

**MAGYAR GERONTOLÓGIA**  
**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**  
**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**  
**On-line verzió: ISSN 2062-3690**  
**[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)**

**P-AGE Tudatos Öregedés Program**

**Török Bettina<sup>1,2</sup>, Knyihár Éva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Demográfia és Szociológia Doktori Iskola

<sup>2</sup>P-AGE Tudatos Öregedés Program

**Kulcsszavak:** tudatos öregedés, conscious ageing, intergenerációs kapcsolatok, lakhatás, kollaboratív szakmai munka

A P-AGE Tudatos Öregedés Program egy nemzetközi stratégiai partnerségi együttműködés keretében alakult 2022-ben, alapítói Knyihár Éva és Török Bettina. A P-AGE Tudatos Öregedés Program víziója és hosszútávú célja helyi szintű Tudatos Öregedés Ökoszisztéma létrehozása, fenntartható, helyi tudatos öregedő közösségek fejlesztése mellett a hazai Tudatos Öregedés Hálózat építése, a tudatos öregedés szemlélet tudományos térbe emelése, szoros együttműködésben az európai/nemzetközi ökoszisztémával.

A *tudatos öregedés (conscious ageing)* egy komplex, interdiszciplináris szemléletmód, amely integrálja az öregedéssel kapcsolatos megközelítéseket. A P-AGE Tudatos Öregedés Programhoz kapcsolódó doktori kutatás, illetve a tudatos öregedés szemlélettel végzett terepmunka is a holland Hekate Conscious Ageing Foundation definíciójában megjelölt hét alappillérre összpontosít, hangsúlyozva az egyéni felelősségvállalás mellett a közösségi szintű gondolkodást, felelősségvállalást is.

A Program alapítói a gyakorlat oldaláról megfogalmazódó kérdésekre keresik a választ egy olyan partnerségben, amelyben összeadódik a hazai és nemzetközi gyakorló szakember praxis tudása, tapasztalata, és az elméleti ismereti háttérrel közvetítő kutató tudása. Ennek fontos eleme egyrészt az elméleti vonatkozásokat ismerő elméleti szakember élő terepkapcsolata, gyakorlat közelsége, és a gyakorló szakember elköteleződése, érdeklődése munkájának praxiselméleti vonatkozásai iránt. A kölcsönösség és az együtt gondolkodás, a közös nyelv kialakítása, és az innovatív útkeresés szintén elengedhetetlen eleme ennek a közös munkának.

A tudatos öregedés hét dimenziója közül a *generációk közötti kapcsolatok* állnak az Erasmus+ Program keretében megvalósuló P-AGE Közösségi intergenerációs és idősbarát platform nemzetközi projekt középpontjában. Hazai és nemzetközi viszonylatban is olyan komoly kihívásokra kell megoldást találnia társadalmainknak, mint a demográfiai, gondoskodási és lakhatási válság. A fennálló helyzetet nehezíti a beláthatatlan következményekkel járó klímaváltozás. Ezeknek a komplex kihívásoknak a megválaszolására szükségünk van minden generáció tudására, tapasztalatára, kreativitására, aminek viszont feltétele a generációk összefogása. A projekt során egy idősbarát fókuszú, a nemzetközi tapasztalatokra építő intergenerációs eszköztár és képzéstár kerül megalkotásra. Az eszköztár részét képezi egy közösségekben alkalmazható érzékenyítő-oktató társasjáték, amely motiválja a játék különböző életkorú résztvevőit a saját életük, közvetlen környezetük tudatos alakítására, az idősök elfogadására. A készülő eszköztár jól használható, hatékony és egyben élvezetes módszert kínál azon szakemberek és szervezetek számára, akik szeretnék a generációk közötti szakadékot csökkenteni és saját közösségeiket idősbaráttá alakítani.

Az idősödéssel, idős korrallal foglalkozás során olyan komplexitással találjuk szembe magunkat, amely nem nélkülözheti a multidiszciplináris megközelítést. Szükséges a biológiai, pszichológiai, szociális, környezeti-ökológiai, pénzügyi, építészeti, spirituális stb. tényezők egyensúlyára törekvés. A Program alapítóinak központi célja a különböző diszciplínák és szakterületek szakembereinek felkutatása és meghívása a P-AGE Tudatos Öregedés Interdiszciplináris Szakértői Csoportba. A szakértői csoport jelenleg 19 főből áll, tagjai a tudatos öregedés dimenziói mentén meghatározott területek helyi kulcs szakértői, képviselői, akik civil, önkormányzati, tudományos-akadémiai és üzleti szektorból egyaránt érkeztek és a projektnek köszönhetően részt vesznek a 10 alkalmas, közösségi fókuszú, saját élményre építő tudatos öregedés képzésen, amelyet a Hekate Conscious Ageing Foundation partnerszervezet munkatársai tartanak.

A tudatos öregedés definíciójában szereplő pillérek mentén haladva, az intergenerációs kapcsolat fókuszú munkával párhuzamosan a Program keretében elkezdődött a tudatos öregedés *lakhatás* pillérének feltérképezése és szakmai program készítése. A P-AGE Közösségi Lakhatás Platform keretében kutatják a nemzetközi intergenerációs otthonmegosztás (homeshare) programok megvalósításának hátterét, sajátosságait egy hazai pilot program megvalósításának tükrében.

Városi szintű dokumentumokban, a Pécsi Idősügyi Konceptióban (2023-2032) és a Helyi Esélyegyenlőségi Programban (2023-2027) is megjelenik a P-AGE Tudatos Öregedés Program által a tudatos öregedés szemlélet. A Konceptiót készítő mindhárom idősügyi szakértő a P-AGE Tudatos Öregedés Interdiszciplináris Szakértői Csoport tagja, illetve egyikük alapítója, ennek köszönhetően a Konceptió javaslatai közé bekerült a tudatos öregedés szemlélet széleskörű terjesztése és a Homeshare Pécs pilot program elindítása. A Helyi Esélyegyenlőségi Program idősügyi részének elkészítéséhez a Konceptiót készítő szakértőket vonták be, így a konceptióban megfogalmazott javaslatok konkrét városi intézkedések formájában bekerültek a Helyi Esélyegyenlőségi Program Intézkedési Tervébe.

A szerzők:

**Knyihár Éva**

közösségfejlesztő

P-AGE Tudatos Öregedés Program, alapító

**Török Bettina**

szociológus, szociálgerontológus, gyógypedagógus

P-AGE Tudatos Öregedés Program, alapító

Pécsi Tudományegyetem Demográfia és Szociológia Doktori Iskola, PhD hallgató