

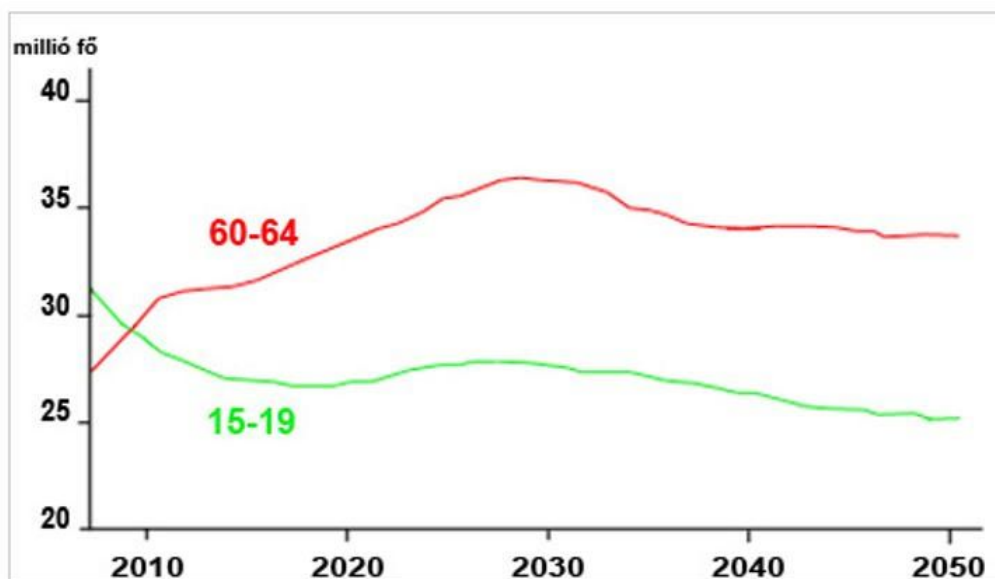
Vehrer Adél: Közösségekben művelődő idősök, mint példaképek



Felvezetés

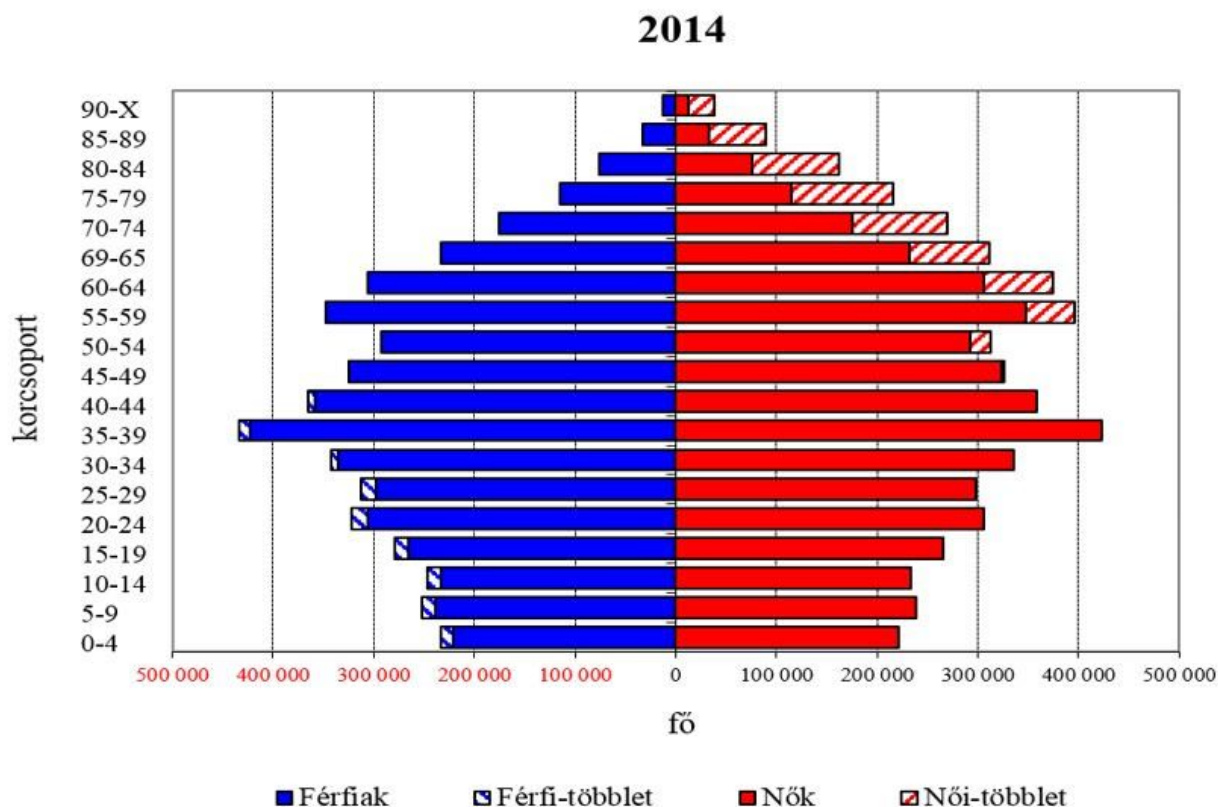
Hazánkban is jellemző tendencia a többi európai országhoz hasonlóan, hogy a születésszám egyre csökken, míg az idős korosztály egyre tovább él, a születéskor várható élettartam növekszik. Az 60 év felettek aránya mind létszámukban, mind pedig a népességen belüli arányukat tekintve jelentősen megnövekedett, ezzel szemben a 25 év alattiak létszáma nagymértékben visszaesett. (1. ábra) Napjainkban minden hatodik ember a 65 év felettek korcsoportjába tartozik. Az idős korcsoport aránya 1990-ben 13,2 százalék, 2001-ben 14,6 százalék, 2011-ben pedig 16,7 százalék volt a népességen belül. A növekedés főképp az elmúlt évtizedben gyorsult fel. Magyarországon egyszerre tapasztalunk népességfogyást (3,2 ezrelék) és az öregkorúak, idősebbek arányának növekedését, és ez a tendencia csak fokozódik. 2011-ben az idősök aránya több mint 10 százalékkal meghaladta a fiatalokét. (Iván 1997:13; Bálint-Spéder 2012:89-90)

1.ábra: A demográfiai olló nyílása az EU országokban
(Forrás: <http://tamop412a.ttk.pte.hu/files/foldrajz2/ch02s02.html>)



Az öregedés folyamatában nemcsak az idősek, a fiatalok és az aktív korúak aránya változik, hanem az egész korösszetétel átalakul, és a népesség korstruktúráját ábrázoló korfa megnyúlik. Az öregedő népességre jellemző korfa-típusok közül Magyarország méhkas-kategóriába sorolható. (2. ábra) Az előreagedési folyamat olyan előrehaladott állapotban van, hogy a fiatalok számát előbb-utóbb meghaladja az időseké, és ez a tendencia egyre csak fokozódik. (Bukodi 2004:12) Mindezek következtében fontossá és megkerülhetetlenné vált mára e generációk együttélésének vizsgálata.

2.ábra: Magyarország korfája 2014.
(Forrás: https://fogalomtar.aeek.hu/index.php/F%C3%A1jl:Magyarország_Korfa_20140101.png)



Objektív szempontok szerint nem lehet kijelölni azt az életkort, amely alatt valaki még fiatalnak, felette pedig már idősnek tekinthető. A konvenciók, az intézményrendszer (nyugdíjrendszer), a munkapiac működése, az általános jólét (várható élettartam) és a kulturális tradíciók együttesen formálják az időskor határait. A generációs, életkorcsoportos hovatartozás-vizsgálat az idősödés megtapasztalásának alternatív elemzését teszi lehetővé. Ennek alapján megállapíthatjuk, hogy az idősödés egy folyamat; az önértékelést és az önazonosságot tekintve valakinél korábban, másnál később tudatosul.

A magyar népesség generációs (időskor-) tudata eltér az európai átlagtól: noha mind Európában, mind Magyarországon az 50-es éveik végén járók körében válik érzékelhetővé a társadalomban a magukat idősöknek tartók csoportja, Európában későbbi életkorban fejeződik be, sőt nem is válik teljessé az idős-identitás elterjedtsége. Az európai népességben a 70-74 évesek negyede még középkorúnak tartja magát (Bálint-Spéder 2012:95-96).

Az időskori aktivitás szerepe

Az időskor, mint külön életszakasz vizsgálata nem túl régi múltra tekint vissza. Erikson pszichoszociális fejlődésmélete szerint a fejlődés egy egész életen át tartó folyamat. Ennek megfelelően az emberi életciklust nyolc szakaszra bontja, utolsó szakaszként az időskort tünteti fel. Az idősödésben rejlik a bölcsesség ereje, amely képes a tapasztalatok megőrzésére és továbbadására. (Erikson, 1982) Bernáth László felnőttkorról szóló tanulmányában szintén külön említi az öregkort, mint a felnőttkor utolsó szakaszát. Miután számba veszi az öregedés során felmerülő változásokat, megállapítja, hogy „a fiatalabb gyorsabb, az öregebb pedig bölcsőbb.”

(Bernáth, 1997:135) Az életszakaszok beosztását Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1993-ban Kijevben a következő módon fogadta el: középkorúak 45-59 évesek, idősödők 60-74 évesek, idősek 75-89 évesek, agyak 90 éves kor felettiek, 100 év felettiek pedig azok, aki matuzsálemi kort élnek meg. (Iván, 2002:412)

A fentiekből is látszik, hogy máig nincs egyetértés abban, mi számít az öregkor alsó határának. Beköszöntének pontos idejét nem lehet éles határvonallal elválasztani, mert nem egyik napról a másikra alakul ki, hanem egy fokozatos folyamat eredménye. Az öregedés meghatározására ezért több fogalmat is számon tart a szakirodalom. A téma egyik legismertebb kutatója, Iván László szerint „Az öregedés többtényezős és többdimenziós életfolyamat, amelynek kialakításban és kimenetelében érvényesül a biológiai, pszichológiai és szociológiai meghatározottság.” (Iván, 2002:412) Miután az átlagéletkor fokozatosan növekszik, a hosszabb élettartam azt is jelenti, hogy jóval meghosszabbodott az időskor periódusa. Ez egy olyan korszak, amely nem csak biológiailag, gazdaságilag, pénzügyileg tér el markánsan az aktív kortól, hanem egészségügyi szempontból is. (Halmos, 2002:402)

A köztudatban hosszú ideig élt az a sztereotípia, hogy az öregedés elkerülhetetlen velejárója a hanyatlás, és az egészségi állapot romlásán túl a szellemi leépülés is elkezdődik. Sokáig fel sem merült az a kérdés, vannak-e olyan képességek, illetve készségek, amelyek az idő előrehaladtával tudnak csak kialakulni. Az élettapasztalat, illetve a bölcsesség feltétlenül ilyen pozitív jellemzőnek tekinthető az öregedés folyamatában, és ezek fontosak lehetnek akár a munkavégzésnél is. A tudomány 45-50 éves korra teszi azt az időszakot, amikor az emberi szervezet hanyatlásnak indul. Ennek ellenére a jóléti társadalmakban a szellemi és fizikai egészségmegőrzés eredményeképpen nem ritkán az idősek a nyolcvanas éveikben is még társadalmilag aktívak, a munkavégzési képességüket és munkakedvüket a hetvenes éveik közepéig, végéig megőrzik. Az ő példájukat megvizsgálva szembetűnő, hogy az ilyen emberek szellemi és fizikai frissességük megőrzésére egyaránt nagy hangsúlyt fektetnek, és ezen túlmenően a lelki egészség megőrzésének is nagyon nagy szerepe van. (Barakonyi, 2010)

A nyugdíjazás után a legtöbb idősnek még legalább 10-15 év aktív ideje van hátra. Ezért fontos cél az időskorúak aktivitásának minél hosszabb ideig tartó megőrzése. Ennek eszközei lehetnek a művelődés különböző formái, a közösségi életben való részvétel, az önkéntes munka és a tanulás. Az egészséges élet alapja a rendszeres tevékenység, ezáltal az ember hasznosnak érzi magát a társadalomban. A hasznosság érzése fokozza az önbecsülést, segíti a szervezet normális működését és lelassítja az öregedés folyamatát. (Sz. Molnár, 2005)

Ezt igazolják a Széchenyi István Egyetem hallgatói körében végzett vizsgálat eredményei is, amelynek során a fiatalok egyik feladata az volt, hogy nyugdíjas nagyszüleik életmódjáról, tevékenységeiről fogalmazzanak meg példaértékű gondolatokat:

„A téli hónapokra nagymamám új hobbikat kezdett keresni. Abban a szerencsés helyzetben van, hogy a község, ahol jelenleg is lakik, az idősek számára rengeteg lehetőséggel rendelkezik. A Heideboden Német Nemzetiségi Énekkar tagja, melynek próbái minden szerdán 18:00-kor vannak, így ez egy rendszeres heti elfoglaltság számára. A Levéli Német Kisebbségi Önkormányzat a közösségi élet és a hagyományörzés érdekében alakította meg 2000-ben a hagyományörző énekkarát. Ezenkívül a Levéli Kultúrházban működő Levéli Népdalkör és Levéli Néptáncsoport tagja is, ez is folyamatos elfoglaltságot jelent számára.” (Puskás Réka rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos, levelező tagozatos hallgató, 2017.)

„Apukám anyukája jelenleg 85 éves. Nyugdíjas éveitől a helybéli asszonyokkal együtt járt napszámba dolgozni. Hogy a munka jobban és vidámabban teljék, rendszeresen daloltak maguk szórakoztatására, melynek eredményeképpen az egyik almafa alatt megalapították a Nyírteleki Asszonykórust. Nagymamám körülbelül 25 évig volt szólóénekes a kórusnak. Magyarországon

belül és a határon túlra is jártak fellépésekre, illetve közös kirándulásokra.” (Bezzeg Barbara rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos, nappali tagozatos hallgató, 2017)

Számos vizsgálat bizonyította, hogy azok az idősek, akik nyugdíjazás után megfelelő elfoglaltságot találnak maguknak, akiknek feladatuk és szerepük van a társadalomban, egészségesebb és hosszabb életet tudnak élni. A produktív, aktív öregkor a társadalomnak is érték és a társadalom számára is hasznos. Az idősek ebben az életszakaszban meg tudják valósítani mindazt, amire addig nem volt idejük. (Hárdi, 2007:26) Az egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálat alapján a fentiek igazolhatók. Számos fiatal figyelte meg nagyszülei példáján keresztül, hogy az időskori aktivitás akár példaeértékű is lehet.

Kovács Zsuzsanna rekreáció szakos, levelező tagozatos hallgató így írt nagyapjáról: *„Szeretett nagypapám Kovács Ferenc, édesapám apukája, 1914-ben Debrecenben született és nagyon hosszú ideig, 99 éves koráig élt egészségben és tevékeny életmódban. Nagyon közel állt hozzám, rengeteg dologra megtanított, többek között arra, hogy mindig céltudatosan, dolgosan és szorgosan éljek. Lustaságot nem tűrte, nagyon korán 10 évesen már dolgozott és ez az aktivitás eltartott 96 éves koráig. Vidám, humoros ember volt, pedig nem volt önfeledt élete. Humora, megbízhatósága és optimista gondolatai képessé tették őt arra, hogy tiszteljék és elfogadják őt mindenhol. Szegény sorban nőtt fel, de azt tartotta, hogy mindenért meg kell küzdeni és dolgozni. Amikor én születtem, akkor lett nyugdíjas, és 40 évig óvott, vigyázott rám, tanulhattam tőle, nyaranta. Boldog és tartalmas gyermekkorom volt, győri lévén az egész nyarat náluk, Debrecenben tölthettem. Volt egy rendszer, amit mindig betartott. Sport és a mozgás élettere volt. Foci meccsre és sakkversenyre járt, a sakkozás tartotta fitten az elméjét. Mindig eltervezte, hogy aznap mit fog csinálni, eltervezte az egész hetet és hónapot. A reggelt tornával kezdte, életének utolsó napjaiban is. Reggel időben keltünk, piacra, henteshez, pékhez jártunk, közben énekeltünk, beszélgettünk és nevettünk. Ebédeltünk, szunyókáltunk és délután irány a strand, a játszótér és a focimeccs. Lelki társak voltunk. Nagyra tartottam őt gondolataiért, cselekedeteiért és azt is láttam, hogyan kell méltósággal viselkedni a halál óráiban is. Nyugdíjas éveit is munkával töltötte, buszbérletet árusított egészen 80 éves koráig. Baráti társasága hatalmas volt, kisgyerekként magával vittek névnapokra, születésnapokra, nyaralásokra, melyet a kisöreg társaságában tölthettem. Barátjának kiskertjében együtt dolgozgattak és kirándulásokat szerveztek. Együtt főztek és kempingeztek, kártyáztak és sokat, nagyon sokat nevettek. Aktív tagja volt a helyi vasutas nyugdíjas klubnak, ahol kirándulásokat és sakkversenyeket szervezett időseknek. Gyógyszert nem szedett rendszeresen, egészen 96 éves koráig, de ekkor is friss volt szellemileg. Az ő élete teljes bizonyíték számomra, hogy aki figyel az egészségére, precíz a munkájára és mindenben a mértékletességet tartja, humorral tudja kezelni a nehéz helyzeteket, képes egy hosszú boldog életre. Szerette a mamát, családját, barátait és az embereket, egyszóval az életet.” (2017.)*

Felkészülés az időskorra

Minél tartalmasabb volt korábban az idős ember aktív élete, annál színesebb időskorra számíthat. A gazdasági, pénzügyi stabilitás megteremtése alapfeltétele a nyugodt, kiegyensúlyozott öregségnek. Fel kell készülni az öregkorra, megfelelő életfilozófiára kell szert tenni. A társadalom magatartásán is változtatni szükséges, a környezet legyen befogadó, empatikus, hogy az idős ember állandóan érezze, hogy egyenjogú tagja a közösségnek. Egy társadalom fontos értékmérője, hogyan bánik az idősekkel. (Vadász-Sallai 2007: 17)

Erre az egyik legjobb példa a National Council on Ageing and Older People, az ír idősügyi tanács tevékenysége, melynek során a legnagyobb szerepe az ismeretterjesztő tevékenységnek van:

többek között az idősödés folyamatának pozitív bemutatása a társadalom egésze számára. Emiatt programjaival nemcsak az idősek felé fordul, hanem a felnövekvő új nemzedékek felé is. Három kiadványt készítettek iskolák számára, hogy a fiatalokban az idősekről és az öregedéssről való pozitív kép kialakulását elősegítsék. A *Fiatalok és Idősek* c. interaktív CD-ROM alapú oktatócsomagot, amelyhez egy tanári kézikönyv is tartozik, az általános iskolásoknak tervezték. A nemzeti tantervbe illeszkedő anyagot a fiatalok pozitív öregedés-öregség képének kialakítása érdekében alakították ki. Ezt a 28 leckéből álló kiadványt 2000-ben minden iskola megkapta Írországban. A „Gyümölcsszüret” című és a „Mindent a Maga Idejében” című tanári kézikönyvek korábbi, 1993-ból valók. Az egyik a fiatalabb, 9-12 éves korosztálynak, a másik idősebbeknek, 15-18 éveseknek szól. Mindkettő tartalmaz beszélgetésre alkalmas témafelvetéseket és közösségi gyakorlatokat. Mindez segít annak megértésében, ahogyan egy hatvan év fölötti ember nézi a világot. Mára a kezdeményezésnek önálló honlapja van. (<http://www.ncaop.ie/schools/youngandold/index.htm>)

Hazánkban az időskorra való felkészülés egyénfüggő, ebben szervezett, országos kiterjedésű segítséget nem kaphatunk. Ennek ellenére, ha nem is feltétlenül tudatosan, de a fiatalok többsége megpróbál felkészülni idős éveire.

3. ábra: A fiatalok felkészülése az időskorra
(Forrás: saját szerkesztés)



A 2016. tavaszán kitöltött online kérdőív válaszlai alapján a fiatalok mindössze 4 %-a nem készül az időskorra. A többség egészséges táplálkozással, sporttal, takarékoskodással készíti előnyugdíjas éveit. 35 %-uk aktív tevékenységekre vonatkozó tervekkel rendelkezik öregkorára. (3. ábra)

Az idősek megítélése

Az időskori családszerkezetet három fő társadalmi folyamat formálja: a gyerekek elköltözése, az özvegyülés és a gyerekekkel való összeköltözés. Egy negyedik szerep – a nagyszülővé válás és a nagyszülőség – ma már általában a tágabb családi rendszer részeként értelmezhető. A késői időskor lassan terjedő eseménye a szülők és valamelyik gyermek újbóli összeköltözése: míg a 70-es éveik végén járó idősek alig több mint tizede (10,4 %) él gyermekeivel, a nyolcadik évtized

fordulójára ez az arány az idősök együtödét (20,9 %) teszi ki. Hazánkban az Életünk fordulópontjai (ÉF) 2008. évizsgálát alapján a 60 év felettiek igen magasra értékelték a gyermekeikhez fűződő kapcsolatuk minőségét; az átlagos elégedettség a maximum 10-es közelében van, 9,1-es átlagot mutat. Érdemi különbség nemek szerint volt tapasztalható: a férfiak elégedetlenebbek voltak külön élő gyermekekkel, mint a nők. (Bálint-Spéder 2012: 98-100) Mindezek kölcsönösségéről az unokák korosztálya így vall:

„Mindig próbálta a legtöbbet nyújtani számomra, amit egy nagymama megtehet. A finom ebédől a szuper autókig mindent megtett. Számomra Ő volt a családban a példakép, mert nem vetette meg a nehéz fizikai munkát.” (Hering Márk rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos, nappali tagozatos hallgató, 2017.)

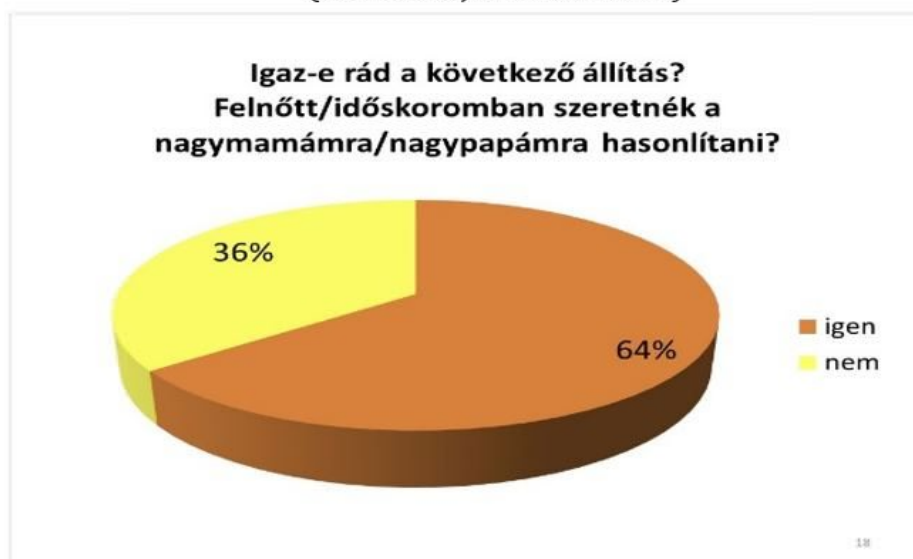
„Nagymamám nagyon sok érdekes dolgot elmondott. Nem volt könnyű sorsa neki, sok mindent megélt. Korán elvesztette férjét, a nagypapámat, de nem adta fel. Tovább harcolt, mert volt három lánya akiket fel kellett nevelni szeretetben. Ő számomra egy szuper nagy, akire felnézek és akit nagyon szeretek. Minden érdekli, mindenről van véleménye a kora ellenére. 82 évesen szemüveg nélkül köt, horgol, kézimunkázik és varr. Anyagi-érdek központú világunkban elgondolkozom, vajon honnan meríti ezt a lelkesítő erőt, önzetlen szeretetet amit próbál nekünk is átadni. Vajon ebben a szeretetben van az Ő titka?” (Erdősová Olga rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos, nappali tagozatos hallgató, 2017.)

Az idősök megítélése, az idősokról alkotott kép mindennapi cselekvéseink, döntéseink részévé válik, és ezzel aktívan hozzájárul az adott társadalmi csoport helyzetének formálásához. Korábbi elemzésekhez képest az idősök társadalmi megítélése némileg javult. A magyarországi időskorúakról alkotott kép egy 2008-as nemzetközi összehasonlítás alapján viszont negatív képet mutat. Legelőnyösebbnek a Dél-Európában (Görögország), illetve a Nyugat-Európában (Németország) élő idősök társadalmi státusa tűnik, leginkább hátrányosnak pedig a volt szocialista országokban élőké, köztük a magyar 70 éveseké. Az idősök státusa Magyarországon – európai összehasonlításban – az alacsonyabbak közé tartozik, a 25 ország tekintetében a 3. legalacsonyabb. Továbbá Magyarország azon országok között helyezkedik el, ahol az idősök státusát alacsonyabbnak tartják, mint a fiatalabbakét. (Bálint-Spéder 2012: 101-102)

Az egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálat a fentieket nem igazolja, csupán egyetlen negatív hangvétellű emlék került elő a nagyszülők korosztályáról: *„A nagypapámnak mind a fizikuma, mind a gondolkodása is fitt maradt. De egyvalamihez nem értett, talán a múltjából fakadóan, vagy valami másért, ezt nem tudom, de az biztos, hogy zsémbes öregember volt, mindig kiabált a gyerekekkel, egyáltalán nem értett a nyelvükön. Tisztán emlékszem, hogy mennyire féltem, ha menni kellett hozzájuk.” (Tamás Attila rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos, levelező tagozatos hallgató, 2017.)*

A 2016-ban végzett online kérdőíves vizsgálatom eredményei azt mutatják, a nagyszülők korosztálya a legtöbb esetben példakép az unokák számára. A fiatalok 64 %-a szeretne idős korában a nagyszüleiére hasonlítani. (4. ábra)

4. ábra: A nagyszülők példakép-szerepe
(Forrás: saját szerkesztés)



Napjainkban nem jellemző, hogy az idősek gyermekeikkel és unokáikkal, többgenerációs családban élnek együtt. Az életkor előrehaladtával – döntően az özvegyülés következtében – folyamatosan nő az egyedül, özvegyen, egyszemélyes háztartásban élők aránya. A késői időskor lassan terjedő folyamata a szülők és valamelyik gyermek újbóli összeköltözése: becslések szerint az idősek egyötöde él (újra) együtt gyermekével a nyolcadik évtized fordulóján. Az idős generáció gyakran van együtt gyermekeivel: a gyerekeiktől külön élő szülők több mint felének van szinte napi személyes kapcsolata gyermekeivel, és az idős szülők 15 százalékáról mondhatjuk, hogy igen ritkán (havonta, vagy annál is ritkábban) találkozik gyermekeivel. (Bálint-Spéder 2012: 89)

Egyik hallgató kiemeli a nagyszülőkkel közösen töltött idő fontosságát: „Édesanyám szülei, a nagyszüleim szeretnek sok és minőségi időt eltölteni a családjukkal, unokákkal, ezért rendszeresen szervezünk közös programot. Ilyenkor felkeressük a kedvenc régi kávézókat, színházba, moziba, beszélgető estekre megyünk. Saját bevallásuk szerint az idő, amit az unokákkal töltenek el, fiatalítja őket. Ezenkívül a hideg téli estéken szívesen fejtenek rejtvényt vagy olvasnak könyvet.” (Puskás Réka rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos, levelező tagozatos hallgató, 2017.) Hasonló eredményt mutatnak a 2016-os online kérdőív válaszai is, melyben a fiatalokat az idősekről alkotott véleményéről kérdeztem. A válaszadók 80 %-a véli úgy, hogy az idős embereknek a családjuk körében van a helyük, és 35 %-uk szívesen van együtt idősekkel. (5. ábra)

5. ábra: A fiatalok véleménye az idősekről
(Forrás: saját szerkesztés)



Nagyon szép példája a generációk közötti kapcsolatnak, kölcsönös megbecsülésnek az alábbi, nagyapáról szóló jellemzés: „Rövid leírásomat a legkedvesebb nagyapómról írom, aki aktív résztvevője az életemnek. M. István szeptemberben töltötte be 80. életévét, de meghazudtolja biológiai korát, mert olyan fürgé és tettere kész, mint a nálánál sokkal fiatalabbak. Szorgalmasan tölti mindennapjait az én nagyapócskám, a helyi KARITASZ-ban ruhát oszt a rászorulóknak és intézi ügyes-bajos ügyeiket, a lakhelye melletti hotelben ő az ezermester, mert mindent meg tud csinálni, amit esetleg más nem. Emellett a kiskertjében tevékenykedik és még a miénk gondozásában is segít, mikor megkérjük, hogy értő és tapasztalt szemével mérje fel a terepet. Szellemi frissességét rejtvényfejtéssel és olvasással tartja fent. Nagy érdeklődést mutat a technikai dolgok iránt, segítséget kért tőlem abban, hogy hogyan kell üzenetet küldeni a telefonról és a számítógép alkalmazásában is, facebook-ra is fel van jelentkezve, ahol nyomon szokta követni unokái és egyéb ismerősei tevékenységét. Mindezek mellett egy csodálatos lelkeség, és egy olyan valaki az életemben, aki apám helyett apám volt, aki mindig szeretett és támogatott és aki mindig segített az utamra rátalálni és ott is tartani, aki példaképpé vált a szememben.” (Bánkuti Márta rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos, levelező tagozatos hallgató, 2017.)

Összegzés

A teljes kutatásai anyag ismertetése meghaladja e tanulmány kereteit. Ennek összegzése azonban azt mutatja, a fiatalok idősképe néhány esetben negatív, de ez nem vonatkozik a saját nagyszüleikre. Ha konkrétan felmenőikről kérdezzük őket, számos pozitív élményről, emlékről tudnak beszámolni. Ha életkori csoportok alapján nézzük a fiatal korosztályt, kiderül, hogy valamennyi korosztály erkölcsi mintának, értékrendben követendőnek tartja az idősek generációját (4. ábra). A legtöbben úgy vélik, az idős korosztálynak a családja körében van a helye (5. ábra). A fiatalok a legtöbb esetben tudatosan nem készülnek az időskorra, de a várható szabad idővel kapcsolatban terveik vannak (3. ábra). Az idősekről szóló jellemzések közül a legtöbb esetben az derül ki, hogy a fizikailag vagy állampolgárként aktív, illetve a közösségekben tevékenykedő, közösségi csoportokat, kultúraközvetítő intézményeket látogató idősek általában kiegyensúlyozottabbak és derűsebbek unokáik generációjának meglátása szerint, és a fiatal korosztály számára példaértékű életet élnek.

Felhasznált irodalom:

- Bálint Lajos – Spéder Zsolt (2012): Öregedés. In: Óri Péter – Spéder Zsolt (szerk.): Demográfiai portré 2012. Jelentés a magyar népesség helyzetéről. Budapest, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, 89-102.p (Elérhető: <http://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografiaiportre/issue/view/35>, letöltés ideje: 2017. augusztus 12.)
- Barakonyi Eszter (2010): A munkavállalói aktív életkor meghosszabbításának lehetséges eszközei. Pécs, Phd dolgozat. Elérhető: <http://ajk.pte.hu/files/file/doktori-iskola/barakonyi-eszter/barakonyi-eszter-vedesertekezes.pdf>, letöltés ideje: 2016.11.29.
- Bernáth László (1997): A felnőttkor néhány jellegzetes kérdése. In: Bernáth László-Solymosi Katalin (szerk.): Fejlesztéslélektan olvasókönyv. Budapest, Tertia Kiadó, 121-138. p.
- Bukodi Erzsébet (2004): Az idősek társadalmi rétegződése. Időskorúak Magyarországon. Budapest, KSH
- Digital Media Report (2011): Ami összeköt, és ami elválaszt. Generációs hidak és szakadékok az internet használatában. Ithaka Research Consulting
- Erikson, Erik H.(1982): The Life Cycle Completed. A Review. New York
- Halmos Tamás (2002): Az öregedéstről általában. In: Magyar Tudomány, 2002. 4. sz., 402-405. p.
- Hárdi István (2007): Harmónia és kreativitás öregkorban. In: Pető Zoltán – Tengerdi Antal (szerk.): Az időskor. Válogatás a soproni gerontológiai konferenciák előadásaiból. Sopron, Edutech Kiadó
- Iván László (2002): Az öregedés élettani és társadalmi jelenségei. Az öregedés aktuális kérdései. In.: Magyar Tudomány, 2002. évi 4. sz. 412-418. p.
- Iván László (1997): Ne féljünk az öregedéstől! Budapest , SubRosa Kiadó
- Juhász Erika (2016): A felnőttek képzése és művelődése egykor és ma Magyarországon. Debrecen, Csokonai Kiadó
- Sz. Molnár Anna (2005): Az idős felnőtt rétegek (45 év felettiek) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei. Kutatási zárótanulmány. In: Horváth Cz. János (szerk.): Felnőttképzési Kutatási Füzetek. Budapest, Nemzeti Felnőttképzési Intézet. (Elérhető: <http://vmek.oszk.hu/06500/06528/06528.pdf>, letöltés ideje: 2017. február 11.)
- Vadász Katalin – dr. Sallai Antalné (összeállította) (2007): Derűs időskor – aktív időskort támogató közösségi programok. Budapest, Országos Egészségfejlesztési Intézet, (Elérhető: <http://mek.oszk.hu/08100/08120/08120.pdf>., letöltés ideje: 2017. augusztus 4.)
- Vehrer Adél (2016): Az időskori tanulás szerepének átalakulása In: Fodorné Tóth Krisztina (szerk.): Felsőoktatási kihívások. Alkalmazkodás stratégiai partnerségben. Pécs, MELLearn Felsőoktatási Hálózat az életen át tartó tanulásért Egyesület, 143-151. p.
- Vehrer Adél (2011): Az idősödő társadalmak és a felnőttképzés kihívásai. In: Szretykó György (szerk.): Népesedés, humángazdaság és társadalompolitika. A népesedés szociológiai és társadalom-gazdaságtani problémái a XXI. század elején. Pécs, Comenius Kft., 84-101. p.
- Vehrer Adél (2017): Az idősödők informális tanulási szokásai. In: Opus et Educatio. 4. évf. 15. sz.464-475. p.