

A közművelődés gerontológiai funkciói

Szerző: Bencsik Linda, művelődésszervező szak

Konzulens: Hidy Pálné dr., főiskolai docens

*(Pedagógia, pszichológia, közművelődési és könyvtártudományi
szekcióban küldöndj)*

*„Fenntartani a test töretlen egészségét, a
szellem állandó élénkségét és nyugalmát,
és megőrizni ezeket a késő öregségig.”*

(van Borehaave)

I. Bevezetés

I/1. A témaválasztás indoklása, meghatározása

A téma társadalmi, demográfiai aktualitása

A **közművelődés gerontológiai** funkciói címmel írt dolgozatom témája igen aktuális, hiszen századunkat nevezhetjük „öszülő évszázadnak” is. Ma-napság sokan tisztában vagyunk azzal, hogy az időskorúak aránya a magyar népességben belül folyamatosan emelkedik. 1870-ben az ország népességének csak 5 százaléka, 1930-ban egytizede, 1970-ben egyhatoda tartozott a 60 éven felüliek csoportjába. Napjainkban már minden ötödik ember betöltötte a 60. életévét, ami közel kétmillió időskorút jelent. Tehát az első népszámlálás óta eltelt közel 130 évben folyamatosan emelkedett az időskorúak népességben belüli aránya, ez az öregedési folyamat azonban csak a legutóbbi négy-öt évtizedben értékelhető kifejezetten negatív tendenciaként.

Eltérően alakul az időskorúak aránya terület- és településtípusok szerint. Az átlagosnál magasabb a számuk a fővárosban és a kisebb községekben. Az idős népesség kisebb részét, kétötödét a férfiak, többségét, háromötödét a nők alkotják.¹

Tehát az *előregedés tendenciája* egyre nagyobb jelentőségű a fejlett civilizációkban. Szerinte a világon – miként Magyarországon is – aránytalanul nő

¹ Az adatok Az időskorúak helyzete a kilencvenes években Magyarországon, KSH, Budapest, 2000 kiadványban találhatóak meg.

az idősek aránya a társadalom össznépeségében. Az öregedés természetes folyamata társadalmi problémává vált. Ezt a folyamatot nagymértékben befolyásolják a társadalmi hatások, így az életkörülmények, az öregekkel szembeni magatartás. Ez a probléma szükségessé teszi, hogy a korábban elfogadott és megvalósított elképzeléseket, minősítéseket, megoldásokat újból végig kell gondolni, az öregedés okait és következményeit mélyebben kell elemezni.

Ez érinti mind az egészségügyet, szociálpolitikát, gazdaságot, közművelődést. A feladatok rendkívül összetettek. Fontos, hogy az állam, a különböző intézmények és azok rendszere képes legyen biztosítani az emberhez méltó megöregedés feltételeit. Természetesen az időskorúak életében a családi, emberi kapcsolatok szerepe a leginkább meghatározó, de az állam, az önkormányzati vagy a civil szervezetek az időskorúak szociális gondozásában, művelődésében a szűkebb vagy a tágabb családhoz képest is jelentősnek mondható. E szervezetek részvételét az időskorúak szociális, egészségügyi, kulturális ellátásában úgy célszerű még inkább növelni, hogy egyrészt kiegészítsék, segítsék az időskorúakat körülvevő családokat a testi, lelki gondozási feladatok ellátásában, másrészt pedig a rokonaik segítségére nem számító időskorúak támogatásában meghatározó jelentőségre tegyenek szert. Fontos tényezővé válnak a kultúráközvetítő intézmények is, melyek felkészítik a nyugdíj előtt álló aktív dolgozót az időskorra, és nyugdíjasként támogatják és segítik őt. Tehát a sok időskorú emberrel, akik közöttünk élnek, foglalkozni kell.

Mindezen okok miatt úgy gondolom, hogy érdemes ezzel a témával foglalkozni, hiszen sok az idős ember és számukra is fontos a közművelődés adta lehetőség, tér és alkalom. Mint *leendő művelődésszervező* minden biztonnyal kapcsolatba fogok kerülni az idős korosztállyal is. Feladatom lesz programok, rendezvények, tanfolyamok szervezése számukra, az ő igényeiknek megfelelően. Ehhez elengedhetetlenül szükséges ismernem ezt a korosztályt.

Borsod-Abaúj-Zemplén megyében, ahol élek, szintén érdekesen alakulnak a demográfiai adatok. A megyében 738 877 ember lakik, az idős népesség eltartottsági rátája 20,3%. A saját jogú nyugdíjasok száma 173 478. A megyeszékhelyen, Miskolcon a lakónépesség száma 175 744, melyből a hatvan év felettiek aránya 19,5%.

Látható, hogy *Miskolc* sem kivétel az idősödés tendenciáját tekintve. Éppen ezért is választottam kutatásom helyszínéül ezt a várost. Ugyanakkor vizsgálódásaim elején olyan adatokra bukkantam, melyek az intézményekre vonatkoznak, s azt vontam le, hogy Miskolcon van hova fordulnia, mennie az öregebb generációnak. Például időskorúak otthonában 2368 fő, szállást adó idősek klubjában 98 fő, nappali ellátást nyújtó idősek klubjában 3878 fő

kap helyet, szociális étkeztetésben 10 016 fő részesül, a házi segítségnyújtásban részesülők száma 3807 Borsod megyében.² Témám kiválasztásában nagy súly esett arra, hogy Miskolcon sok idős él, és sok intézmény, klub, kör közül választhatnak, melyek eredményesen tevékenykednek.

A témaválasztás szubjektív okai

Természetesen nemcsak a fent leírt körülmények játszottak szerepet abban, hogy közel érzem magamhoz ezt a témát, és szerettem volna az időseket, és az idősek közművelődési lehetőségeit minél inkább megismerni. A *magánélet szférájában* mindenki kapcsolatba kerül idős emberekkel. Így vagyok ezzel én is. Két nagymamám van, mindkettő igen aktív életet él. De míg egyiküknek az utazás, a fürdőzés, a hangversenyek, a barátok a fontosak, a másoknak a fő hobbitevékenysége a kertészkedés, az olvasás, a rádióhallgatás. Irigylésre méltó öregkort élnek meg, melyben nem vesznek tudomást az idő múlásáról, a betegségeket inkább megelőzik, mint kívárlják és szeretet veszi körül őket, mert ők is azt árasztanak magukból. Szeretnek társaságba járni, másokhoz tartozni. Ugyanakkor ismerek olyanokat, akik semmi pénzért nem mozdulnának ki otthonról, és nem is lehet őket rávenni. Sokan sokféle okokkal magyarázzák ezt, megfejteti és segíteni nemigen tudok. A nyugdíjasok ezen – általam önkényesen felosztott – két csoportjából az aktívak érdekelnek igazán. Miért igénylik a közösségeket, milyen tevékenységeket végeznek, ezekből melyeket szeretik leginkább, mit tesznek magukért, jó kedélyállapotukért, közérzetükért, kapcsolataikért? S mindezekre hol van lehetőség számukra?

Ugyanakkor szeretném segíteni, ösztönözni a közelemben élő, de kissé passzív magatartásúakat azáltal, hogy elmesélem a különböző helyeken, idősök között szerzett tapasztalataimat, élményeimemet.

I/2. A kutatás és a dolgozat célja, szakmai vonatkozásai

Leginkább az érdekel, hogy milyen módon segíthet *a közművelődés a gerontológiában*. Milyen intézmények, lehetőségek, funkciók segítik az időseket, hogy aktivitásukat szinten tarthassák, illetve növelhessék. Van-e hely, idő, eszköz és kedv az alkotáshoz, a szórakozáshoz, ismeretek elsajátításához, a társas kapcsolatok építéséhez, kommunikációhoz.

Célom volt, hogy a kutatásom által minél több és változatosabb helyre el látogassak, ahol vezetőket, szervezőket ismerhetek meg, hogy megtudjam, hogyan kell az öregebbekkel foglalkozni. Mi készítette őket arra, hogy ilyen jellegű munkát vállaljanak, hivatásból-e vagy „szerelemből” adódóan.

²Az adatok B.-A.-Z. megyei Statisztikai Évkönyv, Miskolc, KSH B.-A.-Z. megyei Igazgatósága 2001 kiadványból valók.

Természetesen a lehető legtöbb idős emberrel szerettem volna megismerkedni, megfigyelni őket, elbeszélgetni velük. Mit csinálnak, hová járnak, kikkel barátkoznak, milyen programokon vesznek részt, mi a véleményük a helyről, ahová tartoznak, a vezetőjükről.

Összességében arra a kérdésre kerestem a választ, hogy *mi a feladata a közművelődésnek?* Mennyiben valósul meg a különböző intézménytípusok eltérő funkcióit tekintve. Az idős embereknek, nyugdíjasoknak van-e igényük az otthonról való kimozdulásra.

Kíváncsi voltam, milyen *formák, módszerek* jelennek meg az idősek szolgálatában. Előfeltevésem, hogy leginkább az ismeretterjesztő *előadások* az uralkodóak, ami nem véletlen, mert az előadások témája minden lehet. A leghétköznapiabb dologtól, napi politikai eseményeken át a különböző kutatásokban elért eredményekig. Nagyon kedvelt forma lehet az idősek körében az egy vagy több napos *kirándulás*. Egy-egy utazás összeköthető fürdőzéssel, kulturális programokkal, színházi előadás megtekintésével, kiállítás meglátogatásával. A különböző rendezvények is nagy érdeklődésre számíthatnak az idősek részéről. Ezek lehetnek szórakoztató jellegűek (énekek, tánc), ünnepi megemlékezések, névnap megemlékezések. Am a nyugdíjas közösségek életében megtalálhatjuk a színház- és kiállításlátogatásokat, a sportjellegű elfoglaltságokat, a kártya- és társasjátékokat, vetélkedőket.

I/3. A téma feldolgozásának módszerei

Először is *a gerontológiai szakirodalmakban* mélyedtem el, olvastam, jegyzeteltem, dolgozatomban megfelelő helyére próbáltam illeszteni az irodalmak számomra fontos részeit. A szakirodalmak tételes felsorolása a Felhasznált irodalmak, források fejezetben található meg. Mindenképpen szeretném rögzíteni azokat a műveket, melyek legnagyobb hasznomra váltak a kutatás folyamatában és a dolgozat megírásában. Ezek között van Hidyné Kádár Emma „*Művelődés az időskorban*” című könyve, Simone De Beauvoir klasszikusa, „*Az öregség*”, D. B. Bromley „*Az emberi öregedés pszichológiája*” című műve. Tudásomat gyarapíthattam a *Patika, Egészségnevelés, Népművelés* című folyóiratokból. Az Internet léte pozitívan befolyásolta munkámat, leginkább a www.patikanet.hu weboldalt látogattam, melynek egyik állandó szerzője prof. dr. Iván László.

Az elmélet mellett nagyobb szerepet játszik dolgozatomban a gyakorlati kutatás, vizsgálódás. Alapvetően *empirikus* kutatásokra épül a dolgozatomban, hiszen leginkább a gyakorlatból tudhatók meg a fentiekben feltett kérdéseimre a válaszok. Ugyanakkor a gyakorlatban rengeteg olyan dolog létezik, működik, melyek megmaradnak a szűk körön belül, nincs róluk információ. Mindez nagy utánajárást, tudakozódást, nyitott szemmel járást igényelt. S a legjobb tapasztalat az, amit életközélemből nézhetünk meg.

A kutatásomat különböző *módszerek* segítették. Az első helyen a *hospitálás* áll, melynek során megismertem az adott helyet, közösséget, embereket, viszonyokat. Néhány helyen nemcsak egyszer hospitáltam, hanem többször meglátogattam őket. A környezet megismerése után *beszélgettem* a vezetőkkel, a részt vevő idősokkal. Ezek az *interjúk* többletinformációhoz és érdekes adalékokhoz segítettek hozzá. Az egyik – általam nagyon kedvelt – nyugdíjasklubban *kérdőíves felmérést* is végeztem. Tanulmányoztam a közösségek *dokumentumait*, ezen belül programjaik leírásait, forgatókönyveket, újságcikkeket, fényképeket.

Köszönettel tartozom *dr. Novák Istvánnak*, aki a geroeducáció gyakorlati megvalósítója a *Miskolci Öregjogászok Baráti Körének* megteremtésével és aki emberi, szakmai útravalót adott számomra beszélgetéseink alkalmával. Nagy segítségemre volt *Tóth Károly és neje*, a *Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” borsodi szervezetének* vezetői. Eligazításukkal és kedvességükkel találtam rá a klubokra, szereztem információkat. Végül, de nem utolsósorban *dr. Hidy Pálné tanszékvezetőnek*, témavezető tanárnőmnek tartozom hálával a téma megszerettetéséért, az átadott tudásért, a folyamatos segítő instrukciókért.

I/4. A dolgozat szerkezete, felépítése

Az első fejezet a bevezető, mely négy részre oszlik. Az első részében megindokolom és meghatározom témaválasztásomat. A második részben a kutatásom és dolgozatom írásának céljáról írok. A bevezetés harmadik részében a hogyanra adok választ, melyek voltak a módszereim a kutatásom során. S az utolsó részben magát a dolgozatot mutatom be fejezetenként.

A második fejezetben az időskor sajátosságait tárgyalom. Ezen belül helyet kapnak a gerontológiai fogalmak, szakterületek, az életkorok kérdése, időskori jellemzők. E fejezeten belül a másik fontos téma az időskori változások és az ebből adódó feladatok.

A harmadik fejezetem már a konkrét kutatási eredményeket mutatja be, így az általam megismert nyugdíjas közösségeket. Ezt a fejezetet több részre bontva tárgyalom. Az első részben a kutatásról magáról szólok. A másodikban sorra veszem a funkciókat, a harmadikban pedig kutatási módszereimet részletezem. A negyedik alfejezet a közösségek konkrét bemutatását tartalmazza.

A negyedik fejezetben helyeztem el a vezetőkkel, szakemberekkel, aktív nyugdíjasokkal való beszélgetéseimet portrékká elrendezve.

Az ötödik fejezetben ismertetem az Avas Nyugdíjas Egyesület tagjaival elvégzett felmérés kérdőívének felépítését és értékelését. S végül az előttem feltárult képet véleményezem.

A *hatodik fejezetben* összegzem lexikális és gyakorlati tudásomat, véleményyt formálok megszerzett tapasztalataim alapján. Levonom a tanulságokat, és meghatározom feladatainkat.

II. Az időskori sajátosságok rendszere és az ebből adódó közművelődési feladatok

II/1. Az időskor tudománya: a gerontológia tudományelméleti kérdése

Az idősekkel foglalkozó tudomány a *gerontológia*, mely a geron (öregkor) (gerontesz: öregek) és a logosz (tudomány) szavaiból tevődik össze. A gerontológia *modern tudomány*, amely a XIX. század végén és a XX. század elején jött létre. Természetesen az idősekkel régen is foglalkoztak, az orvostudomány, filozófia, művészetek rengeteg információt szolgáltatott az időskorról. Ezek az információk felhalmozódtak, de komplex, tudományos kutatás, megközelítés csak a XIX–XX. század környékén jelentkezett. Így tehát a gerontológia összefoglaló név, mely az öregség különböző kérdéseivel foglalkozik. Ennek megfelelően több szakterülete van.

Gerontológiai szakterületek

A *geriátria* az orvosgerontológiát jelenti, az öregedés fizikai, biológiai változásait kutatja. Az idősgyógyászat alapvető funkciója az idős szervezet gyógyítása, az egészségügyi folyamatok feltárása, gyógyításuk lehetőségeinek, módjainak keresése. Feladat a betegség lassítása. Nagyon fontos a geriátria szerepe, hiszen az idős emberek betegsége más kezelést kíván. Ugyanakkor nem szabad, hogy az öregséget a betegséggel azonosítsuk.

A *szociális gerontológia* az idős emberek társadalmi helyzetét, az emberhez méltó öregség szociális feltételeit igyekszik megoldani. Az öregekről való társadalmi gondoskodás keretét megteremtő rendszer kiépítése, törvények, intézmények működtetése a feladata.

A *kísérleti gerontológia* a tudományos kutatások területe. Mesterséges körülmények között vizsgálja a megöregedést lassító és gyorsító tényezőket.

Gerontopszichológia az érzelmi élet változásaival, átrendeződéseivel, az érzelmvilág, intellektuális teljesítőképeség problémáival, a személyiség kérdéseivel foglalkozik.

A *geroeducáció* az idősek oktatását jelenti. Ebbe tartozik az idősek tanulása, képzése, szabadegyetemek, népfőiskolák, tanfolyamok léte.

A *gerontoandragógia* kifejezés a felnőtt kor utolsó szakaszát jelöli, ami átmegy az utolsó életkori szakaszba.

Mindezeket a területeket azért soroltam fel, mert igen fontos ismernünk ahhoz, hogy a gerontológiáról mint tudományról képet kapjunk. Ugyanakkor

a gerontológia ezen részei meghatározzák közművelődési munkánkat, irányvonalat adnak az időskori tevékenységek kialakításában. A gerontológia által megismerjük az öregedési folyamatot, lassíthatjuk, s tudásunkkal az idősek hatékonyságát, aktivitásukat, egészséges életük meghosszabbítását segíthetjük elő.

Ki számít idősnek?

A gerontológiában fontos az életkorok kérdése. Legtöbbször aszerint ítéljük meg, hogy egy ember idős-e vagy sem, hogy hány éves, a naptár szerint hányadik életévét töltötte be. Ez a *kronológiai életkor*.

Am sok ember az adott életkorához viszonyítva fiatalabbnak vagy idősebbnek néz ki. Ha a szervezet biológiai állapota rosszabb az életkorhoz viszonyítva, akkor a *biológiai kora* több, mint a kronológiai. Természetesen visszafelé is így van, ha a szervezet állapota jobb az egyén életkorához képest, akkor a biológiai kora kevesebb mint a kronológiai. Tehát a biológiai és a kronológiai kor között pozitív és negatív különbség lehet.

Az életkor harmadik típusa a *pszichológiai kor*. Egyszerűen megfogalmazva azt jelenti, hogy az egyén hogyan érzékeli saját korát. Fiatalnak vagy idősnek érzi-e magát lélekben, *világhoz való viszonyában*. Így beszélhetünk fiatalos öregekről és öreges fiatalokról. A fiatalosokra a nyitottság, a rugalmasság, a változatosság, a boldogság keresése jellemző. Ugyanakkor vannak öregek, akik zsémbesek, boldogtalanok, agresszívek, passzívak; ők a sikertelenül öregedők.

Az öregség több tényezős, változásokat hozó életkori szakasz. Az emberi élet szakaszait tekintve Bromley, és őt követve Durkó Mátyás az időskort az utolsó szakasznak jelöli meg. Milyen is ez a nyugdíjazási időszak? Az élettapasztalat felhalmozódása sajátos, legfőbb jellemzője. Egyedül maradnak, a gyerekek kirepültek, viszont új családtag bukkan fel, az unoka. Kicsit filozofikusabbak, felismerik az emberi élet végeességét. Betegségek nehezítik az aktivitást, de csúcsteljesítmények születhetnek még mindig.

P. Laslett angol történelmi szociológus újabban azt javasolta, hogy az időskort két szakaszra osszuk fel: a gazdasági aktivitás megszűnése utáni első időszakra, amikor az idős ember még testi erőinek és szellemi képességeinek többé-kevésbé teljesen birtokában van, továbbá az igazi időskorra, amelyben a testi egészség és a szellemi képességek hanyatlanak. Ezzel arra hívta fel a figyelmet, hogy a nyugdíjba vonulás után még egy sokéves időszak következhet be, amikor az idős ember aktivitása és ennek következtében igényei nem csökkennek.

II/2 Időskori változások és az ebből adódó feladatok

Az időskor *személyre szabott*, individuális, egyénre jellemző folyamat. Ennek a folyamatnak nincsenek általános törvényszerűségei, melyek mindenre nézve érvényesek. Időbeli különbségek vannak, az egyéni eltérések nagyok. Természetesen vannak jól körülhatárolt tendenciák, ám ezek mértéke és időbelisége változó. A bekövetkező változások milyensége nagymértékben függ az előző, korábbi életútától. De ugyanúgy nagy jelentősége van a biológiai okoknak. S ami leginkább fontos számunkra, művelődésszervezőknek, hogy az időskori változást meghatározza a *tudatos készülődés* az öregedés elleni harcra. Ugyanis az emberi öregedés specialitása, hogy az emberi faj egyedének öregedése személyiségükkel történik, vagyis tudatos, személyes életstílusunk kompetenciájával. *Alaptételünk, hogy az öregedés és annak kialakuló káros következményei ellen fel lehet venni a harcot.* Nekünk ezt a gondolatot kell erősítenünk az idősokban, és ennek gyakorlati megvalósításában kell tevékenykednünk. Az időst segíteni kell abban, hogy tudja, nem teljesen kiszolgáltatott, nem a sors irányítja az öregedését. Rá kell vezetnünk, hogy maga is vezérelheti saját öregedésének folyamatát. Természetesen látnia kell, hogy milyen veszélyek vannak, mely problémákkal kell szembenéznie. Tehát, mi kultúráközvetítők igen sokat tehetünk az idősöknek életkori változásaik kezelésében.

A nyugdíjazás és a nyugdíjazással járó változások pozitív és negatív lehetőségei

A gerontológiában háromféle életkort határoznak meg: kronológiai, biológiai, pszichológiai. Ugyanakkor a társadalom részéről is van egy meghatározás az öregség kezdetét illetően, és fontos tényező, hogy kiket tekintünk öregnek. Ma a társadalom önálló társadalmi csoportnak tekinti azokat, akiknek a koruk miatt nem tart többé igényt a munkájára.

Úgy gondolom, hogy a *nyugdíjazás* fontos határkő az ember életében, akár az öregedés első állomása is lehet. Természetesen tisztában vagyok azzal, hogy az öregedés nem a naptári évvel kapcsolható csupán össze, hanem az egyénre jellemző folyamatok minőségével, alkalmazkodásával, tanulási képességével, önellátásának fokával, a világgal való viszonyával, nem utolsósorban az aktivitással írható körül. A nyugdíjkorhatár vált az öregség küszöbé, aki ezt átlépi, azt a társadalom öregnek tekinti. Az öreggé minősítés régen következményekkel járt, az emberek bizonyos viselkedést vártak el az öregektől, de a hagyományok letéteményeseinek is tartották őket, ezért becsülték őket. A mai korban már nem kíváncsiak a tapasztalataikra, nincs pozitív jellegű elvárás az öregekkel szemben. Pedig a tradicionális társadalmakban az idős embereket rendszerint nagy tisztelet övezte. Az öregeknek komoly, sőt gyakran döntő szavuk volt a közösség egészét érintő ügyekben.

A családon belül mind a férfiak, mind a nők tekintélye a korrallal együtt növekedett.

A *mai társadalmakban* viszont ez már nem így van. Talán ez is az oka, hogy sokan ekkor élik át életük egyik legsúlyosabb állapotváltozását, mely sokuknak negatív előjelű. Ez „köszönhető” a társadalomnak is, mert a már nem dolgozó, ezért „nem hasznos” ember különböző megbélyegzettségeknek van kitéve. Ugyanakkor a munkának óriási szerepe van az egyén életében, s abban ahogy szűkebb és tágabb környezetében elhelyezkedik, ahogy viszonyul embertársaihoz. A munka a legfőbb aktivitási forma a felnőtt életében. „A munka az ember számára kiváló antidepresszáns.”³ Biztosítja társadalmi helyét, státuszát, rangját, megélhetését. Sokaknak úgy tűnik, hogy a nyugdíjazással mindez elveszik. Hiányozhat számukra a munka által elért *siker, élmények, képességek fejlesztése, fontosság, megbecsülés, társas kapcsolatok, biztonság*. Ezért a munkájából visszavonult ember általában öregezőnek tekinti magát. Pedig a nyugdíjazás a munkában a nagy történések sorában az utolsó. S nemcsak negatívummal járhat. Az időskor biztonságát kapja azáltal, hogy önállóan dönt szabadságának, gondtalanságának időszakában. Természetesen nem mindenkinek megy könnyen, sokan csupán kényszerűen tudomásul veszik. Így tehát két szempont van az öregkor értelmezésében. Az egyik, hogy az öregkor a testi és lelki hanyatlás korszaka, veszteségek sorozata, a másik viszont arra vonatkozik, hogy az öregség ad jót, pozitívumot is, az öreg ember képes arra, hogy megbékéljen önmagával, emlékeiben és tapasztalataiban rendet teremtsen, bölcsen szemlélje a világot.

„Mindenesetre egyaránt gyakori jelenség az, hogy amíg sokan visszavonulnának, mert pl. betegesek vagy sajátos terveik vannak, családi kötelezettségüknek kell eleget tenni, illetve munkahelyükkel nagyon elégedetlenek, addig mások a visszavonulás kényszerét súlyos sérelemnek élik meg, szinte emiatt halnak meg. A személyiség szempontjából mind a korai nyugdíjigény, mind pedig a nyugdíjtól való félelem mögött rendszerint hibás és kóros folyamatok húzódnak meg.”⁴ A félelem sokszor reális felismerést tükröz, hogy a személyiség számára a munkán kívül nincs más, ami az időt kitöltse és ami az önértékelés bázisa lehetne. Az átlagember többnyire a sorvadást és a hanyatlást tapasztalja meg, a bölcs megbékélés csak kevesek adománya.

A munka abbahagyásának életkori meghatározása művi dolog, ugyanis átlagot fejez ki és nem veszi figyelembe a különböző munkakörök eltérő igénybevételi feltételeit, sem pedig az azonos korú idősök különböző egészségbeli és lélektani állapotát.

³ Peter Hildebrand: *Félúton*. Park Könyvkiadó, Budapest, 1997. 59. o.

⁴ *Nyugdíj(korhatár?)* szerkesztette: Széman Zsuzsa. Kossuth Könyvkiadó, Budapest, 1998. 61. o.

Az öregséggel kapcsolatos megfigyelhető tendenciák annál nagyobb valószínűséggel érvényesek az idősek csoportjaira vagy egyes öregekre, minél előrehaladottabb az életkoruk. A változások különbözősége – mint említettem – széles spektrumon helyezkedik el, de mégis kell általánosítani, a jelenségeket csak úgy tudjuk megragadni.

III. A kutatásom során megismert nyugdíjas közösségek

„Az időskor a rövid megmaradt időből hosszú életidővé vált, amit pedig alakítani, formálni kell.”⁵

III/1. A kutatás oka, előzménye, folyamata

Munkám legnagyobb részét a művelődő, szórakozó, tanuló közösségek felkutatása tette ki. Ugyanis, ha arra akarok felkészülni, hogy művelődés-szervezőként megálljam a helyem az időseknél is, fontos az elméleti tudás mellé a tapasztalás. Kíváncsiságom, lelkesedésem másfél éve lankadatlan. Akkoriban, 2000 őszén kerestem, kérdezősködtem ismerősöktől nyugdíjas klubok, körök iránt, de nem jártam nagy sikerrel megtalálásuk szempontjából. A telefonkönyvben alig találtam rájuk, sok esetben feleslegesen mentem el, mert vagy megszűntek, vagy a vezető nem fogadott szívesen, vagy sohasem értem el őket telefonon vagy személyesen. S voltak olyan helyek, ahol nem végeztek érdemi munkát.

Természetesen próbálkozásaim egy része sikeres volt, s a klubok, melyek akkor bekerültek dolgozatomba, feledtették kezdeti sikertelenségeimet. Az akkori kutatások végül azt az elhatározást szülték meg bennem, hogy még szeretnék ezzel a témával foglalkozni. (S ezt tett követte, ennek eredménye ezen diákköri dolgozat.) A megismert idősekkel, klubok némelyikével továbbra is tartottam a kapcsolatot, így könnyebben szereztem meg az újabb információkat. S rá kellett időközben döbbennem, hogy Miskolc, ahol a kutatásomat végeztem, a téma aranybányája. Természetesen terjedelmi és észszerűségi okokból nem szerepelhet mindegyik, általam megismert klub, kör, közösség, de a legfontosabbak helyet kapnak. Úgy gondoltam, hogy legjobb, ha funkciók szerint veszem sorra ezeket.

⁵ Tanulás, művelődés, szabadidő időskorban. Szerkesztette: Horváthné B. Mária, Pordány Sarolta. Nyitott Képzések Egyesülete, Budapest, 2000. 18. o.

III/2. Funkciók

A kultúraközvetítők *gerontológiai* funkciói a II/2. fejezetben leírt feladatokból adódnak:

Felkészítő funkció: az idős korra, a váltásra történő felkészítés, ennek fontosságának a tudatosítása. Az idős emberek megértsék: akarni is kell élni a kínálkozó lehetőségekkel (illetve meg kell teremteni a lehetőségeket az embernek magának is). Fontos, hogy megérleljék az idősebb generációkban ezt az akaratot – nem abba hagyni az aktivitást akkor sem, ha nyugdíjasok lesznek.

Geroeducáció funkció: önismereti, önnevelési, tanulási feladatok felismertetése. Mindez a tanulás, képzés, oktatás által. Az idősek képesek új ismeretek befogadására, csupán oda kell figyelni életkori sajátosságaikra. Ugyanakkor már meglévő tudásukat is lehet szélesíteni, mélyíteni.

Aktivitási funkció: mind a fizikai és mind a szellemi aktivitás lehetőségeinek biztosítása, új érdeklődési területek kialakítása, motiváció.

Mentális funkció: sikerélmény, hasznosságtudat, identitás megőrzése az egyén kibontakozása, kiteljesedése által. Serkenteni, ösztönözni az alkotásra, a szereplésre, a produktum létrehozására.

Kommunikációs funkció: emberi kapcsolatok, társaság kialakítása. Új partnerekre való találás, új barátságok, ismeretségek köttetése egy közösség révén. Mind az azonos korúakkal, mind más életkorúakkal való találkozás, eszmecsere fontos. A közösségek a rokonszenvező hallgatóság szerepét töltik be.

III/3. A kutatás módszerei

Intézménylátogatás, hospitálás, megfigyelés

Minden intézménybe, helyre elmentem, sok esetben nem csak egy alkalommal tartózkodtam ott. Volt, hogy a külső megfigyelést részesítettem előnyben, mikor a megfigyelt jelenségben (pl. táncban) nem vettem részt. Ám sokszor mint résztvevő megfigyelő voltam jelen (pl. előadáson). Mind a két módszernél kéznél volt papír, íróeszköz, hogy le tudjam jegyezni azokat a dolgokat, melyeket fontosnak tartok. Hospitálásaim természetesen eltérő intézményekben, formák között zajlottak, de mindegyiknél figyeltem, hogy mit közvetítenek, milyen eszközökkel, hogyan alkalmazkodik az idősekhez, s melyek az öregek reakciói.

Dokumentumok

A közösségek birtokában lévő sajtóközleményeket, visszaemlékezéseket, munkanaplókat, leveleket, fényképeket, videófelvevételeket elemeztem. Min-

denhol gondosan el van rakva, bármikor elő lehet venni. Ezek a dokumentumok a közösség életéről, működéséről, eredményeiről számolnak be. Alátámaszthatják vagy megkérdőjelezhetik a klubok önmagukról mondott tényeit, gondolatait.

Beszélgetések, interjúk

A kötetlen beszélgetéseket nagyon szeretem, szívesen álltam szóba az idősekkel és ők is velem. Természetesen, ahogy tudtam irányítottam a beszélgetést az engem érdeklő és dolgozatom szempontjából fontos szempontok szerint, de nem pontos sorrendben, meghatározott kérdésekkel.

III/3. Nyugdíjas közösségek bemutatása funkciók szerint

Mielőtt funkciók szerint sorra venném a közösségeket, be szeretném mutatni az elemzésem szempontjait, azt, hogy mit vizsgáltam meg minden egyes klub, kör kapcsán, milyen részeredményekből állt össze egészé egy közösség leírása, bemutatása.

Először is a *hely* hangulatát próbáltam megragadni, természetesen a vezető személyiségének kifürkészésével és a tagokkal való megismerkedéssel. Mindenképpen kíváncsi voltam, és megtudtam az adott *közösség történetét*, kialakulását, fejlődését, működésükben bekövetkező változásokat. Leginkább a *tevékenységük, programkínálatuk*, lehetőségeik érdekelték, ez a központi kérdés.

Felkészítő funkciót biztosító közösség

Miskolci Városi Közlekedési Rt. Nyugdíjas Klubja

A Miskolcon működő közösségek többsége természetesen ilyen funkcióval is bír, s szeretettel várnak és fogadnak középkorúakat, nyugdíjhoz közelállókat, de csak egy olyat találtam, mely legfőbb feladatának tekinti, hogy ennek a funkciónak eleget tegyen. A városban rengeteg olyan klub van, mely különböző vállalatok szerves részeként működik. Ám a legszimpatikusabb számomra – ahogy Miskolcon nevezik őket – a közlekedéses klub.

Vezetője *Tóth Károlyné Bazsa néni*, akinek a személye a garancia arra, hogy a középkorú is jól érzi magát körükben. Bazsa néni nagyszerű példa arra, hogy tudatosan készült nyugdíjas éveire egyedül, saját erejéből. Hamar felismerte, hogy a nyugdíjazással sok szabadideje lesz, tevékenységet keresett magának. Az a félelem vezérelte, hogy mihez fog kezdeni nyugdíjas-ként, ezért még aktív dolgozó korában megalakította a klubot, a vállalat támogatásával. Ezzel egy időben egy citerazenekart is alapított a vállalat akkori és volt dolgozói részvételével. Büszke arra, hogy a zenekar két idős tagja hatvan éven felül kezdte el a citerázást.

Ez a klub legfőképp azt a feladatot tölti be, hogy a jelenlegi és a hajdani munkatársak, barátok találkozhassanak a munkavégzésen túl is. A nyugdíj előtt állók és a nyugdíjasok *kiegyenlített számban* vannak jelen, előfordul, hogy harmincas-negyvenes kollégák is tagjai a klubnak. Nagyszerű lehetőség, hogy az aktívak megismerkedjenek olyanokkal, akik évekkal ezelőtt esetleg az ő munkakörükben tevékenykedtek. A *generációk közötti kapcsolat* igen harmonikus, kölcsönösen tanulnak egymástól. De leginkább az aktív dolgozók, mégpedig azt, hogy van élet, mégpedig színes élet a *nyugdíjasok számára* is. S ami fontos, hogy nem elméleti úton, hanem a gyakorlatban tudatosul számukra, hogy az életmódjával hozzájárul későbbi évei milyenségéhez.

A klub mindehhez megfelelő helyszín. Egy nyelvet beszélnek, azonos műveltségű, képzettségű emberek. Mindenki ismeri egymást. Ragyogó kommunikációs tér, ahol az idő előtti leépülés ellen veszik fel a harcot, aminek eszköze az aktivitás. Bazsa néni úgy tartja, hogy ha az ember ráérez a programok édes ízére, és képes munka után vagy mellett eljárni ezekre úgy, hogy még jól is érzi magát, az idősként még inkább keresni, várni fogja ezeket. Hiszen az egymáshoz csiszolódás után egymás nélkül, a közösség nélkül magányosak lennének.

S hogy mit csinálnak leginkább? A *kirándulásokat* szeretik a legjobban, mert hiába közlekedési vállalatnál dolgoznak, dolgoztak, az nem elégíti, elégítette ki az ilyenfajta igényeket. Ezekkel a kirándulásokkal elősegítik a kimozdulást, kell hogy legyen erejük arra, hogy otthagyják megszokott környezetüket, változatos helyekre menjenek el, találkozzanak új élményekkel, amelyeket befogadhatnak. Kedvenc úti céljuk valamilyen fürdőhely, ami számukra szórakozás, kikapcsolódás és testedzés. Egy évben négyszer Bogácsra mennek, mert a vállalat biztosít számukra 400 km-es utat ingyen. De nemcsak a strandot szeretik, hanem a történelmi helyek felkeresését, így voltak Ópusztaszeren, Egerben, Sárospatakon. Minden kirándulás előtt Utazás kis hazánkban vagy Utazás a nagyvilágban címmel előadást tart az arra vállalkozó klubtag.

Fontosnak tartják a *mozgásos játékokat*, így a labdarúgást, labdadobást, karikázást.

Nagyon szeretik a találós kérdéseket, melyek leginkább a sűrűn előforduló *házi vetélkedőben* szoktak lenni. Kedvelik az *orvosi előadásokat*, melyek témájában váltakozik a prevenciós ismeretek átadása és a tanácsadás.

Természetesen minden jelentős ünnepet megülnek, és néhányra a vállaltól ajándékot is kapnak. Így Mikulásra csomagot, szilveszterkor zenés műsort stb. Az MVK Rt klubhelyiségében tartják foglalkozásaikat, ezért tagdíjat nem kell fizetni. Ami igényli, hogy a pénztárcájukba nyúljanak, azok

az autóbuzsós kirándulások, de ezek is kedvezményesek. (Éves programtervük az 1. sz. mellékletben található meg.)

Bazsa néni egy tündéri teremtes, aki az ötvennégy fős csoportot féltőn veszi körül. Ő az, aki mindenkire figyel. Egyszer jártam nála, háromszor a klubban, s mindig jó érzéssel jöttem el tőle, tőlük. Látszik, hogy nagyon kedvelik egymást, egymás támaszai. A fiatalabbak segítenek az időseknek ügyeik intézésében, a mozgásban. Az idősek pedig tapasztalataikkal, gondoskodásukkal veszik körül a „fiatalokat”. Ez volt az egyetlen hely, ahol éreztem a szeretet legfőbb szerepét, az egymásra figyelést, a nyugodt, kiegyensúlyozott klubéletet.

Az időskort nem negatívumként felfogni: siker. Az idősebb emberek nagyon jól leköthetik magukat olyan tevékenységekkel, amelyekre korábban nem kerülhetett sor, vagy újra feleleveníthetnek hobbikat, amelyeket életük korábbi szakaszában, a körülmények kényszerítő ereje folytán kénytelenek voltak elhanyagolni. Az öregedés tehát egyéb elfoglaltságot igénylő tevékenységek megkezdésével vagy felújításával is járhat.

Aki nem tudja magát elfoglalni a nyugdíjazás után, és gyötrődik, feltűnően hamarabb megöregszik, hamarabb hal meg.

Geroeducációs funkciót biztosító közösségek

Magyarországon az idősek tanulása a szokatlan témák közé tartozik. Aránytalanul kevés szó esik az időskori nevelésről, önnevelésről, még kevesebb történik megvalósításáért. Ha erről a témáról kérdezősködtem az emberektől, furcsállották kérdésemet, volt, aki azt hitte, hogy viccelek. Valaki megkérdezte: „Csak nem nyugdíjasoknak akarsz egyetemet?” Talán ráhibáztam, ha én még nem is, de vannak, akik foglalkoznak időskorú emberek tanításával, oktatásával. Legalábbis bíztam benne. S Miskolcon két ilyen közösséget találtam. E közösségek az idősek képzésére helyezik a hangsúlyt, s túlmutatnak a segítség nyújtásán. Az odajárókat nem pátyolgatásra szoruló öregeknek tekintik, hanem önmaga sorsát irányítani képes tanulóknak.

Bocskai István Szabadegyetem

Nem titok, ezen szabadegyetem egy magyarországi párt elnökének köszönhető. Az országban minden nagyvárosban megtalálható egyetemük. Vívódtam rajta, hogy megjelentessem-e dolgozatomban ezt a formát, de végül úgy döntöttem, hogy esetünkben mindegy, hogy kihez tartozik a Bocskai, számunkra a célja, funkciója, módszere stb. érdekes. S maga az elnök határozott úgy, hogy az egyetemet nem kampánycélokra tervezik.

A pártelnök a globális társadalom, a pénz mindenhatósága ellen ágáló személy. Úgy tartja, hogy hazánkban hiányzik egy uralkodó elem, a kultúra, és emiatt üresek az emberek élete. Ezt az űrt kívánja ebben a megoldásban betölteni. A *Bocskai István Szabadegyetem* szellemi mozgalom akar lenni a

magyarság megmaradásáért. A tömegkultúra helyett a közös kulturális alkotást részesíti előnyben. Tehát a magyar kultúra közvetítésén van a hangsúly.

A szabadegyetem célja az alapító szavaival: „A szabadegyetemnek az az egyik értelme és célja, hogy az embereket felruházza a szükséges tudás alapjaival, irányítsa rá a figyelmüket a tudás megszerzésének a módjára, és bátorítsa őket.” Nem karriereket akarnak elindítani.

Az egyetem *első, nyitó féléve 1999 februárjában* kezdődött, ez a Bocskai István Szabadegyetem alapítási dátuma is. Ekkor volt a belelendülés korszaka. A kezdetekben több figyelemfelhívó érdekességet találtak az érdeklődők, mint rendszerességet és fegyelmezett tanulást. De akkor is komolyan gondolták.

A budapestivel egy időben indultak a vidéki szemeszterek. Neves tanár-emberek, tudósok tartanak előadást Miskolcon is. Különböző előadássorozatot hallgathatnak meg a hallgatók különböző tudományokról. Így a magyar irodalomról, egészségügyről, csillagászatról, művészettörténetről, hadtörténetről. Egy tanév tavaszi és őszi szemeszterből áll. Az előadókat, előadások témáját Budapesten Medveczky Attila titkár határozza meg. Egy szemeszteren belül tizenkét előadás van, melyek másfél vagy kétórás időtartamúak. Ám nem megkötött, az előadót lehet kérdezni, beszélgetni vele, nemegyszer vitára is sor kerül. A színvonalas előadásokon mindenki részt vehet térítési díj nélkül, ingyen. Látogatási könyvet adnak ki, amelyben rendszeren regisztrálva van a hallgató. Nem szükséges előzetes jelentkezés, a program előtt kitölt egy jelentkezési lapot, amire regisztrálják és a Bocskai hallgatójává válik. A részvétel, a szemeszter elvégzése nem jár diplomával. Leginkább közép- és felsőfokú végzettségűek az egyetem tagjai. A résztvevők nagyobb százaléka nő. De az érdeklődés töretlen. A miskolci szabadegyetem koordinátora, Szegedi Judit tanárnő azt tapasztalja, hogy amikor megalakultak, főleg az idős korosztály jött, megfigyelte, hogy szemeszterenként változott a hallgatóság. Van egy kemény mag, akik végighallgattak minden előadást. A hatodik szemeszter nemrég fejeződött be Miskolcon, és most már nem kizárólagos az idősek jelenléte. Az arány az ő javukra 25–75%. Az idősek leginkább az új ismeretekért, neves előadókért lesznek ismét „diákok”. Kiváló tanulási lehetőségnek tekintik, sokak szeretnék még idős korukban is képezni magukat.

Plakátokkal, újságcikkekkel, szóróanyagokkal hirdetik az előadásokat. Én is az egyik megyei napilapból értesültem róluk. Volt időm, kedvem és elementem. Egy kicsit megdöbbenem, mikor megtaláltam a megadott címet: egy pártiroda előadóterme. Kezdeti feszengésemet azonban feloldották az érkezők, kíváncsian érdeklődtek, hogy mi járatban vagyok náluk. Egy kissé lelombozódtak, mikor mondtam, hogy nem akarok hallgató lenni. Hetvenöt ember vett részt a *hadtörténeti témájú előadáson*, alig fértünk a teremben. A

hallgatóság csendben figyelt, mindenki erősen koncentrált a térképekre, vetítőre és az előadóra. Soha sem hittem volna, hogy ilyen léteznek. Idős bácsik és nénik képesek azért elmenni minden héten kedd délután egy helyre, hogy okosodjanak. De miért is gondoltam? Naivságomra nincs válasz. Az előadás vége felé oldottabb lett a légkör, kérdések röpködtek a levegőben, s megtelt a fejem a sok érdekes tudnivalótól, észrevételtől. Párttag, szimpatizáns és semleges egyaránt megfordult, de politikáról vagy vitáról nem volt szó.

A Bocskai Szabadegyetem mellett működik a *Bocskai Irodalmi Színpad*, amely az elmúlt 80 év betiltott verseit, dalait adja elő. Az irodalmi együttesnek vannak idős tagjai, leginkább nénik.

Szegedi Judit szívesen végzi ezen munkáját tanári hivatása mellett, mert sok kedves, érdekes emberrel találkozik. Semmi szín alatt nem adná oda ezt a társadalmi munkát. Sokszor fárasztó, de az egyetem sikere ad számára erőt, hogy ne hagyja abba.

Miskolci Öregjogászok Baráti Köre

Ahogy dr. Novák István bácsi, az eseti elnök meséli, hosszú történelmi előzménye van a körnek, amivel jó megismerkedni. A gyökerek messze, a XVII. század második feléig és Eperjesig nyúlnak vissza. A reformáció-ellenreformáció eszméi viaskodtak Európa-szerte. Küzdelmükből iskolák is születtek, amelyek a hit és eszme szolgálatával egy időben a kultúra, a művelődés fellegrájként ékelődtek be az egyetemes magyar művelődésbe. 1667. április 16-án megnyílt az eperjesi ősi kollégium. Az első világháborút lezáró békekötés Eperjest a megalakuló csehszlovák államnak juttatta. A teológia Budapestre, míg a jogakadémia és tanítóképző Miskolcra költözött 1919-ben. Miskolc fogadta. 1920-tól 1949-ig működött, mert 1949-ben Rákosi Mátyás eltörölte a katolikus jogakadémiát Egerben, a reformátust Kecskeméten és az evangélikust is itt Miskolcon.

A Miskolci Öregjogászok Baráti Köre az eperjesi szellem folytatásának céljával alakult meg *1982-ben*. *Eperjes: szellemi adottság*. Olyan adottság, mely a történelemből, a reformációból, hagyományokból, az európai kultúra tényezőiből és abból az igényből táplálkozik, mely a tudományok, azon belül is a jogtudomány ápolásával párhuzamosan egyéniségformáló követelményeket támaszt oktatók és diákok kapcsolatában. Mindezt sajátos patriarchális légkörben kialakítva. A professzorok, a hallgatók a város társadalmi és kulturális megmozdulásaiban állandóan részt vettek. Tevékenyen bekapcsolódó, irányító szerepet vállaló felsőoktatási intézmény volt.

Az öregjogászokat a társadalmi és kulturális történések olyannyira érdeklik, hogy mindenben szívesen részt vesznek, vagy kritikai vénával elmélkednek azokról.

A körnek eleinte 80-100 tagja volt, mára *40 főre* csökkent a létszám, mindenki *75–88 év között* van, de öröndetes, ha húszan eljönnek. Ezeknek az időseknek fontosak az összejövetelek, mert megőrzi szellemi frissességüket, aktivitásukat. A legfontosabb fórum számukra, ahol azonos műveltségű, iskolázottságú társakkal beszélhetnek, vitázhatnak. Nekik, mint hajdani jogászoknak, bírának, jogi szakembereknek különösen fontos a megfelelő szellemi partner, még mindig a tanulás, az ismeretek elsajátítása a fontos. Tájékozottak a napi politikában, gazdaságban, szociális, kulturális helyzetben.

Szellemi frissességük megőrzése érdekében járnak össze minden hónap első hétfőjén. Ezek az összejöveteleken az emlékezésen és beszélgetéseken kívül joghallgatókat hívnak meg, akik mesélnek a mostani diákéletről, felvillantják a jogászhumort egyik-másik tag előadásában, jogázköltők mutatkoznak be. Szakmájukhoz kapcsolódóan az új jogalkotás főbb vonásait közösen tekintik át, igyekeznek a bíraskodás helyzetéről képet kapni még aktív jogász, bíró meghívása révén. Nem lévén szakbarbárok, szeretnek úti beszámolókat hallgatni, az előadók rendszerint érdekes országban járó tagok vagy a fiatalabb meghívottak közül kerülnek ki. Nagyon jó a kapcsolatuk a fiatalabb és a középgenerációval, szívesen fogadják őket. Mivel idősek, és a betegség őket sem kerülte el, orvosi előadásokat hallgatnak. Ám ez az orvosi témájú ismeretterjesztés valóban tudományos jellegű, s az öregjogászok még ebben is járatosak.

Sokan hosszú évek óta barátok, ők a kör adta lehetőségeken kívül együtt járnak színházba, kiállításokra, hangversenyekre. Olykor beülnek egy-egy tárgyalásra is. A tudomány mellett, mely a fő terület érdeklődésükben, más egyébbel is foglalkoznak. Van bélyeggyűjtő, alkalmi újságíró, „sakkmester”, sportoló közöttük.

A hétfői rendezvényeken az öregurak kitűnő hangulatot varázsolnak. Egy ilyen délután nem meghatározott időtartamra szól. Olyankor örülnek, hogy el tudnak menni a TIT-be, együtt lehetnek, s ezt ki is használják. Az előadások, beszámolók, viták után még a szomszédos intellektuális felhanggal bíró *Kazinczy Klubba* mennek át beszélgetni, konyakozni. Másfél év után ezen az éven is megejtettük a kazinczys időtöltést, a társalgást ott folytattuk, ahol abbahagytuk. Hogy milyenek ők, és milyen velük lenni? Egy mondat is sokat elárul. Az öregjogászokkal töltöttem a legszívesebben az időmet.

(Összejövetelük meghívója a 2. sz. melléklet.)

Szellemi-fizikai aktivitás funkcióját betöltő közösségek

Reuma Klub

A klub – hosszabb nevén Reumás Betegek Egyesülete – hétfőnként található meg a miskolci Szent Ferenc Kórház előadótermében. Ezt az egyesületet 1991 májusában alapították meg Miskolcon 37 alapító taggal. A budapesti Bechterew Klub után az első betegklubok között alakult meg az országban. Azóta több ilyen jellegű klub van.

Az ötlet *Kincses Lászlónétól* ered, aki 1990-ben az ORFI-ban feküdt és figyelmes lett a *Heti Hírhozó* című nyugdíjas lap az évi április 5-i, 14-i számában közölt Reuma Klub című cikke. A cikk mottója a következő volt: „A betegség egy balyu, amit nem lehet letenni, cipelni kell, de a terhet meg lehet könnyíteni.” Az összejöveleket az ORFI-ban tartották, lement és érdeklődött, hogy van-e ilyen Borsod megyében vagy Miskolcon. Akkor még nem volt.

Dr. Tamási László reumatológus főorvos állt az ügy mellé, aki az egyesület alelnöke. Tamási doktor célja a Reuma Klubbal az, hogy a betegek megismerjék szervezetük működését, betegségüket, megérthetik az orvosi munka törekvéseit, eszközeit a gyógyításban, elkerülhetik azon káros hatásokat, melyek betegségük súlyosbodásához vezethetnek, megértő partnerei lesznek orvosuknak. Alapvető követelmény, hogy a beteg is aktívan tegyen gyógyulásáért. Ennek a megvalósulását látja az előadásokban, kirándulásokban, tanfolyamokban, melyek elterelik figyelmüket a fájdalomról. A közösség pedig lépcső az életminőség javításában.

Az embereknek igényük van a hiteles információkra betegségükről. Az orvosnak pedig törődnie kell a betegekkel a rendelési időn túl is.

A klub háziasszonya *Nagy Lajosné titkár*, Ica néni, aki a betegek lelki és szociális gondjaira próbál megoldást találni. A megoldás a következő gyakorlati tevékenységekben nyilvánul meg:

- természetgyógyászati előadások pl. a csontritkulásról, a mádi gyógyító ásványokról,
- termékbemutatók, kóstolók, tesztek,
- orvosi, szakértői előadások pl. a mozgáskorlátozottakkal kapcsolatos rendeletekről, fizioterápiás kezelések hatásairól, az úszás kedvező élettani hatásairól, szociális kérdésekről, gyógyszerekről, időskori változásokról, allergiáról, akupunktúráról, táplálkozásról, agykontrollról, jógáról, a hévizes fürdők kialakulásáról, szeretetszolgálatokról,
- képes úti beszámolók, hang- és videókazetta-hallgatás és megtekintés az egészségügy, gyógyturizmus témájában,

- egyórás gyógytorna hetente a Soros Alapítvány támogatásával,
- úszásoktatás évente háromszor Kovács Bertalan, a Miskolci Egyetem adjunktusának vezényletével,
- rendszeresen úszók heti kétszeri edzése kedvezményes bérlettel,
- Lenártek Alajosné bensőséges hangulatú szavaltatai,
- relaxációs csoportterápia minden évben kétszer 30 fővel,
- laboratóriumi vizsgálatokba való betekintés,
- fürdőhelyek felkeresése, kirándulás.

Ottjártamkor – az aktuális előadás előtt – a berekfürdői nyaralási, gyógyulási lehetőségről esett szó. Ez nem egyszerűen üdülés, hanem egy-két-három hetes gyógykezelésekkel járó kúra, mely igen jutányos árú. Erre elég sokan jelentkeztek. Ica néni emlékeztette a tagokat a közelgő jelölőbizottság felállításáról az új vezetőség megválasztásához. Szó esett, hogy fogadják a hévizi reumasokat, ehhez segítőt várt. Tamási doktor úr kíséretében érkezett Bacskai Zsuzsanna kozmetikus, aki az időskori szépségápolásról tartott érdekes, érthető, színvonalas, minden kérdést megválaszoló előadást. A jelenlévő egyetértettek vele abban, hogy szépen megöregedni mindannyiunk vágya. Külön kiemelte a gyógyfürdő utáni tisztálkodás fontosságát és mikéntjét. Az előadás után bemutatta az arcmasszázst, a magunk által is elvégezhető technikákat.

A hagyományos programok között helyezkedik el a klub életében fontos eseményként a *Betegforum*, mely a Magyar Reumatológusok Egyesülete vándorgyűlése Miskolcon orvosok és betegek részvételével. A 2000. évben központi helyen állt az *Osteoporózis Világnap*, mely során még több előadást, programot, terápiát tartottak. A 2001. év a *Csont és ízület évtizede* jegyében telt szakmai rendezvényekkel, akkor jelentették meg az egyesület tízéves fennállására készített évkönyvet. Az évkönyv megismerteti az olvasót a klub történetével, az alapító, aktívan ténykedő tagokkal, az évi programokkal, néhány előadás kivonatával.

Ma már 138, túlnyomórészt idős tagja van az egyesületnek, ami köszönhető az érdemi munkának, a színvonalas előadásoknak, a kedvezményes lehetőségeknek, a jó társaságnak. Meg kell említeni, hogy a klub elismertségének híre a széleskörű médiatámogatás révén jut el a borsodi régióba. Jelen vannak a helyi és megyei sajtóban, rádióban, televízióban s a közvélemény egyre jobban elismeri őket.

Úgy gondolom, hogy ez a klub nagyszerű példája annak, hogyan lehet beteg idős embereket szellemileg és fizikailag egyaránt megmozgatni. Betegek, így érdeklí őket saját problémájuk. Kesergés helyett cselekednek, már azáltal, hogy eljárnak a hetenkénti programokra, ahol figyelmes hallgatói azoknak. Többen vannak, látják, hogy nincsenek egyedül bajukkal. Orvosok

vannak köztük, ami biztonságérzést ad számukra. Bizonyára a csoporthatásnak is köszönhető, hogy szép számmal vesznek részt a testmozgásokkal járó foglalkozásokon, és sokan rákaptak a mozgásra, önállóan vagy párosával járnak tornázni, úszni, túrázni. Mivel már nekem is gerincproblémáim vannak akut izomgyulladásal, gondoltam, hogy felvetetem magam a klubtagok sorába (a tartalmas programok miatt is). Természetesen szívesen fogadnak, ám elhalasztottam a belépést a főiskola elvégzése utána. S még akkor is én leszek a legfiatalabb.

Kocsis Pál Kertbarátkör

Ez a kör a miskolci Ady Endre Művelődési Házban kap helyet, a ház művelődő közössége. Mivel itt töltöttem a 2000/2001. tanév nyári gyakorlatát, és már akkor kutattam a gerontológia témakörében, érdeklődtem a művelődési ház igazgatónjától is csoportok iránt. Ládi Kati néni nagy lelkesedéssel ajánlotta ezt a kertbarátkört. Már azon a nyáron megkerestem vezetőjét, *Csépányi Sándort*. Sanyi bácsi készségesen fogadta érdeklődésemet, s a gyakorlat ideje alatt meglátogattam őket az egyik előadáson, s mivel gyakorlatom valódi helyszíne a Diósgyőri vár volt, s ők is ott voltak mint kiállítók a mezőgazdasági termékbemutatón augusztus 20-án. Így már a következő előadáson ismerősként köszöntöttük egymást. Voltak, akik sokáig azt hitték, hogy a kertművelés vonzott a közösséghez. De az igazság az, hogy az távol állt tőlem, addig...

A kertbarátkör hosszú múltra tekint vissza, eredete 1916-ig vezethető vissza. A diósgyőri vasgyár vezetősége telkeket osztott ki dolgozóinak, jövedelemkiegészítés elősegítésére. A tulajdonosok szövetségre léptek, így alakult meg a Közhasznú Kiskert Egyesület. A szövetség 1952-ig működhetett, ezt követően a Belügyminisztérium megszüntette. 1961-ben újból föllángolt az akarat, s az Ady Művelődési Házban az akkori igazgató, Buday József által meg is alakult. 1985-ben vette fel a kör Kocsis Pál világhírű szőlőtermesztő nevét. Csépányi Sándor 1992-től vezeti a kertbarátkört.

A kilencven fős tagság tagjai többségében a hatvan és hetven éves korosztályból kerül ki, akik néhány száz négyzetméter nagyságú kiskertekben termelik meg saját családjuk ellátásához szükséges zöldség- és gyümölcsfélét, részben pedig piaci értékesítést végeznek.

A kertbarátkör tagja a 25 000 főt számláló Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetségének.

Éves programjuk decemberben áll össze, aszerint dolgoznak. A programválasztás demokratikus úton zajlik: a tagság javaslatait írásban teszik meg. Természetesen szelektál a vezetőség, figyelembe veszik, hogy egy témát hányan kértek, melyik téma volt már, s melyik, ami kimondottan szükséges. A foglalkozások, melyek leginkább *előadásokból, ismeretközlésekből, film-*

vetítésből állnak, hétfőnként délután kezdődnek, s a késő esti órákban érnek véget. Ezek az előadások komoly odafigyelést jelentenek, sokan jegyzetelnek, kérdeznek. Az egyéni tudás megszerzésén túl év végén vetélkedőt szerveznek, ötfős csoportokban vetélkednek. A feladatok az egész év során felhalmozott ismeretekre épülnek, melyek nemcsak az előadások anyagait, hanem a kirándulásokon, kertlátogatásokon látottakat, hallottakat is felölelik. Ezen jól szerepelni külön dicsőség az ajándékok mellett. Csépanyi Sándor szerint ez szórakoztató is, de fontos, hogy az ismeretek ne sorvadjanak el.

Éves programjukban szerepelnek *kirándulások*, melyeknek célja kertbarátok meglátogatása. Ezek a napok tartalmas időöltésnek bizonyulnak, mert az ismerős kertbarátkörök tagjai megismerkednek egymással, jól érzik magukat, s emellett tanulnak, új tapasztalatokat szereznek. A biogazdálkodás, a kisárutermelés, az új módszerek érdeklik őket legjobban. Ugyanakkor a Kocsisnak van kultúrfelelőse, ő más programokat is beiktat a látogatásba. Legfőképp az arborétumokra, kutatóintézetekre, kísérleti telepekre, gazdaságokra, növénynevelőkre kíváncsiak. De felkeresik – ha idejük engedi – a templomokat, múzeumokat is. Az ilyen kirándulások sajátossága az esti vacsora. Ilyen jellegű kapcsolatuk van Kecskeméttel, Debrecennel, Kistelekkel, Vörösberényvel, Mályival, Szentessel, Esztergommal.

Am a Kocsis mindezek mellett *társadalmi aktivitásáról* is híres. Három éve kérték a polgármesteri hivatalt, hogy jelöljön ki számukra egy szabad területet, ahová 350 facsemetét ültethetnének el. Erre sor is került akkor. Most szeretnék, ha azt a parkot elneveznék *Honfoglalás Parknak*. Ez a legközelebbi testületi ülés témája lesz. Már elkészítették a tervet a parkra vonatkozóan a terület képviselőjével, civil szervezeteivel közösen. Szeretnék gondozni a parkot, összejöveteleknek helyet adni, kutyafuttatót kialakítani, játszóteret építeni.

Tavaly, 2001-ben a 85 éves évforduló alkalmából nagyszabású ünnepségsorozatot rendeztek, melynek keretében leleplezték Kocsis Pál mellszobrát, mely az Ady emeletén található.

A Kocsis nagy sikereket ér el különböző vetélkedőkön, versenyeken, jelenleg a legjobban a 73. Országos Mezőgazdasági Élelmiszeripari Kiállítás és Vásár I. díjának örülnek. Csépanyi Sándor pedig nemrégiben miniszteri elismerést kapott tevékenységéért. S hogy honnan tudnak egy kertbarátkör működéséről? Azt mondja Sanyi bácsi, hogy a tevékenységet észreveszik a szakemberek, a város vezetősége, s odafigyelnek a versenyeken elért helyezésekre.

A tagok nemcsak a kerttel kapcsolatos ismeretek, dolgok iránt fogékonnyak. Egy-egy kert-, pincelátogatás alkalmával rájöttek, hogy nagyon jó hanganyaggal rendelkeznek. Azóta – egy éve – megalakult az *énekkaruk* tizennyolc fővel. Minden kedden járnak össze, próbálnak, műsort állítanak

elő. Eddig három fellépési lehetőség van kilátásban: Hajdúdorogon a kertbarátoknak, Lillafüreden a Borbarát Klub kétéves fennállásának évfordulóján, Bogácson a Nemzetközi Borfesztiválon.

A Kocsis Pál Kertbarátkör tagjai a kert szeretetén, gondozásán túl sokkal többet kapnak. Részesei egy remek közösségnek, barátságok alakulnak ki, gyarapítják már meglévő tudásukat, országot járnak, s inspirálva vannak, hogy foglalkozzanak hobbijukkal, s azáltal magukkal.

(Éves tervük a 3. sz. melléklet.)

Mentális funkciót betöltő közösségek

Arany Alkony Nótaklub

Ez a nótaklub a miskolci Vasutasok Vörösmarty Művelődési Házában működik. Szép példa arra, hogy hogyan segítheti a közművelődés a nyugdíjasokat, a nyugdíjasok igényét, kedvteléseit. A ház igazgatónöje, *Szabóné Nagy Júlia* szívesen fogadta a kis csapatot a házba.

Az ötlet kitalálóját már jól ismerte a szintén házban helyet kapó Baross Gábor Nyugdíjas Klubból. Azóta is igénylik Szabóné Júlia segítségét. S ő mindent meg is ad nekik: ingyenes teremhasználatot, szóróanyagok előállítását, médiával való kapcsolattartást, szervezési segítséget. Júlia úgy gondolja, hogy ezt a kapcsolatot a közös érdek szolgálja. A klub nem kap pénzt a háztól, de szakmailag teljesen önállóak. Egyvalamit kérnek a sokrétű segítségért, törődésért cserébe: adjanak elő műsort, olykor társuljanak a házban működő csoportokkal egy-egy közös program kapcsán, s lépjenek fel a környező, vagy városon kívüli gondozóközpontokban örömet szerezve társaiknak. Az utóbbi szereplés nemcsak a ház számára okoz jó érzést, a klub tagjai szeretik megmutatni, előadni magukat. Ugyanakkor viszik a csoport nevét és emberileg is sokat jelent számukra, mert kicsit felpörgeti a közösséget. Ebben nyilvánul meg leginkább, hogy a közművelődés képes kivonulni; egy művelődési ház segítve közösségét fellépéssel. Mindenki jól jár. S az igazgatónő rendületlenül keresi a nótaklub számára a fellépési helyeket.

A klub *1999. január 28-án* alakult tizenkét fővel. Mindannyian különböző népdalkörökben szerepeltek, de nem fértek bele a körök elképzeléseibe. A vezetők nem engedték el őket különálló fellépésekre, egyéni bemutatkozásokra, s így nem találták a helyüket. *Szedlacsek Lajos* öt évvel ezelőtt a három tenor formációt találta ki, de az nem jött létre. Aztán úgy gondolta, hogy összeszedi, megkeresi azokat, akik szeretnek énekelni, de el vannak nyomva. Így van a tagok sorában öt fő, akik Miskolctól messzebb lévő településekről járnak be a próbákra, rendezvényekre. Egy évben negyvenhárom próbára kerül sor.

Mindannyian egyforma mértékben szeretik a magyar nótát, a népzene-t, az örökzöldeket, a filmdalokat, az operetteket és operákat, s a magyar költők megzenésített dalait is szívesen előadják. Egyedül a mai modern „zörejtől” irtóznak. Legfontosabb küldetésüknek a magyar kultúra gyöngyszemeként tündöklő magyar zene népszerűsítését tartják. Ennek a megvalósulásáért sokat tesznek, leginkább a fellépésekkel. Ezekre pedig bőven adódik lehetőség. Az országban számtalan helyen jelennek meg, így Tiszafüreden, Gyöngyösön, Emődön, Győrött, Szolnokon, Budapesten, Sajószentpéteren stb. A stabil pont a művelődési ház, minden hónap utolsó péntekén 15 órától műsort adnak a nyugdíjasoknak. A város és megye idősei hamar szívükbe zárták ezt a rendezvényt, a létszám van, hogy meghaladja a 80 főt. Ezekben a *nótadélutánokon* nincs meghatározva, hogy ki mit ad elő, a saját ízlése és képessége szerint építi fel a repertoárját. Ilyen délutánokra negyvenegyszer kerül sor egy évben.

Olyannyira szeretnek utazni és szerepelni, hogy a kultúra napi rendezvényeken, templomszentelésen, ökumenikus ünnepeken, kórusversenyen is részt vesznek. Jótékonysági koncerteket adnak, nyugdíjasklubokban lépnek fel. A kórházak betegeinek személyesen szoktak adni műsort. Közös fellépéseik száma kb. százötvenre tehető.

Ők nem együtt énekelnek, hanem mindenki szólóban. Művészeti vezetőjük *Hornung Antal*, aki a Miskolci Nemzeti Színházban volt operaénekes. Ő állítja össze a teljes műsort, a gyakorlásért ő a felelős. Van egy billentyűsük és egy harmonikásuk. Tudják, hogy igazából egy zenekarral lenne szép előadni a dalokat, de az igen sokba kerül. Viszont Herédy Éva karnagy önzetlennel segíti szakmai munkájukat.

Mindenki 400-500 dalt tud, s egymástól is tanulnak. Nagy segítségük a hangkazetta, ebből kb. 600 darab van bekegorgizálva.

Minden évben meghirdetik a *magyarnóta- és népdaléneklési versenyt*.

Ezen kítűnt három fiatal tehetségével, most őket tanítják, képezik. Aki szeretne hozzájuk csatlakozni, annak felvételin kell helytállnia. A tagok népdalminősítő versenyeken indulnak, sokak aranydiplomások.

Velük beszélgetve kiderült, hogy a közösség azért is fontos számukra, mert véleményezik egymást, a jobbitó szándékú kritika állandóan jelen van. De a leginkább a színpad a fontos, az, hogy adhatnak magukból és ők is kapnak, *sikerélményt, tapsot, elismerést*.

Próbájukat hallgatva, mosolygó arcukat látva én is kedvet kaptam az énekléshez, s amit nemigen szoktak, közösen énekeltük el A csitári hegyek alatt című dalt. Április utolsó péntekén elmegyek a nótakedvelő nagymammal a klub szokásos délutánjára.

Diósgyőri Vasas Fotóművészeti Kör

Felvetődött a kérdés, hogy vannak-e olyan idősök, akik csak azért jönnek össze vagy tömörülnek egy klub köré, hogy *együtt alkothassanak*. Kérdezgetések, újságok, telefonkönyv átböngészése után találtam rá a fent nevezett körre.

Ez a fotókör a harmadik legöregebb az országban, *1940-ben hozták* létre. *Juhász Miklós* fotóművész 1957-től tag, s 1969 óta körvezető. Húsz taggal büszkélkedhet, két csoportban tartja a foglalkozásokat. Az egyikben a fiatalok, a kezdők vannak, a másikban az idősebbek, idősök. Juhász Miklós fél, hogy elöregszik a kör, s ezért ingyenes tanfolyamokat tart. Észrevette, hogy az idősök közül többen elfáradtak, ellustultak vagy csak megelégtették, kellenek a fiatalok is, ők majd felfrissítik az idős szunnyadni vágyókat. De a tendencia nem ez. A korcsoport szerinti megoszlás érdekes. A 18 évestől kezdve megtalálható a 70 éves is. Van, aki régebb óta tagja a körnek, mint a vezető. De Juhász Miklós örül, hogy több az idős fotós, mert velük könnyebb, nem kell alapfokú dolgokat megtanítani, képesek együtt dolgozni, barátiabb a légkör, s közelebb áll hozzájuk az életkoruk. A fiatalokkal csak az a baj, hogy mindent elhisznek, s ez nem jó az alkotóművészetben. A megszállottak, kortól függetlenül, együtt dolgoznak, s ezek jó alkalmak arra, hogy az ifjak lássák, hogy érdemes idős korban is munkálkodni, hiszen tele vannak tapasztalatokkal, tudással, s a tudás látszik a képeken is.

A fotós kör világhírű együttes, a világból 60 meghívót kapnak, de ennyi helyre képtelenek fotókat küldeni. *700 hazai és 135 nemzetközi egyéni díjazás mellett 50-nél több kollektívadíjat* kapott a kollektíva. Témaválasztásuk igen széles skálájú, minden témakörben alkotnak.

Minden héten fél kettőtől van foglalkozás, estig is maradnak. Számomra elég érdekes, meglepő és szokatlan volt az emberek összevisszasága. A fiatalok, középkorúak, idősök különböző időpontokban érkeztek, nincs megszabva az idő. Így alakult ki az évek folyamán. Miklós bácsi a biztos pont; van, aki hamarabb bejön hozzá beszélni, más pedig még este hét után is a fényképezés rejtelseiben van elmerülve. Megtudtam, hogy figyelemmel kísérik egymás munkáját, elemzik, kritizálják egymás alkotását. Vezetőjüktől az eligazításokon, dicséreteken túl szakirodalmat, eszközöket, újságokat is kapnak kölcsön. Szívesen áll rendelkezésükre, ha tanácsát kérik, ugyanis a Fotóművészeti Alkotócsoportok Országos Szövetségében alelnök, a Vizuális Műhely Egyesület elnöke, sokszor vállal zsűrizést. 280 Magyarországon nyert díj boldog birtokosa, míg 62 díjat külföldön nyert.

Egy évben négy alkalommal van *fotótúra*, személygépkocsikkal mennek. Régen autóbuszos kirándulásokat is szerveztek, de azok drágák, s volt hogy el kellett adni néhány eszközt, hogy tudjanak menni. Együtt szoktak menni

fotós kiállításokra, akár Budapestre is. A fotókör megérzi, hogy a közművelődés nincs kellőképpen támogatva, a Bartók Béla Művelődési Ház, melynek lakói, pénziánnal küszködik. A házon belül állandóan költöznek egyre kisebb helyre, gyenge technikai feltételek közé, kicsi laborral. Így mindenki a képeit az ideiglenes laborban, a saját fürdőszobájában vagy konyhájában hívja elő. Leginkább az idősök rendelkeznek valódi laborral.

A nehézségek ellenére kitartó, érdeklődő, megszállott emberekkel találkoztam. Ez az alkotókör fontos. Tartoznak egy csoporthoz, mely biztosságot ad, oldja magányukat. Általában egyedül készítik és hívják elő felvételeiket, de megbeszélnek, megvitatják egymással, kiállításokon és versenyeken méretetnek meg, sikereket érnek el, mely által hasznosság- és fontosságtudatuk növekszik. Mindezek mentálhigiénés funkciók. Elmondják egymásnak tapasztalataikat, ami által ismereteket sajátítanak el. Az idősöknek pedig különösen fontos, hiszen a fotózás olyan tevékenység, mely segíti a világ iránti érdeklődés megtartását, hiszen az életet nézi, a lényegre akarja észrevenni, szeretne többet mondani vizuális megnyilvánulás kapcsán. Ez a hely ugyanakkor a hétköznapoktól való eltávolodás szigete a maga kis területével és kopottságával. Találkozni tudnak azonos érdeklődésű emberekkel, és a fiatalokkal is megtalálják a közös hangot a nagy szerelem révén.

(Brosúrájuk az 5. sz. melléklet.)

Kommunikációs funkciót betöltő közösségek

Természetesen az előbb felsorolt klubok, körök mind betöltik ezen funkciót, de van egy közösség, amelyik legfőbb értéke önmagában rejlik. Abban, hogy van, létezik és persze ahogy működik. A *magány feloldása*, a társakra találás, az együtt tevékenykedés öröme a legfontosabb szerepe a következőkben bemutatott klubnak. Ugyanakkor ez a nyugdíjas-egyesület az, mely az összes funkciót ragyogóan betölti.

Avas Nyugdíjas Egyesület

A városban a legszínesebb klub, nevük fogalom. Vezetőjük *Lestárné Mater Mária*. Róla, életéről, felfogásáról a IV. fejezetben, a klubról pedig az V. fejezetben tudhatunk meg többet.

A klub húszéves lesz az idén, és tagjai száma elérte a háromszáz főt. Ennek Marika örül a leginkább, ugyanakkor ez már nagyon sok, a személyesség elvész.

Legérdekesebb a klubéletük, mely igencsak zsúfolt.

Hétfőnként a *Bükkbe* mennek, mozgatja őket Marika ha esik, ha fúj. Télen szétnéznek a környéken, figyelik a természetet, nyaranta pedig egy-egy bográcsgulyást készítenek, szalonnát sütnek, borozgatnak is olykor. Szeretnek *kirándulni*, az utazási irodák keresik kegyüket, versengenek, hogy me-

lyüküket választják a nyugdíjasok. A lehető legkedvezményesebb áron jutottak el Velencébe, Prágába, Rómába, Horvátországba. A klubban a kispénzű is megteheti, hogy világot lásson, mert részletekben is lehet állni az út költségét. Ezen a nyáron Rómába mennek ismét. Megejtik a szokásos nyári balatoni üdülést is.

A kirándulások mellett túrákat is tartanak, melyek többnaposak. A legsikeresebb a Mikulás-túra Szentléleken.

Szerdánként van a hetenkénti rendszeres *foglalkozásuk*, mikor a legtöbben találkoznak egymással. Ez délután két órakor kezdődik, de van lehetőség a beszélgetésre, egymás üdvözlésére. Marika ezt nagyon jól csinálja, nem kezd rögtön, hanem megvárja, hogy mindenki megérkezzen, elfoglalja helyét, s kedves ismerőseivel pár szót vált. Viszont fél vagy háromnegyed háromkor üdvözlö az egybegyűlteket, elmondja az aktuális híreket, programokat, információkat, jegyeket ad ki, jelentkezéseket rögzít. Sokszor – ha nem éri el azonnal a csendet, a csak rá való figyelmet – szaval, mindenki áhítattal hallgatja. S mindezek után kerül sor egy-egy előadásra, melynek témája igen széles skálájú. Egészségügyi, jogi, politikai témák kerülnek sorra, meghív-nak papot, lelkészt, antropológust, zenészt, kutatót akár egy-egy ünnep alkalmából. Helyet adnak termékbemutatóknak, vásároknak, fórumoknak.

Télen a legsikeresebb a vasárnap délutáni *zsiroskenyér-parti*. Marika egy különleges zsírt állít elő, amiben tízféle fűszer van. A zsíros kenyérhez savanyú, 30 liter tea, 10 liter bor jár. Szereti, ha egészségesen élnek, s jó karban vannak társai.

A legtöbb elismerést a *kultúrcsoport* vívja ki. Ez a csoport rengeteg fellépést teljesít szerte az országban. Táncolnak: kánkán, cigánytánc, keringő stb. A táncosok – láttam őket – szinte a levegőbe emelkedve mozognak, repülnek, mosolygós arccal, ami óhatatlanul átragad az őket nézőkre. A tánckar mellett működik az *énekkar*. A kar nem nótákat, lakodalmi, mulató dalokat ad elő, hanem klasszikusokat, például Liszt Ferencet vagy a modernek közül Vangelist. A miskolci Evangélikus Kossuth Gimnázium zenetanára foglalkozik velük, ő tanítja be a repertoárt. Az *irodalmi színpad* verselőket tömörít, a szavalók országos versenyeken indulnak és nyernek. A legkiemelkedőbb és legidősebb egy 88 éves tanárnő.

A szereplések alkalmával sikereket érnek el, lelkesebbé válnak az alkotás révén. Látva próbáikat, hatalmas a bizonyítási vágyuk, alaposan felkészülnek. Ha valakinél új tevékenység a tánc, az éneklés, szavalás, a kezdeti gátlások hamar feloldódnak. Március 22-én nyolcan szerepeltek a megyei szavalóversenyen szép eredménnyel.

Rendszeres látogatói a Rákóczi-udvarban tartott *Péntek esték és Disputa* című rendezvénysorozatnak. A színház sokaknak a nagy szerelem, kedvezményesen, olykor ingyen kapnak az előadásokra jegyet.

Legnagyobb programjuk, melyet ők szerveztek, az *Idősek Világnapja* rendezése a miskolci Sportcsarnokban és a két évvel ezelőtt a Miskolci Nemzeti Színházban adott gálaműsoruk volt.

Legközelebbi nagy megmozdulásaik a következők:

- Egy budapesti nyugdíjasklub 10 éves fennállásának évfordulójára hivatalos a tánc- és énekkar, az esemény az Almássy Téri Szabadidőközpontban lesz április 12-én. Kétórás műsort adnak majd elő.
- Sopronban a Páneurópai Idősek Világnapjára hivatalosak, alapító tagok, ugyanis Marika a *Nyugdíjasok Népfőiskolájának* tiszteletbeli tagja. Erre a rendezvényre prof. dr. Iván László kérte fel őket.
- Húszéves lesz a klub, októberben elő szeretnék adni Déryné életét a Miskolci Nemzeti Színházban. Erre meghívják a velük kapcsolatban álló magyarországi klubokat is, akiket három napig vendégül látnak, hogy bemutassák nekik Miskolcot.

Ezzel a klubbal kapcsolatban a legfurcsábbak az érzéseim: ambivalensek. A kutatás során ez az a hely, ahová legszívesebben elmentem és ahol a legtöbbször jártam, ugyanakkor volt, hogy hamar el is mentem, szinte menekültem. De ezt az ellentétes érzelmi állapotot leginkább Marika, a vezető okozza. Egy nagyon kellemes légkörű klubba lépek be minden egyes alkalommal (kb. 7-8-szor voltam náluk), de ha Marika elkezdi a mondandóját, sokszor rosszul leszek. Követelőző, színpadias megnyilvánulásai, mozdulatai vannak. Ha nem úgy történik valami, ahogy ő szeretné, akkor érzelmileg kész zsarolni az embereket. S ha valaki beadja a derekát, akkor „szeretetajnározásban” részesül: „Jaj, de szeretlek, imádlak, te szuper vagy!” Ugyanakkor rengeteg programot szervez, kedvezményeket jár ki, fáradhatatlan, egyszóval: remek szervező. A baj a módszereiben keresendő. Ugyanakkor a tagokkal beszélgetve csak pozitív megnyilvánulásokat hallottam róla. (Az V. fejezetben azért kibújik a szög a zsákból.)

Marika nagyon szuggesztív személyiség, hihetetlen meggyőző képessége van, a tagok többsége pedig egy erős, határozott személyiséget szívesen követ és tisztel.

Összefoglalva náluk szerzett tapasztalataimat: sokan a rengeteg jó programért járnak, s nem az ő személyéért. Felnéznek rá, de irigylük és tartanak is tőle.

IV. Az Avas Nyugdíjas Egyesület tagjai által kitöltött kérdőívek értékelése és elemzése

IV/1. A kérdőíves felmérés oka

Az Avas – mint fent részleteztem – országos hírű nyugdíjasklub. Ők állnak szívemhez a legközelebb, és ők a legtevékenyebbek, a legtöbbben is ők vannak.

Úgy gondoltam, hogy dolgozatomat érdekesebbé, pontosabbá teszem, ha a körükben kérdőíves felmérést végzek. Igaz, hogy nagyon sokat beszélgettem velük, sok rendezvényükön jelen lehettem, de szerettem volna ilyen módon is képet kapni róluk. S tudvalevő, hogy a szociológiai vizsgálat célja valamilyen csoport megismerése. Szívesen álltak az ötlet elé, ám a kiadott harmincöt kérdőívből huszonegy darab az, amivel foglalkozni lehet, érdemes kiértékelni. Sokan elhagyták, elfelejtették elhozni, kitölteni és akadt, aki csak a kérdések első felére válaszolt. De ezek ellenére fontosnak tartom a kérdőívek által szerzett adatokat közzétenni.

IV/2. A kérdőív felépítése és értékelése

A kérdőív csak nyitott kérdéseket tartalmaz, a megkérdezett személy fogalmazta meg a válaszát, melyet ő is írt be. Ügyeltem arra, hogy kevés legyen a kérdések száma, hogy ne fogyjon el a türelmük, ezért összesen kilenc kérdést kellett megválaszolniuk.

A kérdéseket – mivel az azokra adott válaszok különbözőek – egymás után veszem sorra, megjelölve a válaszadó kódjával (számával).

A kérdések:

Miért jár az Avas Nyugdíjas Egyesületbe?

Milyen programok érdeklík leginkább? Melyeken vesz részt szívesen?

Mi volt a múlt év két-három legkedvesebb programja Önnek és miért?

Mi az a három fontos dolog, amit szeret ebben a klubban?

Mely dolgok, programok tetszenek legkevésbé?

Mit sajnálna leginkább, ha itt kellene hagynia a klubot?

Ha nem tudna erről a klubról, vagy nem tudna ide járni, mivel foglalkozna, mit csinálna szabadidejében?

Az Avas Nyugdíjas Egyesületen kívül jár-e más közösségbe, klubba? Az egyesület kínálta lehetőségeken túl részt vesz-e más programokon is (pl. színház, mozi, fürdő, kirándulás stb.)?

Leendő művelődésszervezőként szeretnék majd időseknek is rendezvényeket szervezni. Szeretném, ha tanácsot adna, hogy milyen jellegű programokat szervezzek.

A válaszok a válaszadók egymás utáni kód szerinti sorrendjében és azok összegzése

1. Miért jár az Avas Nyugdíjas Egyesületbe?

1.	Szeretem a társaságot. A kultúrcsoport tagja vagyok, imádom táncolni. Szeretem a próbák hangulatát, a fellépések előtti izgalmakat. Van kivel túrázni.
2.	Nagyon jól érzem magam és jó a társaság
3.	Kikapcsolódnai, bűt és bánatot elfeledni
4.	Kikapcsolódnak és jól érzem magam.
5.	Nosztalgia tánc délutánt és a társaságot.
6.	Mert jól érzem magam és jó a közösség.
7.	A családi hangulatért és a klubtagok összetartásáért.
8.	Szeretek itt lenni, kell a társaság.
9.	Mert nagyon jól érzem magam.
10.	Kitűnően kielégíti személyemet, megfelelő a klubfoglalkoztatás.
11.	Szeretem a közösséget, kielégíti személyemet, megfelelőek a foglalkozások.
12.	Kikapcsolódnak és a kedves kollektíva miatt.
13.	Mivel özvegy nő vagyok és két gyermekem már felnőtt, nagyon magányos vagyok. Itt leltem barátokra, szeretetre. Kedvesek az emberek. Segítőkészek, lehetőség van színházba menni. Megünnepelni az év nagy ünnepeit: nőnap, anyák napja, karácsony, szilveszter stb. Nem számít, hogy 45 éves vagyok.
14.	Jól érzem magam, néha nagyon jó közösségbe jönni, és ez a klub nagyon sokat ad ahhoz, hogy egy kicsit feltöltődjünk.
15.	Olyan program és légkör van, ami talán az országban sehol.
16.	Jó a közösség, mozgalmas a klubélet.
17.	Mert egyedül vagyok, és kell egy kis kikapcsolódás.
18.	Valahová kell tartoznom, rokkant nyugdíjas vagyok, elvált, egyedül élek. Sok a kulturális és egyéb program.
19.	Jó a közösségi szellem.
20.	Mivel egyedül élek, így igen jó ide járni, mert nagyon változatos a program és barátokat is találok.

Elég szétszórtak a válaszok – természetesen a nyitott kérdések miatt – de próbáltam válaszkategóriákat felállítani. A válaszokból öt kategória kerekedett ki:

- társaság, közösség miatt jár a klubba: 5 fő, azaz 25%,
- jól érezze magát, kikapcsolódjon: 4 fő, azaz 20%,
- társaság+kikapcsolódás miatt: 4 fő, azaz 20%,
- a programok miatt: 1 fő, azaz 5%,
- társaság+programok miatt: 6 fő, azaz 30%.

Tehát leginkább a társaság és a klub által nyújtott programok a vonzóak, amivel együtt jár, hogy jól érzik magukat és kikapcsolódnak a hétköznapi nehézségből, magányból.

2. Milyen programok érdeklik leginkább? Melyeken vesz részt szívesen?

1.	Szervezett túrázás, szakorvosok, természetgyógyászok előadásai, kirándulások
2.	Kirándulások, természetgyógyász előadásai.
3.	Minden program érdekel mivel sokoldalú ember vagyok.
4.	Kirándulások, táncrendezvények, foglalkozások.
5.	Irodalmi verses programokon.
6.	Társasági ember vagyok és minden érdekel.
7.	Kirándulások és a szerdai összejövetelek.
8.	Kirándulások.
9.	Kirándulások, irodalmi programok.
10.	Kirándulások, színházlátogatás, múzeum, táncrendezvények, minden foglalkozás
11.	Kirándulás, színház, táncrendezvények. Szívesen részt veszek minden foglalkozáson.
12.	Közös kirándulások, vasárnapi zenés összejövetelek.
13.	Kultúrcsoport, tánc, zene, bálók, kirándulások, színdarabok megtekintése a színházban, más egyéb rendezvények, szilveszter is.
14.	Szinte minden. Szeretek szavalni, színházba menni és kirándulni. Külföldi utakra is mennék, de arra kevés a pénzem.
15.	Szinte minden program, de az egy napos kirándulások.
16.	Általában az orvosi előadások és a városi élettel kapcsolatos dolgok.
17.	Minden szerdán. A vasárnapi teadélutánok.
18.	Benne vagyok a kultúrcsoportba, énekelek, táncolok, szívesen szervezek művésznyugdíjas találkozókat.
19.	A kirándulások.
20.	Orvosi előadások, kirándulások és utazások, bálók.

Ennek a kérdésnek az összesítését úgy végeztem, hogy az összes, negyvenhárom adott válasz közül kerestem a válaszkategóriákat.

- múzeum: 1 válasz, azaz 2,3%,
- irodalmi programok: 2 válasz, azaz 4,6%,
- színház: 4 válasz, azaz 9,2%,
- előadások: 4 válasz, azaz 9,2%,
- minden program: 4 válasz, azaz 9,2%,
- szerdai foglalkozások: 6 válasz, azaz 13,8%,
- kirándulások, utazások: 14 válasz, azaz 32,2%.

A válaszokból világosan látszik, hogy a tagok kevésbé érdeklődnek a kulturális programok iránt, s leginkább az egy és többnapos helyi, megyei, országos, külföldi utazások iránt vonzódnak. Dolgozatom III. fejezetéből az Avast tárgyalva mindegyik fény is derül, hiszen éves programjuk nagy részét az utazások, kirándulások, táborozások, séták teszik ki.

3. Mi volt a múlt év két-három legkedvesebb programja Önnek és miért?

1.	Körút Erdélyben, üdülés Cserkeszőlön, fellépések sorozata, Veres Bálint természetgyógyász előadás sorozata.
2.	Bialicska bányánál voltunk, Mátyásdombi szereplésünk, Cserkeszőlön üdültünk csoportosan.
3.	Amikor verset mondhattam vagy énekelhettem.
4.	Erdély, Cserkeszőlő, Spanyolország, Görögország, világlátás, pihenés.
5.	Versmondó verseny.
6.	Minden kedves volt.
7.	Kirándulások Egerbe, Károlyi-kastély, Berekfürdő, jól szórakoztunk.
8.	----
9.	----
10.	Cserkeszőlő és annak gyógyfürdője, Erdély és gyönyörű tájai.
11.	Gyógyfürdő Cserkeszőlön, Erdély gyönyörű fenyvesei.
12.	Vielicskai sóbánya látogatása, Eger, szentléleki kirándulás.
13.	Álarcosbál, vasárnap délutáni teaklubok.
14.	Az egyhetes erdélyi út, ami fantasztikus volt és a karácsonyi ünnep volt szép.
15.	A gulyás-partik Tapolcán, a karácsonyi ünnep és a bálók.
16.	Zsíroskenyér-partik, busz kirándulások, ismerd meg megyédet.
17.	A kirándulások.
18.	A közös kirándulások, jól szervezett bálók, a kultúrcsoport együtt-egymásért programjai (ebben is aktív vagyok).
19.	Erdélyi út, csodálatos vidék.
20.	---

A konkrét programokra voltam kíváncsi. Sokan ennek megfelelően töltötték ki, de van olyan, három fő, aki nem válaszolt, s van, aki általánosságban.

Az így kialakult kép a következő, amire szívesen gondoltak vissza:

A harminchét különböző válaszból

1-1 válasz, azaz 2,7%, összesen: 24,3%:

Veres Bálint természetgyógyász előadásai, spanyolországi, görögországi út, berekfürdői, szentléleki kirándulás, Károlyi kastély megtekintése, gulyás-parti, álarcosbál, minden program

2-2 válasz, azaz 5,4%, összesen 27%.

Egri kirándulás, vasárnapi teadélutánok, karácsonyi ünnep, bálók, bányalátogatás

3 válasz, azaz 8,1%:

kirándulások;

4 válasz, azaz 10,8%:

szereplések (versmondás, éneklés, tánc, verseny);

5 válasz, azaz 13,5%:

cserkeszőlői üdülés;

6 válasz, azaz 16,2%:
erdélyi körút.

4. Mi az a három fontos dolog, amit szeret ebben a klubban?

1.	Ha megszűnne az irigység, az emberek egy kicsit jobban tudnának egymáshoz alkalmazkodni.
2.	Az emberekben lévő kapcsolat és barátság. Színház, zsíroskenyér-parti vásárnaponként.
3.	Mindent szeretek úgy ahogy van.
4.	Nekem minden kitölti az érdeklődésem amiről szó van.
5.	Táncdelután, társasági együttlét, versmondás.
6.	Minden úgy jó ahogy van.
7.	A klubvezető embersége, szeretete, a programok jó megválasztása.
8.	Közösséget, nem vagyok egyedül.
9.	Jó társaság, közvetlenség, jó zene.
10.	Tánc, éneklés, szereplés.
11.	Szeretem a klubéletet, a klubtagokat és a kultúrcsoport foglalkozását.
12.	A jó kollektíva, sokrétű programok és természetgyógyász előadásai.
13.	Barátság, szeretet, társasági kapcsolatok teremtése, ünnepekre való megemlékezés.
14.	Legjobban a vezetőnőt, Lestárné Marikát, akitől olyan csodálatos dolgokat kapunk, amit nem lehet elmondani, csak érezni!
15.	A barátaimat, azt, hogy emberek között vagyunk, de legjobban a klubvezetőnket.
16.	A jó baráti kört.
17.	A jó társaság.
18.	Jó közösség, összetartás, egyéni, egyedi barátságok köttetése.
19.	Barátokra találtam, programok, közösség.
20.	A közösség, a kirándulások remek hangulata és a tartalmas előadások.

Ennél a kérdésnél remekül kijöttek a válaszok, elég jó fogódzót adnak egy klub mibenlétével kapcsolatban.

A húsz megkérdezett több dolgot is felsorolt, így harminc válasz lett. Ezekből 6 fő kategóriát jelölök meg.

- alkalmazkodás képessége: 1 válasz, azaz 3,3%
- szereplési lehetőség: 2 válasz, 6,6%
- klubvezető személye: 3 válasz, azaz 9,9%
- mindent szeret: 3 válasz, azaz 9,9%
- programok megléte: 8 válasz, azaz 26,4%
- KÖZÖSSÉG (kapcsolat, barátság, szeretet): 13 válasz, azaz 42,9%

Mint látható, egy klubnak, körnek legfőbb jellemzője a közösség, aminek a tagok számára megtartó ereje van. Idős korban a társas együttlétek szükséglete nem szűnik meg, ellenkezőleg, domináns igény van rá.

5. Mely dolgok, programok tetszenek legkevésbé?

1.	Termékbemutatók
2.	---
3.	Minden programot elfogadok.
4.	Minden program tetszik.
5.	---
6.	Ami nem szórakoztató.
7.	Nincs ilyen.
8.	Nincs olyan.
9.	Olyan nincs.
10.	Minden programban szívesen részt veszek.
11.	Minden programban szívesen részt veszek.
12.	Nem volt olyan.
13.	Minden jó nekem. Nemcsak a 20 éveseké a világ!
14.	Én a bálokat kevésbé szeretem, de sokan nagyon szeretik!
15.	Talán olyan nincs is.
16.	Amikor politizálnak.
17.	A vasárnapi teadélutánok.
18.	A személyes programok, személyiség ellenes (időnkénti) harcok, a vezetőnő időnkénti despotizmusa.
19.	---
20.	---

Itt zavarban van az ember. Az eredmény ugyanis:

- nincs válasz: 4 fő, azaz 20%,
- minden tetszik, mindennel elégedett: 10 fő, azaz 50%,
- valamivel elégedetlen: 6 fő, azaz 30%:
 - termékbemutató: 1 fő, azaz 5%,
 - ami nem szórakoztató: 1 fő, azaz 5%,
 - bálok: 1 fő, azaz 5%,
 - vasárnapi teadélután: 1 fő, azaz 5%,
 - politikai tartalmú programok: 1 fő, azaz 5%,
 - a vezetőnő despotizmusa: 1 fő, azaz 5%.

Ha csupán ezeket az adatokat nézzük, azt láthatjuk, hogy a megkérdezettek 70%-nak nincs olyan program, mely ne tetszene. De a tényeket nézve is felmerül a kételkedés. Hogyan lehet az, hogy ekkora többségnek minden tetszik, elégedett mindennel?

Szeretem ezt a klubot, de pár alkalom után megfigyeltem, hogy a vezetőnő, Marika igen erős lelki ráhatást gyakorol a tagok többségére, akik hagyják is magukat. (Ez érthető helyzetükből: magány előli menekülés, közösséghez való tartozás, magabiztos vezető iránti tisztelet stb. motivációk.) Csak egy ember merte felvállalni a Marikával kapcsolatos véleményét. Összegezve

helyben és ezen kérdésnél szerzett tapasztalatomat: féltek leírni az esetleg mégiscsak jelenlévő problémákat, negatívumokat tartva attól, hogy Marika elolvassa.

6. Mit sajnálna leginkább, ha itt kellene hagynia a klubot?

1.	A kultúrcsoport kis társaságát.
2.	Nem szeretném ha megszűnne, mert a magány nyomorba döntene.
3.	Ezt a családi hangulatot és az Anyánkat.
4.	A közösség és az összetartozás.
5.	Társaságot.
6.	Közösséget, amitől és akiktől sok szeretet kapok.
7.	Klubvezető szeretetét és a tagok barátságát.
8.	Egyedül volnék otthon.
9.	A társaságot.
10.	Baráti klubtagságot.
11.	Elsősorban a klubvezetőt, a klubtagokat és a kultúrcsoport tagjait.
12.	A klubvezetőt és a kollektívát.
13.	A kapcsolatok megszűnését, a zenés táncdélután. Máshol nem jártam, itt már megszoktam. Sokat sírnék, mivel depressziós vagyok és a magány betegít meg, itt feloldódom.
14.	A megszokott közösséget, szeretetüket és legjobban a vezetőnket, Marikát!
15.	Mindent sajnálnék, még a legegyszerűbbet is.
16.	A közösséget és a mozgalmas klubéletet.
17.	A barátaimat és ezt a jó társaságot.
18.	A már megkötött barátságokat (hiszen mi egymáshoz is járunk, összejárunk alkalmanként!)
19.	A közösséget, a klubvezetőt.
20.	A közösség, mert nagyon szeretem a társaságot.

19 fő, azaz 95% a közösséget, a társaságot sajnálná a leginkább. Emellett még két dolgot említenek:

- 6 fő, azaz 30% a klubvezetőt,
- 1 fő, azaz 5% a kultúrcsoportot.

Ez az eredmény szinte rímeli a 4. kérdésben kapott válaszokra, felfogható annak az ellenőrző kérdésének ez a 6. kérdés. Legfontosabb a közösség, melyből szeretetet, barátságokat, emlékeket, közös élményeket szerezhetnek. Ahogy Cseh-Szombathy László is írja: „Az öregek érzelmi szükségleteinek kielégítésében számottevő a barátok szerepe. Leggyakoribb funkciójuk abban van, hogy érzékeltetik az egyénnel: nincs egyedül, egy egymást számon tartó, egymással törődő közösség tagja.”⁶

⁶ Cseh-Szombathy László: Az idősek helyzete a társadalomban. In: Társadalmi Szemle, 1986. 4. szám

7. Ha nem tudna erről a klubról, vagy nem tudna ide járni, mivel foglalkozna, mit csinálna szabadidejében?

1.	Unokáznék, tv-t néznék, olvasnék, kertészkednék, kézimunkáznék.
2.	Kirándulnék és a gyerekeknek a telken segítenék.
3.	Ki tudnám tölteni a szabadidőmet, de a klub nélkül szegényebbek volnának.
4.	Tv-t néznék, sétálnék.
5.	Olvasnék és tv-t néznék.
6.	Olvasás, kertészkedés, kirándulás.
7.	Otthon ülnek.
8.	Jönnék-mennék az utcán.
9.	Tv-t néznék és olvasnék.
10.	Erről a klubról nem tudnék, akkor magányos lennék. Szabadidőmben tv-t néznék.
11.	Ha a klubról nem tudnék, magányos lennék. A szabadidőmben eljárnék túrázni.
12.	A három unokámmal foglalkoznék többet.
13.	Nem sok mindent. Vasárnap délután én tv-t néznék, temetőbe mennék a férjem sírjához, de így szombaton megyek oda. Főznék, mosogatnék, szilveszterkor is sírnék, és tv-t néznék.
14.	Csak otthon lennék.
15.	Valami hasonlót.
16.	Keresnék másik klubot.
17.	A kerti munkával foglalkoznék.
18.	Olvasás, keresztrejtvényfejtés, komolyzene-hallgatás, újságírás.
19.	Tv, rejtvény, kertészkedés.
20.	Igaz én ezen....klubban vagyok, így nem vagyok magányos.

Harminchárom tevékenységet soroltak fel, amit csinálnának a klubélet helyett. Ezen tevékenységek megoszlása a következő:

- kézimunkázna – 1 válasz, azaz a válaszok 3,03%-a,
- újságcikket írna – 1 válasz, azaz 3,03%,
- zenét hallgatna – 1 válasz, azaz 3,03%,
- gyerekeinek segítene – 1 válasz, azaz 3,03%,
- unokáival lenne – 2 válasz, azaz 6,06%,
- sétálna – 2 válasz, azaz 6,06%,
- otthon ülne – 2 válasz, azaz 6,06%,
- másik klubot keresne – 2 válasz, azaz 6,06%,
- keresztrejtvényt fejtene – 2 válasz, azaz 6,06%,
- kirándulna – 3 válasz, azaz 9,09%,
- kertészkedne – 4 válasz, azaz 12,12%,
- olvasna: 5 válasz, azaz 15,15%,
- tv-t nézne: 7 válasz, azaz 21,21%.

Csupán 2 válasz született (2 embertől), ami arra utal, hogy nem tudná elfoglalni magát a klub nélkül. Örömteli, hogy a többiek akár többféle tevékenységgel is el tudnák foglalni magukat. Az aktivitások között leggyakrabban a televízió nézése és az olvasás.

8. Az Avas Nyugdíjas Egyesületen kívül jár-e más közösségbe, klubba? Az egyesület kínálta lehetőségeken túl részt vesz-e más programokon is (pl. színház, mozi, fürdő, kirándulás stb.)?

1.	Nem, esetenként színházba, nyaralni.
2.	Nem járok más klubba, ide járok 10 éve.
3.	Járok a Helyőrség nyugdíjas klubba.
4.	Más klubba is elmegyek táncolni, szórakozni.
5.	Részt veszek, a másik klubban kártyázom.
6.	Igen, mivel aktív dolgozó nő vagyok.
7.	Nem.
8.	Barátság klubba.
9.	Járok más klubba, de ez tetszik a legjobban.
10.	Más klubba nem járunk, csak akkor, ha szereplésre felkérnek. Mind azzal élünk, amit a klub felkínál.
11.	Más klubba is eljárunk táncolni és szerepelni. Amit a klub felkínál, azzal minddel élünk.
12.	Nem.
13.	Orvosi reumatológiától kapott Barlang-fürdőjeggyel járok fürdeni Tapolcára. Kirándulni szoktam menni Budapestre, ott lakik a fiam, őhózzá. A Csanyikba a szanatóriumba. Színház és fürdő megjelölve.
14.	Nem.
15.	Én nem járok máshová, bár részt vennék, ha olyan hangulatú volna, mint az Avas klub.
16.	Igen.
17.	Nem járok, mert ezzel a klubbal meg vagyok elégedve.
18.	Szeretem a színházunkat, minden darabot megnézek, nyáron úszás, kirándulás.
19.	Nem.
20.	Járok a klubokon kívül úszni, utazom sokat, nyaralni stb.

A húsz tag közül

- tizenkettő nem tagja más klubnak, ez 60%-ot jelent,
- nyolc tagja más klubnak is, ez 40%-ot jelent.

Tizenegy válasz született arra a kérdésre, hogy részt vesz-e más programokon is. (Van aki többet is megjelölt.) A válaszok

- 9,09%-ban gyógykezelésen vesz részt,
- 18,18%-ban kirándulnak,
- 18,18%-ban nyaralnak,
- 27,27%-ban úsznak, fürdőznek,
- 27,27%-ban színházba járnak.

A kapott számok jól mutatják a valós helyzetet: a tagok többsége csak az Avas Nyugdíjas Egyesület tagja. Sok a program, ezért kevesen vannak, akik igénylik a klubon kívüli egyéni tevékenységeket, aktivitási formákat.

9. Leendő művelődésszervezőként szeretnék majd időseknek is rendezvényeket szervezni. Szeretném, ha tanácsot adna, hogy milyen jellegű programokat szervezzek.

1.	Egészségügyi tanácsadások, kirándulások, városnézések, fürdők. Kisebb, nem megterhelő túrázások rendszeresen. Táncos összejövetelek, varró tanfolyamok, hogy olyanok is varrogassanak, akik eddig nem csinálták. Politikusok beszámolóira is szükség van.
2.	---
3.	Én ezt Önre bízom.
4.	Színház, fürdő, kirándulás.
5.	Egészségügyi felvilágosítást a táplálkozásról és a helyes életmódról.
6.	Vidámság, zene, szórakoztató műsorok, hogy ne a betegséggel foglalkozzanak.
7.	Gyógyfürdők és orvosi tanácsok.
8.	Kirándulások, táncos programok.
9.	Irodalmi ismertetéseket, kirándulásokat.
10.	Kirándulás, színház, mozi, fürdő, táncestek.
11.	Kirándulás, színház, mozi, fürdő, táncestek, zsíroskenyér-parti!
12.	Több színház-látogatás, esetenként Budapestre is.
13.	Anyák, nők napja, karácsonyi ünnep, szilveszter, névnapok, kirándulások, mozi, színházlátogatás, kultúracsoporthozás, ének, táncsoport. Különböző bálók.
14.	Hasonlókat a miénkhez.
15.	Egy napos kirándulásokat, fürdőket.
16.	Szabás-varrás, múzeumlátogatás! Országos nevezetességek látogatása, buszos kirándulások egy napra tervezett utak.
17.	---
18.	Kulturális programokat, hagyni az egyéniség kibontakozását (versmondás, éneklés stb.) ez itt nem minden esetben történik meg! (néha a főnökasszony miatt!)
19.	Ilyeneket mint az Avas klub.
20.	Ez a mi klubunknak megfelelő a programja, így nem kell több. Szervezésben nem veszek részt, mert 78 éves vagyok.

Milyen programokat szeretnének, milyeneket kell majd nekem szervezni, gondolva rájuk?

Öt fő, azaz 25% nem adott választ, vagy kitérően nyilatkozott.

40 válasz született, ebből 12 féle lehetőség vetődött fel:

- politikai fórumok: 1 válasz, azaz 2,5%,
- ünnepek rendezése: 1 válasz, 2,5%,
- kulturális csoport létrehozása: 1 válasz, 2,5%,
- múzeumok látogatása: 1 válasz, 2,5%,
- kulturális programok szervezése: 2 válasz, azaz 5%,

- tanfolyamok indítása: 2 válasz, 5%,
- egészségügyi tanácsadások: 3 válasz, azaz 7,5%,
- mozi: 3 válasz, 7,5%,
- színház: 5 válasz, azaz 12,5%,
- fürdőzés: 6 válasz, azaz 15%,
- táncrendezvények: 6 válasz, 15%,
- kirándulások: 9 válasz, azaz 22,5%.

Legfontosabbnak a kirándulást tartják a fürdözéssel együtt. Úgy gondolom, hogy sokan ezt a kettőt egynek is tekintik, hiszen sokszor kirándulnak, de a megérkezés fő programja a gyógyfürdőben töltött pihenés. Fontos számukra a táncos összejövetel, ahol zene van és lehet mulatni.

Legkevésbé érdekli őket a politika, az ünnepi megemlékezés, a tanfolyami formában történő tanulás, ismeretsajátítás, a múzeumok látogatása.

Összegezve: inkább a könnyebb szórakozás felé hajlanak.

V. A TAPASZTALATOK ÖSSZEGZÉSE

Nagy lelkesedéssel vettem bele magamat a *munkába*. A szakirodalmak olvasása, tanulmányozása révén új ismeretekre tettem szert, más-más megközelítésből (szociológia, egészségügy, szociálpszichológia, művészet, közművelődés) tanulmányozhattam a témát. Tetten értem a szakirodalmak közös mondanivalóját, mely az én olvasatomban így hangzik: az öregkor akkor zavartalan és hátralevő lehetőségeit kibontakoztató, ha az idősödő ember számot tud vetni életével, be tudja fejezni munkaköri feladatait úgy, hogy ésszerű és kedvvel végzett tevékenységi formákat hagy meg magának.

Minden mű jelentősége abban rejlik, hogy világosan fogalmazza meg az idősor jellemzőit, tendenciáit. Felhívja a különböző veszélyekre a figyelmet, tanácsokat ad, programot dolgoz ki. A legnagyobb értékük viszont az, hogy mindegyik szerző az aktív, a külvilágra odafigyelő, önmagával jóban levő idős példáját tűzi ki követendőnek; azét, aki tudatosan készül idős napjaira. „Vannak olyanok, akik úgy halnak meg, ahogyan éltek, tevékenyen és a világgal elfoglaltan.”⁷

Hogyan foglalnám össze a tanultakat?

Először is, az öregséggel némely vonatkozásban ma nehezebb szembenézni, mint régen. Ugyanakkor korántsem kell annyi mindenbe, mint sorszerűbe és megváltoztathatatlanba beletörődni, mint ahogy arra előző nemzedékek kényszerültek. Mindenkinek önmagával kell egyezésre jutnia, hogy miként készül az öregségre. Szabadalmazott megoldások nincsenek, min-

⁷ D. B. Bromley: Az emberi öregedés pszichológiája. Gondolat Kiadó, Budapest, 1972. 83. o.

denki csak a maga módján oldhatja meg az öregség problémáját, elvértve szakmai segítséggel (l. irodalmak, gondozóközpontok, klubok, kórházak, körök stb.). A lényeg az, hogy az embernek kialakuljon a saját elképzelése, mégpedig lehetőleg nem az utolsó pillanatban. Tehát abból, amit régen sorsnak neveztek, ma már sok függ tőlünk, magunktól. A tétlen sorselfogadás idegen a mai dinamikus kor számára, s ez hat arra is, hogy miként közelítsünk az öregedéshez, melyet értelmes előkészítéssel és alakítással életünknek még formálható szakaszává szeretnénk tenni.

Sok ember életében kimondottan krízist okoz az öregség, sőt már az öregedés is. Ahogy a tűnő idő feltolul, többeket elfog az a szorongás, amelyet így fogalmazhatnánk meg: hát ennyi volt az egész?

Egyetlen más életkorban sem ilyen nagy a párkapcsolat értéke, mint ebben. Az öregedés nemcsak folyamat, hanem feladat is.

Sokan gyerekként kezelik az időt, de ez csak pár embernél van így. Vannak, akik visszaesnek az infantilizmusba, gyermeteggé válnak. Más dolog, ha organikus agyi folyamatok okoznak ilyen szétesést – azoknak ki vagyunk szolgáltatva. Különböztet az hangsúlyozzák a szerzők, tudósok, hogy teljes mértékben felelősek vagyunk öregkorunk méltóságáért vagy méltatlanságáért.

Az idős új dolgokat fedezhet fel magában, ha sikerül megszabadulnia attól az elképzeléstől, hogy létjogosultsága csak annak volna, ami „hasznos”; és ha csak azért kész foglalkozni valamivel, mert az neki örömet szerez, s abban ő értelmet lát. Nem az a fontos, hogy valami jelentőset alkossanak, sőt: inkább valami játékféléhez igyekezzünk visszatérni, ami nagyon örömteli lehet. Például a festés, faragás, zenélés vagy iparművészeti tevékenység. A cél az, hogy feltöltődjenek, kifejezhessenek, megformálhassanak valamit, s így talán felfedezik az elhanyagolt belső világukat.

Könnyebb volt megőregedni olyan korokban, amikor az öregek fölényben voltak a fiatalokkal szemben gazdagabb tapasztalataik, nagyobb tudásuk és képességük révén. A mai ember úgy érzi, hogy öreg, s a fiatal nemzedék megelőzte. Egybeolvad szomorúságuk azzal, hogy feleslegesek és magányosak a velük szemben csak közönyt tanúsító világban.

Az öregember kíváncsisághiányát, érdeklődésének megszűnését fokozza a biológiai állapota. Fárashatja a világra való figyelés. Az öregek egymás közötti kapcsolataik kettős természetűek. Kedvelik egymás társaságát, ha vannak közös dolgaik, de egyúttal tükrök egymás számára, s ezért nem kellemes egymást látniuk.

Közben vágyunk a társaságra és a közösségi lét egyik érdeme, hogy az aktív, produktív életet meghosszabbítja, ami a gerontológiai kutatások legfőbb törekvése.

Az ember számára az életmód nemcsak a mozgást, táplálkozást, klímát jelenti, hanem a pszichikus, emocionális kapcsolatokat is környezetével. Az optimizmus, a tevékeny élet aktivitással, nagyfokú munkaképességgel, a körülöttünk történetek iránti érdeklődéssel, a környezettel alkotott sokrétű kapcsolattal, ami az ember biológiai lényegéből fakad. Azt mondják, hogy az egyetlen semmittevő sem élt késő öregkoráig. A szellemi élet, a belső tartalom, terveink és törekvéseink tartják tónusban az embert élete során.

„Egy megoldás van rá, hogy az öregség ne váljék korábbi létünk nevetséges paródiájává, és ez az, hogy olyan célokat igyekezzünk megvalósítani, amelyek értelmet adnak az életünknek: odaadó szolgálata egyes embereknek, közösségeknek, ügyeknek; társadalmi vagy politikai, szellemi, alkotó munka. Az életnek addig van értéke, amíg mások életének is értéket tulajdonítunk, szerelem, barátság, felháborodás, együttérzés útján. Ebben az esetben marad még ok rá, hogy cselekedjünk, hogy beszéljünk.”⁸

Mit mutat az *empirikus kutatás*? Tizenkét közösséget kerestem fel, de dolgozatomba ezek közül csak nyolc került be. Azokat választottam ki, melyek jól működnek, érdemi munkát folytatnak, érdekes programokat kínálnak. Részt vettem a közösségek foglalkozásain, rendezvényein, megbeszélésein, próbáin, vitáin, *interjút* készítettem a vezetőkkel, *beszélgettem* a tagokkal. Fontosnak bizonyult a különféle *dokumentumok* tanulmányozása. Örülök, hogy az *Avas Nyugdíjas Egyesület húsz tagjával* kérdőívet töltöttem ki. Mindezen módszerek segítségével képet kaptam a miskolci nyugdíjas közösségekről.

Úgy gondolom, hogy nagyon jó egy vállalat nyugdíjasklubjának a tagja lenni, mert támogatva vannak, és nagyon szép helyiséggel rendelkeznek. A *Miskolci Városi Közlekedési Rt.* klubjánál nem központi téma a pénz, jobb az összetartó erő a közös munkahely és múlt miatt. Nekünk, a közművelődés leendő szakemberei számára nagy feladat, hogy megvalósítsuk a nyugdíj előtt állók felkészítését a tevékeny időskorra.

Ahhoz képest, hogy az időskori művelődés még igen idegenül hangzik sokak számára, örömdetes, hogy Miskolcon két ilyen jellegű körre találtam. A *Bocskai István Szabadegyetem* a szabadegyetemek klasszikus példáját mutatja be kurzusai által. Közművelődési feladataink sorában bátran szervezhetünk szemesztereket az időseknek, lesznek érdeklődők.

Ez azért is biztos, mert nemcsak a készen kapott tanfolyamokat látogatják, hanem maguk is képesek szervezni képzési jellegű programot. Erre nagyszerű példa a *Miskolci Öregjogászok Baráti Köre*.

Az időskor változásai között erőteljesen van jelen a fizikai, biológiai, egészségügyi. Az idősek között sok azok száma, akik valamilyen betegség-

⁸ Simone De Beauvoir: Az öregség. Európa Könyvkiadó, 1972. 859. o.

gel küzdenek. Az érdeklődő beteg idősök számára kiváló lehetőség a tájékozódásra, a fizikai és szellemi aktivitás megtartására a *Reuma Klub*.

Az aktivitás megtartható, fejleszthető hobbitevékenységgel is. Ugyanis egy hobbi köré sok minden szervezhető. A kertészkedők egymás kertjébe ellátogatva mozognak, az előadások hallgatásával okosodnak, más városba utazva kikapcsolódnak, érdekességeket látnak és társadalmi munkájuk révén hasznosságtudatuk nő. Mindez megvalósul a *Kocsis Pál Kertbarátkörben*.

A *Diósgyőri Vasas Fotóművészeti Kör* létének nagyon örültem. Bebizonyosodott, igaz az állítás, hogy az idősöknek is szükségük van tapasztalat-cserére, társas együttlétekre, alkotásra, megmérettetésekre.

A produktum, a mű nemcsak tárgyban nyilvánulhat meg. Nagyszerű produkciókat kaphatunk a színpadról is. Az *Arany Alkony Nótaklub* tagjai számára az éneklés, a szereplés a legfontosabb az életben.

Az *Avas Nyugdíjas Egyesület* egy igen híres, felkapott, kedvelt klub. Ez a közösség éli a legszínesebb, legsokoldalúbb életet, bár a nagy létszám miatt klikkesedés figyelhető meg.

Milyenek a megismert idősök? Mint látható, vannak köztük olyanok, akik kimondottan csak egy téma, tevékenység iránt érdeklődnek, de vannak, akik sok dologba belekóstolnak, s több feladatot el tudnak látni.

A nyugdíjasok szeretnek panaszkodni, sopánkodni, legfőképp a nyugdíj összege miatt. Nehezen áldoznak pénzt bármire is. Ám az unoka fontos, nekik szívesen gyűjtögetnek.

Az idősök között még virágozhat kapcsolat, sokan nem titkolt szándékkal azért is mennek el közösségbe, hogy párra találjanak.

Igénylik a szabadidő hasznos eltöltését, a társaságot, a széles körű programokat. Ezek közül is leginkább az autóbuzos kirándulásokat, amelyek végállomása egy-egy gyógyfürdő. Természetesen ezeknek egészségmegőrző és védő funkciójuk is van a szórakozás, utazás, mozgás, kapcsolatok kialakítása mellett. A színházba járás mint tevékenységi forma, kiemelt helyen van náluk.

Az idősök számára a közösségek megoldást jelentenek a hétköznapiakban.

„Az öregedést ugyan nem lehet megállítani, de késleltetni nagyon is lehet. A teljesítményképesség fenntartása, és szellemi vonatkozásban a fejlesztése lehetséges minden egészséges ember számára, amennyiben az átjárja az életút egészét, és nem szűnik meg az időskor éveiben sem.”⁹

⁹ Simone De Beauvoir: Az öregség. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1972. 14. o.