, annak egy-egy részmozzanatát, életük regényének fejezeteit írják meg.

Jelen írás címéből következően saját első számú javaslatom is ez: írjuk meg életünk regényét, hiszen, mint a címben is olvashatták: „Egy regénye mindenkinek van”. Az internetes „szakirodalom” most is segítségünkre lehet.

Az ötletek és témák sorát kezdeni lehetne olyan címekkel, hogy a *legszebb, legvidámabb, legszomorúbb stb. napom, legkedvesebb emlékem*, vagy hogy *Mindig ezt a történetet szerettem volna megírni*, vagy egyszerűen, az *Amit még mindenképpen el szeretnék mondani* – unokámnak, de akár csak magamnak is.

Jó alkalmat szolgáltatnak azok a felhívások, amelyeket különböző szervezetek tesznek közzé: pályázatot életrajz, memoár írására. A *Nők Lapjának* az évtizedek alatt több ilyen kezdeményezése is volt. 2011-ben a Család-, Ifjúság és Népesedéspolitikai Intézet hirdetett *Életút* pályázatot; 2012-ben az Aktív idősödés európai éve keretében ugyancsak zajlott hasonló pályázat. Az interneten is számos közlési lehetőség adódik, megemlíteném pl. az *Irodalmi Rádió* nagyon sokféle pályázatát, amelyeken idős személyek nem kis számban szoktak részt venni. A korábban említett *Memoár Műhely* vállalkozik a jelentkezők életrajzának könyvvé szerkesztésére és kiadására is.

Tanácsok egész sorával látja el a memoárirásról szóló *Könyv guru honlap* több oldala, felsorol okokat, hogy miért írjunk, szabályokat, hogy hogyan írjunk, szempontokat, hogy mivel kezdjük stb. (Könyv Guru, 2016).

De minden külső készítés nélkül, mintegy „belső sugallatra” is hozzá lehet fogni az írásos tevékenységhez. Sokan vezettek fiatalabb korukban naplót, ehhez a szokáshoz is vissza lehet térni. Leveleket is lehet írni, régi ismerőseinknek, vagy ún. fiktív leveleket, elképzelt címzettnek. Levél-regényt szintén lehet írni, és nem csak a szomorú szerelemről (ld. Goethe Werther-jét), hanem szinte bármiről. Az írás más, pl. irodalomterápiai vonatkozásairól – mivel e téren szakember nem vagyok – csak futólag emlékezem meg, de lásd erről a megfelelő internetes forrásokat (Irodalomterápia).

## *A versírásról*

Aki rövid időkre ér csak rá, viszont ihletet érez magában, versben fejezheti ki magát a legkönnyebben. Persze versírásra megfelelő lelkiállapot kell, az intenzív öröm érzése, rácsodálkozás a természet szépségére, vagy éppen a szomorúság, talán a társ elvesztése miatt. A versírás a fájdalom kibeszélésére ad lehetőséget és kis megkönnyebbülést hoz. Vannak olyan életszakaszok, találkozunk olyan eseményekkel életünk során, amelyek szinte „versbe kívánkoznak”. Nálam leginkább a nagy-nagy bánat időszakai voltak ezek, amikor egy-egy hozzám nagyon közel álló személyt veszítettem el.

A versírást lehet olyan igénnyel is művelni, hogy az alkotások magasabb mércével mérve is versek legyenek, ehhez – a versek szüntelen olvasásán kívül – olyan kiadvány segít hozzá, mint kortárs költőnknek a versíráshoz ún. „kreatív gyakorlatokkal” is szolgáló kötete (Lackfi, 2020).

## **Befejezés**

Befejező pár gondolatom az „ezüst generáció” (generáció) kapcsán arról szól, hogy mennyire más az idősödő ember értékelése a saját maga körülményeiről, illetve a világ dolgairól, mint a kívülállóké. Mert mikor idősödő vagy kifejezetten öreg emberek, így saját szüleim sorsába régebben belegondoltam, magam is *csupán a veszteségeket* láttam, azt, hogy ki-ki mit nem tud, mihez nem jut már hozzá az életben. Már nem tud/akar/mer utazni... Arra kényszerül, hogy..., Kénytelen... így gondolkodtam, s csodálkoztam, hogy ők (édesanyám és édesapám) miért nem lázadnak a sorsuk ellen. Hiszen annyira vágytak pár évvel korábban is még egyszer újra eljutni a Balatonhoz, felmenni Budapestre és most lenne is rá lehetőségük, idejük, *milyen rossz lehet nekik!* S később, hogy milyen nagyon rossz lehet özvegyé vált édesanyámnak, hogy egyedül van, majd, hogy már egészen apró dologhoz is segítséget kell kérnie stb.

Pedig inkább az elfogadása, a józan tudomásulvétele volt ez annak, ami van.

A mozgásban én is, mint annak idején a szüleim, bár más okból, de korlátozott lettem. De tudomásul veszem. Számomra az alkotó munka, ami még megadatik, és erre biztatnám kor- és sorstársaimat is. Akkor is, ha nem vagyunk egyformák...

\*Előadásként elhangzott a Magyar Tudomány Ünnepeére szervezett: Idősödéstudomány a COVID-19 idején: Iránytű az egészségben eltöltött évek meghosszabbításához és az időskori

életúttervezéshez (Közérthető és élményalapú ismeretátadás a sikeres öregedés érdekében az EduSenior Program tapasztalatai alapján) című konferencián.

### **Irodalomjegyzék**

Bajusz, K. (2008). Az időskori tanulás *Új pedagógiai szemle* 58(3). pp. 69-73. elérhető: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/az-idoskori-tanulas> (letöltve 2021. 11. 10.)

Bene, Á. (2017). Idősoktatás felsőfokon. *Magyar Gerontológia*, 9(33), 49–70. <https://doi.org/10.47225/MG/9/33/8128>

Bodnár, I. (2016). Kulcsszavak: bátorság, önállóság, szorgalom. Gondolatok az érettebb korban történő nyelvtanulásról. *Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények*, 11(1), pp. 20–28.

Bodnár, I. (2019). Az öregség metaforái 20. századi magyar költők családverseiben és más, időskori tematikájú műveiben. *Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények*, 14(2), pp.170–184.

Boga, B. (2014). *Pillantás a dombról. Válogatott fejezetek az idősödés tudomány területéről*. Budapest: United p. c. Kiadó.

Boga, B. (2015). „...A szív körül vonagló kín-nyaláb...” in *Gyógyítás és szépség*. Budapest: Oriolo és Társai. pp. 83–90.

Boga, B. (2019). Az öregedés élménye a 20. század magyar lírájában. *Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények*, 14(2), pp. 185–200.

Coni, N., Davidson, W., & Webster, S. (1994). *Öregedés – Tények az öregedés iológiájáról, az időskori tartalmas életről*. Budapest: Petit Kiadó.

Csetneki, S. (2018). Digitális eszközök és időmenedzsment az autodidakta nyelvtanulásban. *Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények*, 13(2), pp. 55–62.

Deutsch, K. (2015). Az élethosszig tartó tanulás. In: Lampek, K., & Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés – Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem. pp. 143–154.

Dinya, Z., Bodnár, I., Dobos, L., & Dobos, Cs. (szerk.) (2021). *Az Élet él és élni akar*. Miskolc: MTA MAB Társadalom- és Humántudományi Gerontológiai Munkabizottság.

Dobos, Cs. (2016). Szépkorúak az idegen nyelvek tanulásának világában. *Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények*, 11(2), pp. 37–50.

- Dobos, Cs. (2021). Idősödéstudomány és szaklexikográfia – Az idős emberek megnevezésére használt kifejezések terminológiai megközelítésben. In: Fata, I., & Fischer, M. (szerk.) *Tudományterületek találkozása – Köszöntő kötet Muráth Judit tiszteletére*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem. pp. 15–30.
- Dogossy, K., & Ács, I. (2005). *Azok a jó kis hatvanas évek*. Budapest: Ulpius-Ház Könyvkiadó.
- Fenákel, J. (1979). *Egy regénye mindenkinek van*. Budapest: Kiadó.
- Gombos, P., Péterfi, R., Csima, M., & Domokos, Á. (2020). Időskorúak, szeniorok olvasási kedve, olvasási palettája, olvasáshoz való viszonya *Anyanyelv-pedagógia* 13(2). DOI: 10.21030/anyp.2020.2.1 pp. 5-19. elérhető: <https://www.anyanyelvpedagogia.hu/cikkek.php?id=836> (letöltve 2021. 11. 10.)
- Halász, L. (2021). A túl hosszú öregség: büntetéssé alakuló jutalom. *Élet és Irodalom*. 2021. március 12. p. 13.
- Hugo, V. (1985). *Századok legendája – Válogatott versek*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Illyés, Gy. (1969). *Kháron ladikján*. Budapest: Szépirodalmi Kiadó
- Illyés, Gy. (2020). *Mi az, hogy idő?* Budapest: Nap Kiadó.
- Iván, L. (2002). Az öregedés aktuális kérdései. *Magyar Tudomány*, 2002/4, pp. 412–418.
- Kaszás, B., & Tiringner, I. (2010). Szelekció, optimalizáció, kompenzáció: Baltes modellje az időskori alkalmazkodási folyamatokra. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 11(3), pp. 191–208.
- Lackfi, J. (2020). *Hogyan írjunk verset?* Budapest: Helikon Kiadó.
- Lampek, K. (2015). Aktív időskor és a társadalom. In: Lampek, K., & Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés – Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem. pp. 8–27.
- Lampek, K., & Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés – Az egészség-fejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.
- Magyar, L. (2019). Az öregedés mestersége. *Élet és Irodalom*. 2019. február 8. p. 13.
- Mászlai, O. (2015). Az idősek non-formális és informális tanulásának főbb szinterei, lehetőségei. *Kulturális Szemle* 2015(1), elérhető: <https://www.kulturalisszemle.hu/3-szam/junior-kutato-i-muhely/maszlai-olga-az-idosek-non-formalis-es-informalis-tanulasanak-fobb-szinterei-lehetosegei-2015-10-30> (letöltve 2021. 11. 10.)

Móré, M., & Bene, Á. (2018). Generational Challenges in Organisations. *Tudásmenedzsment*, 19(1), pp. 15-23.

Porkolábné Balogh, K. (1988). A tanulási képességeket meghatározó pszichikus funkciók fejlődése. In: Porkolábné Balogh, K. (szerk.) (2019). *Iskolapszichológia*. Budapest: Tankönyvkiadó. pp. 159–186.

Rajna, P. (2008). *Öregedő agy – idősödő elme – örökifjú (?) lélek*. Budapest: MultiArt.

Rajna, P. (2015). *Kopva fényesedni? A mentális öregedés kihívásai*. Budapest: Medicina.

Riemann, F. (1987). *Az öregedés művészete*. Budapest: Helikon Kiadó.

Semsei, I. (2013). Őszülő társadalmak: Aktív idősödés - nemzedékek közötti szolidaritás *ACTA MEDICINAE ET SOCIOLOGICA* 4(11), pp. 5-17.

Semsei, I. (szerk.) (2008). *Gerontológia*. Nyíregyháza, Magyarország : Debreceni Egyetem OEC Egészségügyi Kar

Tisza, K. (2021). *Egyedül – A szerethető öregedés felé*. Budapest: Scholar Kiadó.

Torgyik, J. (2013). *A tanulás szinterei felnőtt és idős korban*. Budapest: Eötvös Kiadó.

Töröcsik, M. (2015). Idősek társas kapcsolatai – Az idősek generációs szerepei. In: Lampek, K. & Rétsági, E. (szerk.)(2015). *Egészséges idősödés – Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem pp. 120–142.

Vehrer, A. (2017). Az idősödők informális tanulási szokásai. *Opus et Educatio* 4(4). pp. 464-475. elérhető: <http://opuseteducatio.hu/index.php/opusHU/article/view/221>, illetve <http://opuseteducatio.hu/index.php/opusHU/article/view/221/371> (letöltve 2021. 11. 10.)

Westendorp, R. (2015). *Öregség öregedés nélkül*. Budapest: Libri Kiadó.

### **Internetes források:**

Bodnár, I. (2021). „Egy regénye mindenkinek van.” Idősödéstudomány a COVID-19 idején 3. Konferencia felvétel, elérhető: <https://youtu.be/4DMITiCVVRs> (letöltve 2021. 12. 12.)

Magyar Irodalomterápiás Társaság honlap Idősek korosztálya menüpontja elérhető: <http://www.irodalomterapia.hu/idosek-korosztalya.php> (letöltve 2021. 11. 10.)

Könyv Guru (2016) 10 ok, amiért mindenkinek meg kellene írnia a memoárját) elérhető: <https://konyv.guru/10-ok-amiert-mindenkinek-meg-kellene-irnia-a-memoarjat/> (letöltve 2021. 11. 14.)

Memoárműhely Elmesélt életek honlap, elérhető: <https://memoarmuhely.hu/> (letöltve 2021. 11. 10.)

Rajna, P. (2017). *Az időskori lét alapvető igénye nem anyagi, hanem érzelmi*. Medical Online, 2017. július 20. elérhető:

[http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/az\\_idoskori\\_let\\_alapveto\\_igenye\\_nem\\_anyagi\\_hanem\\_erzelmi](http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/az_idoskori_let_alapveto_igenye_nem_anyagi_hanem_erzelmi) (letöltve 2021. 11. 10.)

EVDSZ (2019). *Időskorú munkavállalók foglalkoztatási helyzete és lehetőségei a villamosenergia-iparban*. Budapest: EVDSZ. elérhető:

[https://www.vd.hu/documents/1574772261257777GINOP-5.3.4-16-2018-00040\\_Kiadv%C3%A1ny1\\_Id%C5%91skor%C3%BA%20Munkav%C3%A1llal%C3%B3k%20foglalkoztat%C3%A1si%20helyzete%20%C3%A9s%20lehet%C5%91s%C3%A9gei%20a%20villamosenergia\\_iparban.pdf](https://www.vd.hu/documents/1574772261257777GINOP-5.3.4-16-2018-00040_Kiadv%C3%A1ny1_Id%C5%91skor%C3%BA%20Munkav%C3%A1llal%C3%B3k%20foglalkoztat%C3%A1si%20helyzete%20%C3%A9s%20lehet%C5%91s%C3%A9gei%20a%20villamosenergia_iparban.pdf) (letöltve 2022. 02. 10.)

Tárki (2008). Európai kitekintés. elérhető:

[https://www.tarki.hu/sites/default/files/202010/06\\_Gabos\\_Kopasz.pdf](https://www.tarki.hu/sites/default/files/202010/06_Gabos_Kopasz.pdf) (letöltve 2021. 11. 10.)

What is the EU? honlap. elérhető: [https://op.europa.eu/webpub/com/eu-and-me/en/WHAT\\_IS\\_THE\\_EUROPEAN\\_UNION.html](https://op.europa.eu/webpub/com/eu-and-me/en/WHAT_IS_THE_EUROPEAN_UNION.html) (letöltve 2021. 11. 10.)

A szerző

**Bodnár Ildikó**

nyugalmazott egyetemi docens

Miskolci Egyetem, BTK, Modern Filológiai Intézet

Alkalmazott Nyelvészeti és Fordítástudományi Tanszék

3515 Miskolc–Egyetemváros

[ildikobodnar@gmail.com](mailto:ildikobodnar@gmail.com)